



Институт  
социально-гуманитарных  
наук и технологий

# ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ



Самара  
2018



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК И ТЕХНОЛОГИЙ

---

# ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

*Сборник научных трудов*

Самара  
Самарский государственный технический университет  
2018

Печатается по решению ученого совета СамГТУ (протокол № 9 от 31.03.2017 г.).

ББК Ю6: Ю9 я4

УДК 159.9(06)

Ч-39

Ч-39 **Человек в условиях неопределенности:** сборник научных трудов в 2-х т. / Под общей и научной редакцией д.ф.н. *Е.В. Бакиutowой*, д.п.н. *О.В. Юсуповой*, к.псх.н. *Е.Ю. Двойниковой*. – Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2018. – Т. 1. – 270 с.

ISBN 978-5-7964-2090-4

ISBN 978-5-7964-2094-2

Сборник научных трудов посвящен описанию, анализу, эмпирическому и экспериментальному изучению актуализировавшихся во втором десятилетии XXI века концептов/феноменов «неопределенность», «жизнестойкость», «жизнеспособность» с философской, культурологической, психологической и педагогической позиций. В сборнике использованы материалы научно-практической конференции с международным участием «Человек в условиях неопределенности», 19-20 апреля, Самара, апрель 2018 г.

Статьи печатаются в авторской редакции.

ББК Ю6: Ю9 я4

УДК 159.9(06)

Ч-39

Рецензенты:

**Ситников Валерий Леонидович**, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой возрастной психологии и педагогики семьи Института Детства ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»,

**Разинов Юрий Анатольевич**, доктор философских наук, профессор кафедры философии ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева»

ISBN 978-5-7964-2090-4

ISBN 978-5-7964-2094-2

© Авторы, 2018

© Самарский государственный  
технический университет, 2018

© Ромаданова С.В., обложка, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Бакиштова Е.В., Двойникова Е.Ю., Нестеренко В.М.</i> Неопределенность как возможность (Вместо предисловия)	6
--	---

### РАЗДЕЛ 1. КОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ «ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ»

<i>Агафонов А.Ю.</i> Осознание как следствие преодоления когнитивной энтропии	9
<i>Блинникова И.В., Измалкова А.И., Капица М.С.</i> Уровень неопределенности цели как фактор организации поисковой активности	15
<i>Волкова Н.Н., Гусев А.Н.</i> Когнитивные стили как средства преодоления перцептивной неопределенности при решении пороговых задач	22
<i>Деева Т.М., Агафонов А.Ю., Крюкова А.П.</i> Неосознаваемая подсказка в ситуации неопределенности: помощь или помеха?	27
<i>Емельянова С.А., Гусев А.Н.</i> Деятельность наблюдателя в условиях высокой сенсорной неопределенности	33
<i>Жегалло А.В.</i> Оценка уверенности при опознании и различении объектов в задачах с неопределенностью в рамках векторной модели различения стимулов Е.Н. Соколова	37
<i>Крюкова А.П., Бартенева Е.В., Деева Т.М.</i> Имплицитное запоминание последовательностей как деятельность в условиях неопределенности	40
<i>Скотникова И.Г.</i> Психофизические и когнитивные аспекты проблемы «человек в условиях неопределенности»	44
<i>Шендяпин В.М., Скотникова И.Г., Курбанов К.А.</i> Человек в условиях неопределенности: подход к изучению в парадигме вероятностного прогнозирования в когнитивных задачах	59

### РАЗДЕЛ 2. «ХРУПКОСТЬ» И «АНТИХРУПКОСТЬ» ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА В ПОСТСОВРЕМЕННОСТИ

<i>Иванкова Д.Л.</i> Исследование взаимосвязи жизненной компетентности и толерантности к неопределенности в молодости	56
<i>Лисова Е.Н.</i> Методы психопрофилактики террористической виктимности	60
<i>Максименко Ж.А.</i> Рискогенные факторы киберсоциализации в условиях постсовременности	64
<i>Раменская Е.К.</i> Психологические особенности игры подростков с наличием/отсутствием компьютерно-игровой зависимости	68
<i>Родштейн М.Н.</i> Нормативное информационное давление на гендерную идентификацию	71
<i>Якиманская И.С.</i> Психологическое здоровье и возможности его поддержки у подростков в условиях средней школы (результаты исследования подростков Оренбургской области)	75

**РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ, СОВЛАДАНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСОВ. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ**

<i>Аванесян М.О., Бызова В.М.</i>	
Эмоциональная саморегуляция в ситуации принятия трудного решения	79
<i>Алдашева А.А., Зеленова М.Е., Рунец О.В.</i>	
Диагностика стиля саморегуляции как условие готовности к деятельности социального воспитателя	84
<i>Александрова О.Е.</i>	
Семейные и индивидуально-психологические характеристики жизнеспособности эмигрантов	92
<i>Альмухаметова Т.Н.</i>	
Неопределенность в контексте оказания психологической помощи	103
<i>Брюхова Е.В.</i>	
Фотографии погибших в результате террористических актов как фактор медиакоммуникации	107
<i>Бызова В.М., Перикова Е.И.</i>	
Метакогнитивные стратегии учебной деятельности студентов с разными стилями реагирования на изменения	113
<i>Горьковая И.А., Микляева А.В.</i>	
Возможности диагностики жизнестойкости подростков с помощью проективного рисунка «Моя жизнь»	118
<i>Данина М.М., Кисельникова Н.В., Куминская Е.А., Лаврова Е.В.</i>	
Взаимосвязь стратегий совладания и удовлетворенности жизнью во взрослом возрасте	123
<i>Двойникова Е.Ю.</i>	
Копинг-стратегии личности в состоянии маргинальности в процессе социально-психологической адаптации	129
<i>Дробышева Т.В., Тихонова Э.В., Романовская М.А., Дробышева М.М., Харьковская Н.О.</i>	
Совладание безработных с ситуацией потери работы в условиях неопределенности	134
<i>Ермакова Е.С.</i>	
Связь жизнестойкости и личностных особенностей студентов технического вуза	139
<i>Зеленова М.Е., Лекалов А.А., Лим В.С., Костенко Е.В.</i>	
Стресс и особенности совладающего поведения у летчиков	144
<i>Зинченко Т.О., Юркова Е.В.</i>	
Исследование жизнестойкости как характеристики личности студентов-медиков	150
<i>Иванова С.В.</i>	
Стрессоустойчивость сотрудников уголовно-исполнительной системы как фактор противодействия виктимности	154
<i>Клементьева М.В.</i>	
Рефлексивные ресурсы преодоления кризисов жизни во взрослости	158
<i>Кондрашихина О.А.</i>	
Психологическое здоровье, ощущение счастья и толерантность к неопределенности студентов-психологов	161
<i>Красавина Т.Ю.</i>	
Коррупция в России в условиях кризиса	166
<i>Курина В.А.</i>	
Жизнестойкость человека в современном мире	169

<b>Лактионова А.И.</b>	
Кибербуллинг и буллинг в подростковой среде	173
<b>Лапкина Е.В.</b>	
Специфика профессионального стресса преподавателей военного вуза	179
<b>Малахова С.И., Наличаева С.А.</b>	
Интуитивные компоненты личностной регуляции при принятии решений	183
<b>Махнач А.В.</b>	
Роль неопределенности в жизнеспособности человека и семьи	187
<b>Небытова Л.А., Прокопенко Т.И.</b>	
Спорт как оптимальное средство формирования жизнестойкости личности	194
<b>Никулина Т.И., Горбунова Л.А.</b>	
Психологическая устойчивость личности студента первокурсника на начальном этапе обучения в вузе	197
<b>Ощепков А.А., Гильмутдинова А.Г.</b>	
Жизнестойкость личности как фактор превенции и снижения риска проявления суицидального поведения	200
<b>Плугина М.И., Соколова И.Ю., Иваницкий А.В.</b>	
Обучение студентов совладающему поведению как условие проектирования конструктивных стратегий личностно-профессионального развития	204
<b>Плющева О.А.</b>	
Жизнеспособность в контексте профессиональной деятельности	208
<b>Попов И.А.</b>	
Виртуальные репрезентации подростков о сексуальных отношениях	214
<b>Пыхалова К.В., Галиакберова И.Л.</b>	
Нейропсихологические и психометрические корреляты жизнеспособности молодежи, проживающей в зоне экологического неблагополучия	217
<b>Ран Н.А., Городничева Е.В.</b>	
Диагностика жизнестойкости у студентов технического вуза	223
<b>Рудыхина О.В.</b>	
Особенности совладающего поведения у студентов педагогического вуза с разными показателями субъектности	227
<b>Сазонова С.Д.</b>	
Установки личности в ситуации адаптации к неопределенности	234
<b>Татарко К.И.</b>	
Социальные установки в отношении старения как фактор, определяющий прохождение индивидом периода поздней взрослости	237
<b>Токарская Л.В., Полякова К.А.</b>	
Особенности жизнестойкости подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата	242
<b>Уманская Е.Г., Раковская Д.Н.</b>	
Стратегии совладающего поведения в трудной жизненной ситуации (на примере онкологических больных)	248
<b>Шостак Л.А.</b>	
Коммуникативные реакции на ревность в дружеских отношениях в условиях неопределенности	252
<b>Якубенко О.В.</b>	
Теоретическое исследование сущности феномена детской ревности	257
<b>НАШИ АВТОРЫ</b>	260

## НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ

*Е.В. Бакишутова, Е.Ю. Двойникова, В.М. Нестеренко,  
СамГТУ*

Говоря о будущем, неопределенности, хрупкости и антихрупкости, мы не можем обойти определения Н. Талеба: «Антихрупкость – совсем не то, что эластичность, гибкость или неуязвимость. Гибкое либо эластичное противостоит встряске и остается прежним; антихрупкое, пройдя сквозь испытания, становится лучше прежнего. Этим свойством обладает все то, что изменяется со временем: эволюция, идеи, революции, политические системы, технические инновации, процветающая культура и экономика, выжившая фирма, хорошие кулинарные рецепты (скажем, куриный суп или татарский бифштекс с каплей коньяка), развивающийся город, системы права, экваториальные леса, устойчивость бактерий к антибиотикам... Даже человечество как вид на этой планете. Антихрупкость определяет границу между живым и органическим (или сложным) вроде человеческого тела, с одной стороны, и тем, что бездейтельно, скажем, физическим объектом вроде степлера, – с другой» [9, с. 7].

Эпистемологии сегодня многомерны, исследования междисциплинарны, и не успел наступить шестой технологический уклад, как обсуждается седьмой, предполагающий, что в производственный процесс будет включено человеческое сознание. Доля производительных сил, включенных в новый «технологический уклад», пока еще очень мала, но уже сегодня в вузе необходимо готовить инженера, который будет способен обучать инженера, работающего уже в новых условиях. То есть для прогрессивного экономического развития необходимо, прежде всего, учесть «человеческий фактор» в подготовке специалиста, готового к производству совершенно нового знания. Признаемся, что сегодняшние выпускники вузов не всегда готовы к новой экономике. Но преподаватели еще меньше, в том числе и по причине нашей антропологической «укорененности» в четвертом и даже третьем «технологических укладах», то есть – по причине нашей хрупкости, не изменчивости, но приспособляемости.

По словам писателя и бизнесмена В. Спиваковского, «мы только начали думать, что делать с детьми-индиго, как появились дети-кристаллы. А им уже наступают на пятки дети-кванты. Индиго – думают иначе. Кристаллы – излучают ум иначе. Кванты – вбирают информацию иначе и по-другому ее фильтруют и перерабатывают» [8]. Невозможно игнорировать различия культурных контекстов, в которых проходила и проходит социализация «классического» инженера и инженера будущего. Проблема гораздо глубже, чем просто несовпадение когнитивных стилей «отцов и детей».

Вспомним, что не самые бесплодные идеи были у классиков. Уже социолог К. Маркс говорил, что природа крупной промышленности требует постоянной перемены рабочего места (примерно раз в 5 лет постоянного движения рабочих функций). Сама гармоничная личность «выводилась» из идеи разностороннего труда. Гармонично развитый индивид противопоставлялся узкому специалисту, которого К. Маркс называл в разных своих работах то «профессиональным кретином» то «профессиональным идиотом». Профессиональный кретин – человек «хорошо знающий только свою профессию, ограниченный ею и не участвующий в жизни общества» [5, с. 95].

Узкий специалист, во-первых, не способен ориентироваться во все более и более развивающемся и усложняющемся производстве, и, во-вторых, ограниченный рамками только своей деятельности, узкий специалист обычно плохо разбирается в общественных процессах, а потому легко становится объектом различных манипуляций в периоды всевозможных голосований и референдумов, когда затрагиваются его (работника) коренные интересы. Но ча-

сто такой ограниченный специалист голосует, ничего не понимая. В.И. Ленин прекрасно понимал, что управлять страной должны образованные люди, поэтому-то первое правительство Советской республики считалось одним из самых образованных в тогдашнем мире. Говоря о том, что «кухарка должна уметь управлять государством», «Ленин имел в виду то, что даже кухарка понимает, что происходит в обществе, поэтому такой кухаркой трудно манипулировать, трудно обманывать и обворовывать ее. К сожалению, все это так и осталось пустыми декларациями. И тогда возникает вопрос: быть может и не стоит стремиться к такой гармоничности работника, ведь все равно это недостижимый идеал?» [7, с. 272].

Сущность политехнического подхода выражается в рассуждениях Н.К. Крупской о политехнизме в профориентации: «Политехническая школа даст подход к правильной профориентации... Вот взять завод. И изучать все профессии в целом. Потом взять совхоз, изучать профессии в целом. Каждую профессию взять в ее перспективе. Второе – смежные профессии других производств. Из какой профессии в какую легче переключиться» [3, с. 199]. В другой своей работе Н.К. Крупская, сравнивая советскую и зарубежную психотехнику, пишет: «В Стране Советов, наоборот, нас интересует не только производство, но и рабочая масса, рабочий, на этом производстве работающий. Социалистическая психотехника должна обращать сугубое внимание на работника, на то, как та или другая специальность помогает его всестороннему развитию, насколько та или иная профессия дает ему удовлетворение, радость труда» [4, с. 411].

В 2017 году в Политехе вышла книга Е.Я. Бурлиной и О.С. Наумовой «Гуманитарные пространства университета: национальные и региональные аспекты». Описывая опыт инженерного образования в разных странах, в том числе в России, авторы приходят к мотивирующему выводу: «инженерно-технические институты выступили гуманитарной средой и пространством индустриальной цивилизации», градообразующим, или, в актуальной для нас терминологии, опорным для региона фактором. Правда, этот тезис касается инженерных вузов XIX в. Век же XX представляет не систему, а уже только коллекцию «гениев места» – инженеров, в том числе выпускника СамГТУ В.И. Черномырдина: «все, с кем он работал, отмечали не только его прозорливость, но также высокую человечность и гуманность» [1, с. 159].

Не будем обесценивать наше советское и постсоветское прошлое и настоящее – в нем было и плохое, и хорошее, и каждые 10 лет СССР – совсем как будто другая страна, в которой был культ труда и служения, и своя интеллигенция сложилась, техническая и гуманитарная. Жаль, конечно, что силы гуманитариев были потрачены на преподавание утрированной «Истории партии», что не оставило возможности для осмысления реальности и продуцирования новых идей. Сегодня гуманитарное знание имеет не только миссию уравнивания техногенного развития, но и должно стать порождающей средой для гуманитарных практик мышления и действия в обществе. Наше мнение подтверждают и сами гуманитарии: «Представим себе, что есть физика, химия, биология, другие фундаментальные науки, – но нет технологий, на них основанных. Нет автомобилей и самолетов. Нет агрономии. Нет инженерных и конструкторских профессий. Только изучение природы, но не трансформация ее. В таком положении находятся сейчас гуманитарные науки» [10, с. 6]. И далее М.Н. Эпштейн продолжает: «Не потому ли в XXI веке общество отворачивается от гуманитарных наук, что в XX, особенно в его второй половине, они сами отвернулись от своего предмета – человека, переключившись на изучение текстов, впав в интеллектуальный аутизм и утратив интерес к людям как существам духовным и творческим? Гуманистика оказалась в плену старых догм, оперируя спецификациями, выдвинутыми в 1920-е годы русским формализмом,



а в 1930-1940-е – американской «новой критикой»: все литературное сводится к чистой литературности, а сама литературность – к текстуальности. Нет ни метафизики, ни биографии, ни психологии, ни живых людей... Гуманистика стала текстологией и перестала быть человековедением» [10, с. 18]. Несомненно, что педагогический процесс более всего располагает возможностями человекообразной технологизации, поскольку является «процедурой потенцирования, ведущей к росту разнообразия возможностей, каждый раз заново и впервые создается образ возможного нового человека» [11, с. 85].

Будут ли сегодня технические вузы гуманитарной средой, не просто продуцирующей технологии в рамках компетентностного подхода, но и личностно ориентированной? К счастью, в этом поиске мы не одиноки. Как пишут Г. Драиден и Д. Вое, «наверное, не более одного человека из пяти, даже в развитых странах, знает сейчас, как воспользоваться лавинообразным потоком изменений, происходящих в мире» [2, с. 19]. То есть состояние неопределенности – наше общее настоящее и, возможно, будущее. Для нас важно, что наш вуз получил статус опорного. А значит и миссию поддержки развития и жизнестойкости региона как в сфере политехнических наук и технологий, так и в общественных практиках.

### Библиографический список

1. Бурлина Е.Я., Наумова О.С. Гуманитарные пространства университета: национальные и региональные аспекты: монография / Самарский научный центр Российской академии наук. Самара, 2017.
2. Драиден Г., Вое Д. Революция в обучении. Научить мир учиться по-новому. М.: Парвинэ, 2003.
3. Крупская Н.С. О политехническом образовании. Трудовом воспитании и обучении (сост. Ф.С. Озерецкая). – М.: Просвещение, 1982.
4. Крупская Н.К. Трудовое воспитание и политехническое образование. М.: Директ-Медиа, 2014.
5. Маркс К., Энгельс Ф., Ленин В.И. О коммунистическом труде. М.: Политиздат, 1984.
6. Назаретян А.П. Нелинейное будущее. Мегаистория, синергетика, культурная антропология и психология в глобальном прогнозировании. М.: «Инфра – М», 2014.
7. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М.: Издательский центр «Академия», 2009.
8. Спиваковский В. Дети-кванты. Как воспринимают мир те, кто родились в цифровую эпоху // Фокус [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://focus.ua/opinions/362282/>, свободный.
9. Талей Н.Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014.
10. Эпштейн М.Н. От знания – к творчеству. Как гуманитарные науки могут изменять мир. М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2016.
11. Юсупова О.В. Соотношение должного и возможного в новой педагогической парадигме // Поволжский педагогический вестник, 2015. № 4 (9). С.84-86.

## РАЗДЕЛ 1. КОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

УДК 159.9.07

### ОСОЗНАНИЕ КАК СЛЕДСТВИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ КОГНИТИВНОЙ ЭНТРОПИИ

*А.Ю. Агафонов*

*ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева»*

В статье обсуждаются проблемы, связанные с изучением феноменологии сознания: проблема объяснительного разрыва и когнитивного смысла осознанности. При анализе осознания выделены феноменальный и качественный аспекты. Анализ феноменального аспекта предполагает объяснение эмпирических проявлений (эффектов работы сознания), благодаря чему становится возможной теоретическая реконструкция логики сознательной деятельности. Вместе с тем, квалиа («то, каково это переживать») обеспечивает субъективную очевидность испытываемых субъектом переживаний и является важнейшей характеристикой осознанности. На основе накопленных экспериментальных данных показано, что осознание представляет собой результат выбора и реализации одной из актуальных моделей понимания, порождаемых когнитивным бессознательным.

**Ключевые слова:** сознание, осознание, квалиа, когнитивное бессознательное.

### AWARENESS AS CONSEQUENCE OF A COPING OF COGNITIVE ENTROPY

*A.Yu. Agafonov*

*Samara National Research University*

The article is addressed on problems about research of phenomenology of consciousness: problem of explanatory gap and cognitive purpose of awareness. The phenomenal and quality aspects were highlighted in analysis of awareness. Analysis of phenomenal aspect contains an explanation of empirical effects (effects of activity of consciousness), due to this theoretical reconstruction of logic of conscious activity is possible. Moreover, quale provides subjective obviousness of subject's experiences and is primary condition of awareness. On the basis of accumulated experimental data, it is shown that awareness is result of choice and realization of one of the actual models of understanding which cognitive unconscious generates.

**Keywords:** consciousness, awareness, quale, cognitive unconsciousness.

Проблема сознания была и по-прежнему остается, пожалуй, самой грандиозной проблемой не только философии, но и всей теоретической психологии. Само возникновение психологической науки, во многом, связано с попытками решения именно этой проблемы. И хотя эти попытки едва ли можно считать удачными, тем не менее, именно основатели психологии и, в первую очередь, В. Вундт, показали как возможности, так и всю сложность эмпирического изучения сознания. В чем же заключается эта сложность? В первую очередь, в отсутствии каких-либо методов объективной фиксации субъективных переживаний. Понятием «непосредственный опыт» В. Вундт обозначал те субъективно переживаемые состояния, которые носитель сознания обнаруживает с позиции «от первого лица» (согласно В. Вундту, «многообразию непосредственно данных качественных содержаний нашего опыта» и составляет предмет научной психологии [9, с. 117].) Эти состояния, переживаемые носителем сознания в момент текущего настоящего, не просто недоступны анализу с позиции «третьего лица», но и не могут быть удовлетворительным образом вербализованы самим человеком, который их испытывает, поскольку вербальный отчет о любом осознанном переживании ин-

формирует только о некотором концептуальном или, иначе, феноменальном знании субъекта, «знании о...», но не о самом субъективном качественном переживании, которое представляет собой «знание как...». Так, например, испытывая зубную боль, человек знает, что у него болит зуб, т.е. имеет об этом феноменальное знание и знает о том, каково это в данный момент переживать зубную боль, что и является непосредственным, качественным знанием. Уже В. Вундту до К.И. Льюиса и других философов, кто стал использовать термин «квалиа», было ясно: всякий акт сознания предполагает различие двух планов анализа: того, что осознается и, соответственно, качеств объекта репрезентации, с одной стороны, и то, как это осознается, т.е. качеств самого субъективного переживания, с другой. Поскольку содержание сознания открыто только его носителю, анализ качественных состояний сознания, по мнению В. Вундта, можно единственно производить посредством интроспекции. Однако надежды на интроспекцию первых не могли оправдаться: интроспективный анализ всякий раз сообщает лишь о том, что осознавалось, но не о том, каково это было осознавать. Крах интроспективной парадигмы был связан с тем, что много позже Д. Деннет назовет «невыразимостью квалиа». Действительно, о качественном знании субъекта мы не можем судить, анализируя те или иные эмпирические маркеры, в том числе словесный отчет испытуемого; этот тип знания не имеет таких индикаторов. О квалиа («то, каково это переживать») нельзя судить по проявлениям. Единственным способом самообнаружения квалиа является субъективность, которая не имеет никаких эмпирических маркеров, доступных восприятию и оценке в перспективе «третьего лица».

В свою очередь, анализ феноменального аспекта осознанности опирается на объяснение эмпирических проявлений (эффектов работы сознания). К таким проявлениям относят: вербальные, психомоторные и психофизиологические реакции, а также продукты деятельности (творчества) и поступки человека. По сути, все эти индикаторы используются в эмпирических исследованиях либо для теоретической реконструкции логики работы сознания, либо для реконструкции феноменального знания субъекта, то есть семантического содержания его репрезентаций. Вместе с тем, только благодаря незримому присутствию квалиа, человек способен осознавать реальность и себя в этой реальности.

После неутешительного опыта изучения сознания в XIX веке в психологии возобладали квалиафобские настроения: лидеры всех научных школ, появившихся в XX столетии, включая и когнитивную психологию, решили сделать вид, что сознания в его качественном, качественном аспекте просто не существует. Очевидный факт того, что осознаваемое переживание всегда включает в себя субъективный компонент и всегда является приватным переживанием, попросту игнорировался. Но элиминация квалиа естественным образом упраздняет и саму проблему сознания, поскольку она, преимущественно, и заключается в объяснении природы субъективности. Даже если в будущем психология совершит качественный прорыв в решении целого комплекса исследовательских задач, но при этом не объяснит природу субъективного опыта, мы не сможем говорить о сколь либо заметном теоретическом прогрессе. Допустим, мы сможем объяснить то, каким образом человек выполняет самые сложные моторные и ментальные действия, осуществляет сознательные акты и неосознаваемые психические операции. Допустим, мы сможем описать логику работы механизмов сознания при выполнении когнитивной деятельности, объясним всевозможные виды научения и принципы взаимодействия сознания и бессознательного. Допустим, мы решим все проблемы, которые 20 лет назад один из крупнейших специалистов в области философии сознания Д. Чалмерс назвал «лёгкими проблемами сознания». Даже в этом случае мы ни на йоту не приблизимся к решению проблемы сознания, если её понимать как проблему субъективности. В некотором смысле, субъективность выражает собой преимущественный атрибут феномена сознания. Безусловно, важно изучать то, как человек перерабатывает и хранит ин-

формацию, принимает решения, управляет вниманием, или осуществляет контроль поведения. Только можно ли при этом утверждать, что при этом изучается человеческое сознание, а не информационные процессы, которые могут не сегодня, так завтра реплицированы на технических устройствах? Ведь человек не только взаимодействует с физической и социальной средой, осуществляя самые разные виды активности, но и знает об этом непосредственно. Игнорирование этого качественного, квалитативного аспекта осознанности лишает сознание его собственника, делая субъективный опыт безличным опытом ментально пустого зомби, не имеющим никакого Я.

Справедливости ради надо сказать, что хотя в современной науке о сознании, интегрирующей опыт исследований в философии, когнитивной психологии, психофизиологии и нейропсихологии нет единого мнения относительно природы субъективности, однако многие авторы рассматривают опыт субъективных переживаний в тесной связи с проблемой сознания, как бы по-разному последняя не понималась. Такие исследователи сознания как Д. Чалмерс, Т. Нагель и Дж. Серл, придерживаясь различных подходов, между тем склонны считать, что проблема сознания есть ничто иное как проблема субъективной феноменологии осознанности, или квалиа.

Вместе с тем, относительно феномена субъективности можно задаваться разными вопросами. И в зависимости от исследовательского интереса проблема осознаваемого опыта может ставиться по-разному. Конечно, говоря о субъективной реальности, прежде всего, имеют в виду проблему объяснительного разрыва, или то, что в психологии традиционно именуется психофизиологической проблемой. Квалиафил Д. Чалмерс именно эту проблему называет «трудной». Ее решение предполагает объяснение того, как функционирование физической системы может породить на выходе осознаваемые переживания, т.е. как активность мозга способна вызывать субъективный опыт [15]. Можно, конечно, признать эту проблему исключительно философской, следовательно, допускающей только концептуальные, эмпирически не проверяемые решения. Такую, «пессимистическую» позицию защищают многие исследователи, опирающиеся на естественнонаучную методологию. Как ни странно, чем больше наблюдается прогресс в нейронауках, тем меньше надежд на решение данной проблемы. Действительно, пока даже трудно представить себе, как может быть устранён объяснительный разрыв при изучении работы мозга. «Пессимисты» полагают, что никакие достижения в исследовании мозга, достижения, которые очевидно нас ждут в будущем, принципиально не могут помочь в поисках ответа на вопрос: «Почему объективный, физический процесс, протекающий в мозге, имеет в качестве своего результирующего продукта субъективное переживание, некое, откуда-то взявшееся, квалиа, относящееся к совсем другой, не физической онтологии?» В свою очередь, «оптимисты» руководствуются иной логикой рассуждений: Природа эту проблему решила в опыте, ведь субъективность – реальный факт, имеющий место в физическом мире. Сознание, субъективный опыт возникают только на физическом носителе, которым является человеческое тело, включая мозговую организацию. Иначе говоря, сознание – это естественный, природный феномен, возникающий в физической реальности и имеющий свой материальный субстрат. При всей сложности поиска естественнонаучного объяснения сознания и феноменологии субъективности, такое объяснение в принципе должно существовать. Ведь сознание для каждого человека, который не спит и не находится в коме, является очевидным, не требующим доказательства фактом! Сделать очевидное теоретически возможным является лишь делом времени. Другими словами, субъективность – это феномен, который подлежит естественнонаучному объяснению, и такое объяснение мы вправе ожидать в будущей перспективе.

Однако проблема субъективности это не только проблема «сознание – мозг». Не менее важно видеть и другие проблемы, связанные с осознанностью. Одна из них может быть

сформулирована в следующей редакции: «В чём состоит функциональное назначение феномена осознания при осуществлении когнитивной деятельности?» Почему исследователи все чаще и чаще задаются этим вопросом? В когнитивной психологии за последние полвека проведено несчётное количество экспериментов, результаты которых указывают на огромные ресурсы неосознаваемой обработки информации (см., например, [1, 2, 17]). Способность человека к эффективной неосознаваемой обработке информации, в том числе на глубинном семантическом уровне, уже давно не ставится под сомнение и является установленным фактом. В экспериментах обнаружено, что человек неосознанно способен понимать значение семантических стимулов, формировать условное значение неосознаваемой стимуляции, изменять степень доверия к неосознаваемым сообщениям, различать стимулы в диапазоне осознанного неразличения и т.д. [12; 8]. Показано, что человек принимает решение о чём-либо до того, как осознает это решение (см., например, [16]). Можно привести множество аналогичных примеров из разных, даже тематически несвязанных областей научно-психологических исследований. В этой связи возникают правомерные вопросы: «Для чего необходимо осознание, если большинство психических операций могут осуществляться быстро и эффективно в темных подвалах бессознательной психики? Почему психические процессы иногда аккомпанируются чувством субъективной очевидности происходящего?» Эти вопросы не могли быть заданы в первой половине 20 века. Они просто не были бы понятны. Правда, уже Дж. Брунер в конце 40-х годов прошлого века обнаружил экспериментальный эффект перцептивной защиты, который, по сути, показывает, что для того, чтобы произошла задержка осознания слов, несущих угрозу, табуированных в культуре или лексики с негативной коннотацией, необходимо до момента осознания понять значение этих слов и принять специальное неосознанное решение об отсрочке осознания.

К настоящему времени обнаруженные экспериментальные данные не просто делают оправданной постановку проблемы когнитивного назначения осознанности, но и побуждают проводить ревизию существующих подходов. Прав А.Ревонсуо, который отмечает: «у нас вполне достаточно данных, подтверждающих, что если даже какая-то информация не может достичь сознания, в мозге происходит её неосознаваемая обработка. ...Что это говорит нам о сознании?» [13, с. 157].

Ранее в ряде работ обосновывалось положение, согласно которому, особая роль сознания в осуществлении познавательной деятельности заключается в селекции и проверке гипотез о внешнем мире и осознании результатов этой проверки [1, 3, 4]. При этом все гипотезы (идеи, варианты интерпретации актуальной ситуации, паттерны понимания, модели поведения и пр.) порождаются специальным блоком разума – «когнитивным бессознательным». Все, что мы осознаем, до момента осознания существует в бессознательном качестве и лишь затем, осознается. «Когнитивное бессознательное» можно сравнить с идеальным теоретиком, который выдвигает одновременно множество идей, в том числе и нерелевантных существующей реальности. (Мысль о том, что бессознательное реализует множество параллельных процессов, неоднократно высказывалась психологами). Сознание же сравнимо с экспериментатором, который проверяет в данный момент времени конкретную гипотезу, получая определенный результат проверки (субъективное качественное переживание). Поскольку сознание в момент текущего настоящего проверяет всегда одну единственную идею на соответствие реальности, осознание не может быть параллельным, т.е. осознанные переживания существуют только в последовательной цепи состояний сознания. Осознанное переживание, таким образом, есть результат выбора и проверки на реальности одной из множества бессознательно сгенерированных идей.

К этому важно добавить, что существуют экспериментальные данные, которые указывают на то, что до осознания человек способен одновременно строить несколько вариантов

интерпретации актуально воздействующего стимула, т.е. симультанно выдвигать несколько гипотез относительно наличной ситуации. Так, маскированные реверсивные фигуры, предъявленные в качестве прайма, ускоряют опознание слов, семантически связанных как с одним, так и с другим изображением двойственной фигуры [10]. Хотя в каждый конкретный момент времени человек способен осознавать только одно изображение, однако оказывается, что он имплицитно может понимать одновременно сразу два значения. Эксперименты М. Филлиповой, в которых она также использовала реверсивные фигуры, показывают, что не только осознаваемое, но и неосознанное изображение оказывает влияние на продуктивность решения целевых когнитивных задач [14]. В свою очередь, Д.А. Суинни использовал в своих экспериментах в качестве осознаваемых праймов семантически неопределенные слова, при этом, что они были уже ранее восприняты испытуемым в определенном контексте. Например, таким словом было слово «жучки» (bugs), которое означает либо подслушивающие устройства, либо насекомых. Испытуемым предъявляли пары вербальных стимулов. Первое слово в паре – «жучки». Вторым членом пары были слова «муравей», «шпион», либо какое-то нейтральное слово, например, «шить». Было установлено, что слова «муравей» и «шпион» распознаются быстрее, чем нейтральные слова, то есть те, которые не ассоциируются ни с одним значением многозначного стимула [19]. Даже независимо от предшествующего контекста, до момента осознания на начальных этапах когнитивной обработки активируются все значения слова с лексической неопределенностью и лишь затем совершается неосознаваемый выбор того значения, что соответствует ранее осознанному контексту. Сходную интерпретацию предлагает Дж.Р. Андерсон. Он указывает на то, что альтернативные значения многозначного слова на непродолжительное время активны, но затем под влиянием контекста «очень быстро выбирается подходящее значение» [6, с. 384]. Наконец, мнение С. Пинкера: «...мозг с ходу выдает обе словарные статьи для слова «жучок», несмотря на то, что одну из них было бы разумно заранее отклонить. Неподходящее значение не задерживается в сознании надолго. ... Возможно, именно поэтому люди отрицают, что они хоть как-то принимают во внимание неподходящее значение» [11, с. 201, 202]. Можно выделить различные виды неосознаваемых детерминирующих влияний на процесс принятия решения об осознании, которые и определяют вероятность выбора одного из множества вариантов осознанной интерпретации [2].

Надо особо акцентировать внимание на том, что актуальный выбор единственного варианта из множества потенциальных альтернатив является необходимым, но недостаточным условием для осознания. Исполнение принятого решения является функцией специального механизма сознания, который условно можно назвать «рефлексивным механизмом». «Механизм принятия решения об осознании осуществляет актуальный выбор одного из множества неосознаваемых вариантов понимания действительности. Сделанный выбор реализуется другим функциональным устройством сознания – рефлексивным механизмом» [5, с. 311]. Рефлексивный механизм сознания транслирует информацию, которая выбрана для осознания (но еще не осознана) в область актуально осознаваемого содержания сознания. Таким образом, субъективное переживание и, соответственно, чувство Я возникают на этапе рефлексии сделанного выбора – завершающем этапе микрогенеза осознания [5].

*Заключение.* Итак, «когнитивное бессознательное» в текущий момент времени одновременно строит множество репрезентаций или психических проекций реальности. Необходимость существования и осуществления действий в данной физической реальности требует преодоления избыточности этих неосознаваемых репрезентаций. В силу того, что невозможно одновременно различными способами осознавать реальность, осознанные состояния ни логически, ни эмпирически не могут переживаться одновременно, поэтому квалиа в момент текущего настоящего должно быть единственным, а смена качественных состояний должна

происходить последовательно. (О чем в других терминах писал еще У.Джеймс). Таким образом, появление квалиа продиктовано а) необходимостью выбора в данный момент времени единственной когнитивной альтернативы и б) необходимостью проверки сделанного выбора на соответствие реальности. Осознанное переживание всегда является результатом не просто выбора, но, главным образом, проверки этого выбора. Очевидно, что часто наши догадки о мире опровергаются. Несмотря на это, опровергающий опыт играет позитивную роль: фальсификация позволяет обнаруживать ошибки и заблуждения. Именно благодаря осознанию человеческий разум приобретает поразительную гибкость в понимании действительности. К.Поппер по этому поводу высказывался так: «Главная разница между амёбой и Эйнштейном не в способности производить пробные теории, а в элиминации ошибок, то есть в способе устранения ошибок. Амёба не осознаёт процесса устранения ошибок. Основные ошибки амёбы устраняются путем устранения амёбы: это и есть естественный отбор. В противоположность амёбе Эйнштейн осознаёт необходимость элиминации ошибок: он критикует свои теории, подвергая их суровой проверке» [18, с. 240].

Конечно, остаётся ещё много вопросов: откуда берётся чувство Я? Благодаря чему человек, находящийся в состоянии психической нормы, понимает, что именно он является автором собственных чувств, побуждений и мыслей, т.е. собственником своего сознания? Что обеспечивает единство сознания и память о своём Я в прошлом? Существуют ли границы субъективной реальности? Чтобы ответить на эти вопросы, требуется создание такой теории сознания, которая бы представляла собой не просто стройное логическое построение, но и опиралась бы на твердые эмпирические основания.

**Признательность.** Материалы подготовлены в рамках выполнения исследовательского проекта, поддержанного РФФИ (грант № 16-06-00110).

### Библиографический список

1. Агафонов А.Ю. Как изучать сознание? // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2011. Том 13. № 2-1. С. 85–90.
2. Агафонов А.Ю. Когнитивная психомеханика сознания, или как сознание неосознанно принимает решение об осознании. Самара: Универс-групп, 2006. 348 с.
3. Агафонов А.Ю. Сознание: где искать черный ящик? // Методология и история психологии, 2009. Том 4. № 1. С. 151–165.
4. Агафонов А.Ю. Эволюционная эпистемология и когнитивная психология сознания, или Зачем человеку разум? // Вестник Самарского государственного университета, 2013. № 5 (106). С. 165–178.
5. Агафонов А.Ю., Гришакова Е.М., Найдич Е.А. Феноменология ошибочных действий: психоаналитический и когнитивный подходы // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2012. Том 14. № 2-5. С. 1200–1203.
6. Андерсон Дж.Р. Когнитивная психология. СПб., 2002. 496 с.
7. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М., 1998. 685 с.
8. Ворожейкин И.В., Агафонов А.Ю. Имплицинтное научение в зоне осознанного неразличения // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2012. Том 14. № 2-5. С. 1204–1207.
9. Вундт В. Введение в психологию. СПб., 2002. 128 с.
10. Куделькина Н.С. Восприятие многозначной информации как предмет психологического исследования // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Вып. 4, 2008. С. 268–277.
11. Пинкер С. Язык как инстинкт. М., 2004. 456 с.
12. По обе стороны сознания. Экспериментальные исследования по когнитивной психологии. Под общ. ред. А.Ю. Агафонов. Самара: Бахрах-М, 2012. 192 с.
13. Ревонсуо А. Психология сознания. СПб, 2013. 336 с.
14. Филиппова М.Г. Исследование неосознаваемого восприятия (на материале многозначных изображений) // Экспериментальная психология познания. Когнитивная логика сознательного и бессознательного / Аллахвердов В.М. и др. СПб., 2006. С. 165–187.

15. Чалмерс Д. Сознательный ум: в поисках фундаментальной теории. М., 2013. 512 с.
16. Eichele N., Debener S., Calhoun V.D., Specht R., Engel A.K., Hugdahl K., Von Cramon D.Y., Ullsperger M. Prediction of human errors by maladaptive changes in event-related brain Networks // Proc. of National Acad. Sci. of the USA, 2008. V.105. № 16. P. 6173–6178.
17. Lewicki P., Hill T. Unconscious processes as explanation of behavior in cognitive, personality and social psychology // Personality and Social Psychology Bulletin, 1987. № 13. P. 355–362.
18. Popper K.R. Evolutionary Epistemology // Evolutionary Theory: Paths into the Future / Ed. J.W. Pollard. John Wiley & Sons. Chichester and New York, 1984. № 10. P. 239–255.
19. Swinney D.A. Lexical access during sentence comprehension: Reconsideration of context effects // Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 1979. № 18. P. 645–659.

УДК 159.9.072

## **УРОВЕНЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ЦЕЛИ КАК ФАКТОР ОРГАНИЗАЦИИ ПОИСКОВОЙ АКТИВНОСТИ**

*И.В. Блинникова, А.И. Измалкова, М.С. Капица*  
*МГУ имени М.В.Ломоносова*

В экспериментальном исследовании моделировался поиск на веб-страницах. Изучалось влияние формата предъявления целевого стимула, задающий уровень неопределенности поискового запроса, на эффективность поиска и его пространственно-временную организацию. Испытуемому предъявлялись матрицы 9x9 заполненные графическими элементами интерфейса, в которых необходимо было найти целевой стимул. Формат предъявления стимула варьировался: он мог быть задан словом или изображением. Полученные данные продемонстрировали множественные эффекты влияния фактора формата целевого стимула. Когда искомый стимул задавался в виде слова, поиск графических элементов интерфейсов (иконок) оказывался более медленным и осуществлялся за счет более длительных фиксаций в сочетании с низкоамплитудными и низкоскоростными саккадами. Когда целевой стимул был задан в виде изображения, поиск был более быстрым, фиксации более короткими, а саккады более высокоамплитудными и высокоскоростными. Также было обнаружено значимое взаимодействие фактора формата целевого стимула с факторами нижнего уровня – цветностью матрицы, пространственное расположение стимула.

**Ключевые слова:** неопределенность цели, зрительный поиск, движения глаз, веб-страницы, графические элементы дизайна.

## **THE TARGET UNCERTAINTY LEVEL AS A FACTOR IN THE ORGANIZATION OF SEARCH ACTIVITY**

*I.V. Blinnikova, A.I. Izmalkova, M.S. Kapitsa*  
*Lomonosov Moscow State University*

The study modeled the search on web pages. We analyzed the impact of the target template uncertainty on the search efficiency and its spatio-temporal organization. 9x9 matrices filled with graphic interface elements were presented to the test subjects. It was necessary to find the target stimulus. The format of presentation of stimulus varied: it could be given by word or image. The obtained results demonstrated multiple effects of target template. When the searched stimulus was presented in the form of a word, the search for graphic elements (icons) on the interface happened to be slower and was characterized by longer fixations in combination with short-amplitude and low-speed saccades. When the target stimulus was set as an image, the search was quick, the fixations were shorter and the



saccades had a longer amplitude and higher speed. A significant interaction of the target template factor with the context factors, such as the chromaticity of the matrix and the spatial location of the stimulus, was also found.

**Keywords:** target uncertainty, visual search, eye movements, web pages, graphic interface elements.

**Acknowledgments:** The study was supported by the RFBR research grant № 17-06-00652a

Зрительный поиск целевых объектов в окружающей среде является одной из самых важных психических функций. Поиск необходимого напрямую связан с удовлетворением потребностей живых существ. Он предполагает общую ориентировку, выделение ключевых областей и, возможно самое главное, – принятие решений о том является ли искомым тот или иной компонент среды. Этот процесс можно представить себе как преодоление базовой неопределенности, которая связана с тем, что неизвестно существует ли в окружении искомый элемент и где он располагается. В дополнение к этому объект поиска не всегда представлен субъекту в строго определенном виде. В реальных условиях потребности могут быть удовлетворены множеством разных способов. В свое время А.Н. Леонтьев писал: «...в самом потребностном состоянии субъекта предмет, который способен удовлетворить потребность, жестко не записан» [2, с. 205]. Уровень изначальной неопределенности может варьироваться в достаточно высоких пределах: либо мы ясно представляем себе искомое, либо оно выступает в виде приблизительно очерченного круга объектов. Встреча потребности со своим предметом, – это и есть момент снижения неопределенности.

В конце 80-х годов прошлого века были предложены экспериментальные модели изучения зрительного поиска [14], и тем самым намечено быстро развивающееся направление когнитивной психологии, интерес к которому не спадает и сегодня. Однако в последние время в работах по зрительному поиску наметился фундаментальный сдвиг: исследователи все чаще переходят к анализу поиска реалистичных семантически нагруженных объектов в сложноорганизованных визуальных контекстах [см. 7; 10]. Развитие интернет-технологий создало новый фон для исследований в данном направлении и поставило новые задачи. Веб-страницы являются особым стимульным материалом. Их можно рассматривать в качестве виртуальной среды, представляющей собой сложное сочетание текстовых, изобразительных, мультимедийных элементов, в рамках которой разворачивается деятельность субъекта [12]. В то же время эта среда хорошо организована и не выходит за пространство экрана. Впервые исследователи получили возможность экспериментально исследовать процесс поиска, максимально приближенный к реальным жизненным задачам [8].

Задача испытуемого в исследованиях зрительного поиска предполагает обнаружение заранее заданного целевого стимула среди зрительного поля, заполненного стимулами-дистракторами. Данная работа посвящена изучению поиска графических элементов интерфейсов среди похожих стимулов. Хотя такой поиск привычной задачей для любого пользователя компьютеров или мобильных устройств, этот процесс сегодня изучен явно недостаточно. Для пользователей веб-страниц графические элементы-пиктограммы могут существовать лишь как элемент визуального дизайна, а могут играть роль репрезентации доступа к информационным ресурсам [9]. Они обладают физическими и семантическими характеристиками. К физическим относятся – движение, ориентация, форма, размер, цвет и др. Дж. Вольф [15] выделил и описал десяток таких категорий. Часто такие характеристики называют характеристиками нижнего уровня (low-level) когнитивной обработки. Также они могут быть отнесены к факторам контекста поиска. Семантические характеристики связаны с возможностью определить или достроить значение искомого элемента, и часто обозначаются как характеристики верхнего уровня (higher-level) когнитивной обработки.

В качестве фактора «верхнего уровня» можно рассмотреть формат предъявления целевого стимула (target template). Цель поиска может быть задана разными способами, в частно-

сти, в образном или вербальном виде [9]. В классических экспериментах по зрительному поиску стимул вводился как четкое простое описание искомого, в последующих работах стимул предъявлялся в виде изображения [10]. В последних исследованиях это противопоставление используется для варьирования уровня определенности целевого стимула. Если целевой стимул задается в аналоговом формате – в виде изображения того, что нужно искать, – моделируется строго определенный зрительный поиск. Если целевой стимул задается в виде слова или описания, то моделируется слабо определенный зрительный поиск. Такой поиск имеет место в тех случаях, когда мы можем только догадываться как выглядит то, что мы ищем, мысленно конструируя возможные репрезентации.

Данные ряда исследований показывают, что уровень неопределенности цели влияет на процесс зрительного поиска [7; 10]. В частности, было показано, что если стимул задан в формате изображения, поиск осуществляется быстрее, а если в формате пропозиции, – то медленнее [17]. В то же время описательные форматы предъявления стимула позволяют более эффективно осуществлять отсроченный поиск. При увеличении интервала между предъявлением цели и матрицы поиска (SOA-stimulus onset asynchrony), преимущества формата изображения снижается [16]. Полученные результаты заставили исследователей поставить вопрос, как организован поиск в условиях определенной и неопределенной цели. На него можно ответить с использованием технологий регистрации движений глаз.

Традиционные работы по зрительному поиску старались минимизировать движения глаз в этом процессе. Однако размер и сложность натуральных сцен заставили обратиться к анализу глазодвигательной активности и других поведенческих компонентов поиска [3]. При анализе движений глаз учитывается большое количество показателей, главными из которых являются длительность фиксаций, а также амплитуда и скорость саккад. В последнее время все чаще исследователи пытаются усложнить анализируемые показатели, найти интегративные индексы [4]. Существенным является и соотношение параметров движений глаз с этапами поисковой активности. В самом общем виде выделяется два значимых периода: обнаружение целевого стимула и его верификация [6]. Эти периоды мы можем разделить, анализируя движения глаз относительно всей матрицы поиска и относительно «зоны интереса» – той области стимульной матрицы, где расположен искомый элемент (АОИ).

К настоящему моменту уже были получены некоторые значимые результаты, связывающие эффективность поиска, особенности организации виртуальной среды с параметрами движений глаз. В одной из работ [11] регистрировались окулomotorные показатели поиска на 22 различных интернет страницах и было установлено, что они зависят от типа сайта, организации информации на странице, а также от пола пользователя. В другом исследовании [5] было показано, что поиск иконок зависит от общего дизайна сайта. Все эти данные работают на подтверждение контекстуальных теорий зрительного поиска [13]. В то же время работы, которые исследовали бы как определенность цели влияет на характер поиска на интернет страницах, практически отсутствуют. В то же время именно для интернет-поиска важно понять какой вклад вносят параметры цели и контекста в активность субъекта на веб-страницах.

В нашем исследовании мы ставили перед собой цель выявить влияние факторов цели и контекста на время поиска и организацию глазодвигательной активности. В качестве факторов контекста рассматривались такие физические характеристики предъявляемых изображений как цветность и пространственное расположение стимулов. В качестве факторов цели рассматривались формат предъявления целевого стимула: либо в виде изображения, либо в виде слова. Мы предполагали, что если цель предъявляется в аналоговом формате (в том же самом виде, в котором она предъявляется в матрице), то ее репрезентация удерживается в рабочей памяти и используется для сравнения с элементами, предъявленными на экране. Ги-

потетически это облегчает как поиск искомого элемента в матрице, так и его верификацию. Если цель задана словом или словосочетанием, испытуемые должны продуцировать некий набор вероятных изображений и/или соотносить поступающую информацию с ее обозначениями. Такой формат должен приводить к увеличению как времени поиска и так времени верификации стимула. Также мы предполагали, что формат стимула будет определять характер поисковой активности, что будет отражаться в стратегиях сканирования и переработки информации.

### Методика

**Испытуемые.** В исследовании приняли участие 62 испытуемых с нормальным или скорректированным до нормального зрением; 41 женщина, 21 мужчина в возрасте 18–48 лет (средний возраст – 22 года 3 месяца).

**Стимульный материал.** Испытуемым предъявлялись матрицы 9×9 (прямоугольной формы, размером 1466 × 954 пикселей), состоящие из изображений, используемых в качестве «иконок» на веб-сайтах. Пиктограммы были подобраны с использованием специализированных Интернет-ресурсов – всего 5128 изображений. Из них случайным образом были выбраны 32 целевых стимула. Каждая матрица содержала 1 целевой стимул и 80 дистракторов. Целевой стимул размещался в одном из 8 квадрантов, центральный квадрант не использовался (Фактор пространственного расположения). В половине проб предъявлялась черно-белые матрицы, а в другой половине – цветные (Фактор цветности). При этом целевые стимулы всегда предъявлялись в оттенках серого.

**Формат стимула.** Целевые стимулы предъявлялись либо в виде изображений – полностью соответствующих пиктограмме, размещенной в матрице, либо в виде слов, обозначающих предмет, изображенный на пиктограмме (Фактор формата целевого стимула).

**Оборудование.** Стимульный материал предъявлялся на экране компьютера, оснащенного аппаратом регистрации движений глаз SMI iView X RED 4 (расстояние между монитором (19") и глазами испытуемого составляло 0.6-0.7 м).

**Процедура.** Испытуемым давалась задача найти целевое изображение в матрице на основе заданной цели, которая предъявлялась на отдельном слайде перед матрицей на неограниченное время. После того, как испытуемый решал, что запомнил целевой стимул, он нажимал клавишу «ввод», после чего появлялась матрица, в контексте которой надо было осуществлять поиск. После того, как испытуемый находил искомый стимул, он щелкал по нему курсором «компьютерной мыши», и на экране появлялся следующий целевой стимул. Последовательность «образец – матрица» повторялась 32 раза (каждый раз с новым образцом и матрицей с новыми изображениями). Порядок матриц варьировался от испытуемого к испытуемому. В итоге было записано 1984 проб.

**Регистрируемые показатели.** Регистрировалось время поиска изображений и показатели движений глаз испытуемых.

**Статистическая обработка** осуществлялась по пробам с помощью двухфакторного дисперсионного анализа с использованием статистического пакет SPSS'19.

### Результаты и обсуждение

**Эффекты формата цели.** Анализ результатов выявил множественные эффекты цели. Было установлено, что уровень определенности целевого стимула значимым образом влияет как на время поиска, так и на характер сканирования (табл. 1). Если целевой стимул задан словом, поиск, в среднем, требует больше времени, чем в том случае, когда он задан картинкой. Такой достаточно ожидаемый результат хорошо согласуется с уже имеющимися дан-

ными [9; 10]. Гораздо более интересным является тот факт, что формат целевого стимула задает стратегию поиска, проявляющуюся в особом паттерне движений глаз.

Пропозициональный формат цели создает гораздо менее определенный поисковый запрос. В качестве шаблона цели используется не столько ментальная репрезентация слова, хранящаяся в рабочей памяти, сколько его семантическое поле, которое может найти воплощение во множестве образных репрезентаций. Поиск в этом случае предполагает более глубокую переработку информации. Это приводит к увеличению среднего времени фиксации, к уменьшению амплитуды саккад и снижению их скорости. Такого рода паттерн характерен для фокального зрения (см. [1, с. 247-248]).

Таблица 1

**Длительность поиска и показатели глазодвигательной активности  
в зависимости от формы предъявления целевого стимула – в виде слова  
или в виде изображения**

	Все пробы	Формат цели		F (1, 1983)	Sig
		слово	изображение		
Время поиска [ms]	12119,808	13,142	11,091	11,972	p< 0,01
Средняя длительность фиксаций [ms]	226,518	230,909	222,101	7,575	p< 0,01
Средняя амплитуда саккад [°]	3,901	3,736	4,068	6,575	p< 0,01
Средняя скорость саккад [°/s]	108,152	105,107	111,218	18,008	p< 0,01

Если стимул представлен в аналоговом формате, поисковый запрос имеет высокую степень определенности. Шаблон целевого стимула представляет собой образную ментальную репрезентацию, сохраняющуюся в рабочей памяти. Задача испытуемого сводится к сличению этого образа с теми, которые он воспринимает. Это не требует глубокой семантической обработки и реализуется за счет менее длительных фиксаций, сопровождающихся более высокоамплитудными и быстрыми саккадами. Глазодвигательный паттерн смещается в сторону амбьентного зрения (см.[1, с. 247-248]).

Целевой стимул в матрице был очерчен как зона интереса и были подсчитаны некоторые показатели движений глаз относительно этого сегмента. Время, которое испытуемый проводит в зоне интереса, это не только время восприятия стимула, сличения его с шаблоном, но и принятие окончательного решения о том, что искомый элемент найден. Из табл. 2 можно видеть что среднее время, проведенное в зоне интереса больше в тех случаях, когда стимул был задан словом, хотя различия не достигают уровня значимости. Значимыми оказываются различия в количестве фиксаций в зоне интереса, которые можно связать с осуществленными циклами когнитивной обработки. Такой результат, по всей видимости, указывает на необходимость дополнительной верификации при нахождении целевого стимула в тех случаях, когда он был задан неконгруэнтным образом (словом при поиске изображения).

Таблица 2

**Показатели глазодвигательной активности в зоне интереса в зависимости  
от формы предъявления целевого стимула – в виде слова или в виде изображения**

	Все пробы	Формат цели		F (1, 1983)	Sig
		слово	изображение		
Количество фиксаций в зоне интереса -AOI	3,480	3,667	3,287	7,013	p< 0,01
Время, проведенное в зоне интереса -AOI [ms]	1745,093	1821,405	1666,006	4,079	p< 0,05

**Эффекты факторов контекста.** Предположение о том, что эффективность поиска будет различаться для цветных и черно-белых матриц, не подтвердилось. Фактор цветности оказался незначимым ни для одного из измеряемых показателей. Также не были получены значимые эффекты фактора пространственного расположения. В то же время были установлены интересные результаты взаимодействия факторов цветности и пространственного расположения с фактором формата предъявления стимула.

Цветность стимула позволяла быстрее осуществлять когнитивную обработку на более низких уровнях, которые были связаны только со сличением воспринимаемого образа с тем, который хранится в рабочей памяти. На более высоких уровнях, которые предполагают оценку семантического значения стимула, цветность выступает как ограничение. Для интерпретации данных надо помнить, что даже когда целевой стимул задавался в виде картинки, он не был цветным. Поэтому цвет не выступал в виде ключа, позволяющего находить стимул, скорее он оказывал влияние на характер когнитивной обработки.

Что касается пространственного расположения стимулов, то оказалось, что в случае аналогового формата цели поиск осуществляется гораздо быстрее, если искомый стимул располагается в левом верхнем или правом нижнем углу. Напротив, предъявление цели в виде описания приводит к тому, что быстрее начинают обнаруживаться стимулы, располагаемые в правом верхнем углу. Относительно нижнего левого угла не было выявлено существенных различий. Эти данные требуют дальнейшего анализа. Однако можно предположить, что быстрое автоматическое движение глаза от левого верхнего угла к правому нижнему углу позволяет быстрее обнаруживать целевые объекты, заданные в виде изображения. Сканирование «слепых зон», не попадающий в траекторию быстрого просмотра связан с более планомерным и длительным анализом, и здесь преимущество получают другие способы работы с поступающей информацией.

### **Заключение**

В результате проведенного эмпирического исследования было продемонстрировано, что формат предъявления целевого стимула оказывает существенное влияние на эффективность поиска и на тип сканирования пространства. Было установлено, что словесно задаваемый целевой стимул увеличивает время поиска. При этом меняется характер когнитивной переработки, что выражается в увеличении длительности фиксации и одновременного снижения скорости и амплитуды саккад. Такой паттерн движений глаз свидетельствует о более глубокой переработке, достигающей ее семантических уровней.

Оказалось, что цветность стимулов, как фактор контекста, не имеет значимого влияния сама по себе, однако взаимодействует с фактором формата цели. Было показано, что цветность матрицы помогает обнаружению целевого стимула, если он задается в виде картинки, и наоборот, мешает обнаружению, если стимул задается словом. Аналоговый формат цели приводит к тому, что поиск осуществляется за счет поверхностной когнитивной обработки. На этом уровне существенное влияние могут оказывать различные физические параметры матрицы поиска, в частности проявляются фасилитирующие эффекты цветности. Пропозиционный формат цели приводит к тому, что поиск и обнаружение требует более глубокой семантической обработки. В этом случае влияние физических характеристик оказывается обратным. То, что облегчало поиск на поверхностном уровне обработки, начинает оказывать негативное влияние.

Сходные результаты мы зафиксировали для фактора пространственного расположения стимулов. Его эффект оказался не значимым, хотя изначально мы предполагали, что некоторые регионы матрицы будут обладать преимуществами при обнаружении стимула. В то же

время было установлено значимое взаимодействие фактора пространственного расположения и формата цели. Если целевой стимул предъявлялся в виде изображения, то преимущества получали верхний левый и нижний правый углы – так называемая «просмотровая диагональ». Если целевой стимул предъявлялся в виде слова, то преимущества этой диагонали нивелировалось. Напротив, стимулы быстрее находились в правом верхнем углу. Полученные данные требуют дальнейшего анализа и подтверждения, однако они явно свидетельствуют о том, что формат предъявления стимула не только управляет поисковой активностью, но и определяет значимость факторов контекста.

Уровень определенности цели влияет на характер поиска в пространстве веб-страниц. Чем более определенным образом задается целевой стимул, чем более ясной и четкой является репрезентация искомого, тем с большей вероятностью сработают автоматические программы сканирования пространства и искомое будет найдено за счет более поверхностной когнитивной обработки. При этом большее значение оказывают факторы контекста. Если целевой стимул задан в виде описания, то поиск в сложноорганизованном зрительном поле с необходимостью требует перехода к более глубоким уровням когнитивной обработки и к более планомерному и последовательному сканированию.

**Благодарность:** Работа выполнена при финансовой поддержке фонда РФФИ. Проект № 17-06-00652а

### Библиографический список

1. Леонтьев А. Н. Избранные психологические труды: В 2 х т. – Т. 2. – М.: Периодика, 1983.
2. Величковский Б.М. Когнитивная наука: Основы психологии познания. В двух томах. – Т. 1. – Москва: Академия, 2006.
3. Atkins M. S., Moise A., Rohling R. An application of eye gaze tracking for designing radiologists' workstations: Insights for comparative visual search tasks. *ACM Transactions on Applied Perception (TAP)*. –2006. – V. 3(2).
4. Blinnikova I., Izmalkova A. Modeling search in web environment: the analysis of eye movement measures and patterns // *Smart Innovation, Systems and Technologies*. – 2017. – Vol. 58. – P. 125–136.
5. Burmistrov I., Zlokazova T., Izmalkova A., Leonova A. Flat design vs traditional design: Comparative experimental study // *Human-Computer Interaction, (INTERACT-2015):C\_ID 700*.
6. Castelhana M.S., Pollatsek A., Cave K.R. Typicality aids search for an unspecified target, but only in identification and not in attentional guidance // *Psychonomic Bulletin & Review*. – 2008. – V. 15. – P. 795–801.
7. Eckstein M. P. Visual search: A retrospective // *Journal of Vision*. – 2011. – V. 11(5). – P. 1-36.
8. Hall-Phillips A., Yang R., Djamasbi S. Do ads matter? An exploration of web search behavior, visual hierarchy, and search engine results pages // *HICSS '13 Proceedings of the 46th Hawaii International Conference on System Sciences*. – 2013. – P. 1563-1568.
9. Hout M.C., Golding S.D. Target templates: the precision of mental representations affects attentional guidance and decision-making in visual search // *Attention, Perception, Psychophysics*. – 2015. – V. 77(1). – P. 128–149.
10. Malcolm G.L., Henderson J.M. The effects of target template specificity on visual search in real-world scenes: Evidence from eye movements // *Journal of Vision*, 2009. – V.9(11). – P. 1–13.
11. Pan B., Hembrooke H.A., Gay G.K., Granka L.A., Feusner M.K., Newman J.K. The Determinants of Web Page Viewing Behavior: An Eye-Tracking Study // *Proceedings of the symposium on Eye tracking research & applications*. – 2004. – P. 147-154.
12. Pogue D. Out with the Real // *Scientific American*. –2013. – V.308 (2). – P. 29–29.
13. Torralba A., Oliva A., Castelhana M.S., Henderson J. M. Contextual guidance of eye movements and attention in real-world scenes: The role of global features in object search // *Psychological Review*. – 2006. – V.113. – P. 766–786.

14. Treisman A., Gelade G. A feature-integration theory of attention // *Cognitive Psychology*. – 1980. – V.12. – P. 97–136.
15. Wolfe J.M. Visual search // In H. Pashler (Ed.), *Attention*. – Hove, U.K.: Psychology Press, 1998. – P. 13-73.
16. Wolfe J. M., Horowitz T.S., Kenner N., Hyle M., Vasan N. How fast can you change your mind? The speed of top-down guidance in visual search // *Vision Research*. – 2004. – V.44. – P. 1411–1426.
17. Zelinsky G.J. A theory of eye movements during target acquisition // *Psychological Review*. – 2008. – V.115. – P. 787–835.

УДК 159.938

## КОГНИТИВНЫЕ СТИЛИ КАК СРЕДСТВА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПЕРЦЕПТИВНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ПРИ РЕШЕНИИ ПОРОГОВЫХ ЗАДАЧ

*Н.Н. Волкова, А.Н. Гусев*  
*МГУ имени М.В. Ломоносова*

В статье представлены результаты исследования (N = 112) когнитивно-стилевых различий в использовании наблюдателями стратегий решения пороговых сенсорных задач в условиях перцептивной неопределённости. Пороговые задачи характеризуются высокой перцептивной неопределённостью и накладывают ограничения на систему когнитивных и личностных ресурсов решающего их субъекта. Показаны различия в стратегиях решения задач по обнаружению и различению зрительных и слуховых сигналов для таких когнитивных стилей, как «усиление – ослабление», «сглаживание – заострение», «гибкость – ригидность познавательного контроля», «диапазон эквивалентности» и «фокусирующий – сканирующий контроль». В теоретическом аспекте когнитивные стили рассматриваются как средства преодоления перцептивной неопределённости, поскольку они являются компонентами функционального органа по решению сенсорной задачи.

**Ключевые слова:** психофизика, сенсорная задача, индивидуальные различия, когнитивный стиль, перцептивная неопределённость.

## COGNITIVE STYLES AS TOOLS OF OVERCOMING PERCEPTUAL UNCERTAINTY IN SOLVING THRESHOLD TASKS

*N.N. Volkova, A.N. Gusev*  
*Lomonosov Moscow State University*

The paper presents the results of a study (N = 112) of cognitive style differences in strategies of solving threshold sensory tasks under perceptual uncertainty. Threshold sensory tasks are considered as tasks connected with high level of perceptual uncertainty and impose restrictions on the system of subject's available personal and cognitive resources. We show differences in strategies of solving visual signal detection and audial signal discrimination threshold tasks for such cognitive styles as augmenting-reducing, leveling-sharpening, flexibility-rigidity of cognitive control, equivalence range, and focusing-scanning. We consider cognitive styles as tools of overcoming visual uncertainty since they are included in functional system of solving sensory task.

**Keywords:** psychophysics, sensory task, individual differences, cognitive style, perceptual uncertainty.

### Введение

Проблематика психологии неопределённости становится всё более актуальной, поскольку взаимодействие человека с миром происходит в условиях постоянных изменений, сложности и неопределённости [2, 11]. Т.В. Корнилова и соавторы отмечают, что именно не-

определённость «выступает тем «полем» взаимодействия, на котором разворачивается активность человека, отвечающего вызовам как конкретной ситуации, так и, в более широком контексте, собственной судьбы» [11, с. 9].

В данном исследовании мы рассматриваем *перцептивную неопределённость* как частный случай ситуации психологической неопределённости. В исследовании Л.Г. Жедуновой было продемонстрировано отсутствие кардинальных различий между ситуацией неопределённости в перцептивной сфере и неопределённости, которая переживается при личностном кризисе [7]. Более того, именно в ситуациях высокой неопределённости на первый план выдвигаются как субъектные факторы в восприятии, так и личностные факторы в различных жизненных ситуациях [4, 7, 16].

На наш взгляд, важно подчеркнуть, что высокий уровень перцептивной неопределённости является неотъемлемым свойством пороговых сенсорных задач [6, 15], и исследователи всё чаще принимают его во внимание [23]. Дифференциально психологический аспект данной проблемы не получал должного внимания не только в классической, но и в современной психофизике, однако он является принципиально важным, так как позволяет раскрыть особенности процесса их решения не только как задач с высокой информационной нагрузкой на наблюдателя, но и изучать различные детерминанты их выполнения.

Традиционно считалось, что сенсорные психофизические задачи, в которых испытуемый имеет дело с одним изолированным качеством или свойством стимуляции, являются не очень трудными для решающего их субъекта. В дальнейшем это было опровергнуто в специальных исследованиях: было показано, что пороговые сенсорные задачи предъявляют высокие требования к когнитивным ресурсам решающего их субъекта [6, 26] и представляются как задачи с высокой информационной, или рабочей, нагрузкой [19].

Анализ специфических особенностей пороговых сенсорных задач позволяет объяснить столь высокие параметры умственной нагрузки на человека-наблюдателя. Условия, в которых он работает, характеризуются выраженным дефицитом сенсорной информации, и, как следствие, высоким уровнем стимульной неопределённости. Случайный характер и высокий темп предъявления стимуляции в течение длительного времени вызывают необходимость постоянно поддерживать высокий уровень готовности (бдительности) к приёму и анализу поступающей стимульной информации и осуществлению ответа на стимульные воздействия. Кроме того, успешное выполнение таких задач требует привлечения ресурсов рабочей памяти и активного распределения внимания [6]. Таким образом, можно заключить, что указанные характеристики сенсорных задач не только связаны с высокой информационной нагрузкой, но и вызывают ситуацию высокой перцептивной неопределённости и требуют от наблюдателя значительных произвольных усилий и привлечения большого количества различных ресурсов.

Перспективным направлением исследований представляется изучение индивидуальных различий в стратегиях преодоления перцептивной неопределённости при выполнении сенсорных и перцептивных задач [4, 14, 15, 21]. Когнитивные стили (КС), отражающие в широком смысле индивидуальные различия в способах переработки информации, изучались как важные детерминанты выполнения разных познавательных задач [18, 21]. Кроме того, при их изучении было продемонстрировано, что они закономерно проявляются именно в ситуациях неопределённости [12, 24], в отличие от тех случаев, когда деятельность человека регулируется устойчивыми когнитивными схемами, привычками, автоматизированными стратегиями, где вклад КС не выявляется в определённой форме [25].

Цель нашего исследования состояла в изучении стратегий решения пороговых сенсорных задач испытуемыми с разными КС-особенностями.



## Методика

В экспериментальном исследовании приняли участие 112 человек в возрасте от 16 до 40 лет, 38 мужчин и 74 женщины.

Диагностический блок включал пять компьютеризованных методик: «Тест с домом на сглаживание-заострение» [27], тест словесно-цветовой интерференции Дж. Струпа, тест «Свободная сортировка объектов» [9, 20], методика «Оценка размера круга в условиях отвлекающих помех» [20].

Психофизический блок включал две сенсорных задачи. Задача обнаружения зрительного сигнала представляла собой модифицированный вариант метода «да-нет», в котором, наряду с «сигнальным» и «шумовым», был введён дополнительный третий стимул – «дистрактор», нацеленный на провокацию импульсивных ответов испытуемых. Стимульный паттерн представлял собой две колонки текстовых элементов по три элемента в каждой. «Сигнальный стимул» содержал одну целевую букву (Q), «шумовой» стимул не содержал целевой буквы, стимул-«дистрактор» содержал две целевых буквы. Задача включала две серии разной сложности, которая определялась длительностью предъявления графического паттерна (соответственно, 90 мс в *околопороговой* задаче и 60 мс в *пороговой* задаче). Задачей испытуемого являлось обнаружение сигнального стимула. После каждого ответа испытуемый оценивал свою уверенность по трём категориям – 50 %, 75 % и 100 %.

Задача различения громкостей двух тональных сигналов реализовывалась в варианте «одинаковые-разные». Звуковые стимулы представляли собой тональные послы частотой 1000 Гц и длительностью 200 мс, предъявлявшиеся бинаурально через головные телефоны. Задача включала две серии разной сложности, которая определялась величиной межстимульной разницы (соответственно, 2 дБ в *околопороговой* задаче и 1 дБ в *пороговой* задаче). В каждой серии испытуемый оценивал предъявляемые пары звуковых сигналов как одинаковые или разные, а также свою уверенность в ответе по трём категориям.

Для каждой задачи рассчитывались непараметрический индекс сенсорной чувствительности  $A'$ , непараметрический индекс строгости критерия принятия решения (КПП) YesRate, среднее время реакции (ВР) показатель стабильности ВР в ходе опыта – среднеквадратичное отклонение ВР (СКО ВР), индекс уверенности Conf [15].

Обработка данных проводилась в статистической системе IBM SPSS Statistics 22 с применением процедуры Обобщённые линейные модели. Для оценки значимости межгрупповых различий использовался хи-квадрат Вальда (WCS).

## Результаты и обсуждение

*Усиление-ослабление.* В соответствии с нашими гипотезами, установлено преимущество группы «усиление» в точности и скорости выполнения пороговых задач – в сенсорной чувствительности в задаче различения (WCS = 5,757,  $p = 0,016$ ) и ВР в задаче обнаружения (WCS = 4,067,  $p = 0,044$ ). На наш взгляд, в условиях маленькой межстимульной разницы стратегия её субъективного завышения, которую используют испытуемые из группы «усиление», приводит к повышению эффективности сенсорного исполнения. По-видимому, именно выполнение пороговых задач вызывает привлечение дополнительных ресурсов у группы «усиление», тогда как в околопороговых задачах испытуемые из обсуждаемых групп достигают одинакового уровня сенсорного исполнения за счёт использования разных стратегий преодоления перцептивной неопределённости [22].

*Сглаживание-заострение.* Мы установили, что испытуемые из группы «заострение» более быстро и точно выполняют задачу обнаружения: демонстрируют более высокую сенсорную чувствительность (WCS = 9,126,  $p = 0,003$  для околопороговой задачи, WCS = 12,696,  $p < 0,001$  для пороговой) и тратят меньше времени на ответ (WCS = 5,468,  $p = 0,019$  для око-

лопороговой задачи). На наш взгляд, их более высокая продуктивность обусловлена использованием стратегии подчёркивания специфических деталей стимульного потока, а также формированием и сохранением в памяти более точных и детализированных сенсорных эталонов стимулов [20, 27]. По-видимому, это позволяет им не только точнее, но и быстрее обнаруживать сигнальный стимул. Испытуемые из группы «сглаживание», в свою очередь, используют более строгий КПП ( $WCS = 4,837$ ,  $p = 0,028$  для околопороговой задачи,  $WCS = 5,042$ ,  $p = 0,025$  для пороговой), что может выполнять функцию компенсации их сниженной эффективности.

*Гибкость-ригидность познавательного контроля.* Мы установили, что более «гибкие» испытуемые точнее выполняли задачу обнаружения ( $WCS = 6,790$ ,  $p = 0,009$  для околопороговой задачи,  $WCS = 8,228$ ,  $p = 0,004$  для пороговой). Более «ригидные» испытуемые тратили меньше времени на ответы ( $WCS = 6,358$ ,  $p = 0,012$  для околопороговой задачи  $WCS = 10,727$ ,  $p = 0,001$  для пороговой) и были более уверены в них ( $WCS = 7,048$ ,  $p = 0,008$  для околопороговой задачи,  $WCS = 6,811$ ,  $p = 0,009$  для пороговой) при решении задачи различения. Мы полагаем, что полученные различия обусловлены КС-особенностями этих групп, с одной стороны, и условиями выполняемых задач, с другой. «Гибкость» связана со способностью к торможению импульсивных ответов [8, 18], которая необходима для успешного выполнения задачи обнаружения и не требуется при решении задачи различения. Возможным объяснением полученных различий может выступить разница в глубине переработки информации: у «ригидных» наблюдателей она более поверхностная, за счёт чего они тратят меньше времени на ответ и обладают более низким порогом оценки своих ответов как уверенных [10, 20].

Полученные нами результаты соответствуют литературным данным, согласно которым более «гибкие» испытуемые точнее, но медленнее выполняют сенсорные и перцептивные задачи и более успешно преодолевают неопределённость [14, 15, 19].

*Диапазон эквивалентности.* Для этого КС мы установили различия только в показателе уверенности при выполнении задачи различения ( $WCS = 4,787$ ,  $p = 0,029$  для околопороговой задачи,  $WCS = 5,977$ ,  $p = 0,014$  для пороговой). Так, более уверенными в своих сенсорных впечатлениях оказались наблюдатели из группы «узкий диапазон эквивалентности», что, на наш взгляд, связано с использованием ими стратегии акцентирования внимания на различиях между стимулами и более дифференцированной категоризации сенсорных впечатлений, что также соответствует литературным данным [5, 9, 20, 21].

*Фокусирующий-сканирующий контроль.* Установлено, что «сканировщики», в сравнении с «фокусирующими», демонстрируют более высокую сенсорную чувствительность при решении как околопороговой ( $WCS = 4,068$ ,  $p = 0,044$ ), так и пороговой задачи обнаружения ( $WCS = 4,051$ ,  $p = 0,044$ ). Мы полагаем, что преимущество «сканировщиков» в сенсорной чувствительности обусловлено использованием ими активных стратегий анализа сенсорной информации и способностью к подавлению импульсивных ответов. Преимущество же «фокусирующихся» в уверенности при выполнении пороговой задачи различения ( $WCS = 6,549$ ,  $p = 0,010$ ), на наш взгляд, обусловлено их склонностью направлять внимание на яркие признаки стимуляции, которые вызывают более сильные сенсорные впечатления и соответствующую уверенность в них [20, 21].

## Заключение

Мы полагаем, что КС являются важными средствами решения сенсорных задач в условиях высокой перцептивной неопределённости и включены в гипотетический функциональный орган (воспринимающую функциональную систему), актуализирующуюся в процессе их решения [1, 13, 17]. При варьировании условий задачи изменяется её ресурсное обеспечение, то есть включение КС, когнитивных и личностных средств и ресурсов в функциональный

орган по её решению. В рамках системно-деятельностного подхода КС представляют собой средства, с помощью которых человек овладевает проблемными ситуациями и которые включены в установочную регуляцию его познавательной деятельности [2, 16, 21], они определяют характер и эффективность использования разных стратегий преодоления перцептивной неопределённости при решении пороговых задач.

### Библиографический список

1. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука, 1978.
2. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования (электронный журнал). – 2015. – Т. 8, № 40.
3. Асмолов А.Г. Когнитивный стиль как средство разрешения проблемно-конфликтных ситуаций // Когнитивные стили. – Таллинн, 1986. – С. 21–23.
4. Брунер Дж. Психология познания. М.: Прогресс, 1977.
5. Головина Е.В. Структура уверенности и когнитивные стили: Дис. ... канд. психол. наук. М.: 2006.
6. Гусев А.Н. Психофизика сенсорных задач: системно-деятельностный анализ поведения человека в ситуации неопределенности. М.: Изд-во Московского Университета; УМК «Психология», 2004.
7. Жедунова Л.Г. Психология личностного кризиса: автореферат дис. ... докт. психол. наук. Ярославль, 2010.
8. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. М.: ИП РАН, 2007.
9. Колга В.А. Дифференциально-психологическое исследование когнитивного стиля и обучаемости: дис. ... канд. психол. наук. – Л.: ЛГУ, 1976.
10. Корнилова Т.В., Скотникова И.Г., Чудина Т.В., Шуранова О.И. Когнитивный стиль и факторы принятия решения в ситуации неопределенности // Когнитивные стили. Тезисы научно-практического семинара / Под ред. В. Колги. Таллинн, 1986. – С. 99-103.
11. Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А., Новикова М.А. Психология неопределенности: Единство интеллектуально-личностного потенциала человека. М.: Смысл, 2010.
12. Корнилова Т.В., Парамей Г.В. Подходы к изучению когнитивных стилей: двадцать лет спустя // Вопросы психологии, 1989. № 6. С. 140–146.
13. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность // Леонтьев А.Н. Избр. психол. произведения: В 2 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1983.
14. Перикова Е.И., Бызова В.М. Когнитивно-стилевые особенности в преодолении визуальной неопределенности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2015. – № 4.
15. Скотникова И.Г. Проблемы субъектной психофизики. М.: Изд-во ИП РАН, 2008.
16. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. М.: Изд-во Московского университета, 1987.
17. Ухтомский А.А. Избранные труды. М.: Наука, 1978.
18. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004.
19. Чекалина А.И., Гусев А.Н. Когнитивно-стилевые особенности решения сенсорных задач. Saarbrucken, LAP LAMBERT Academic Publishing, 2011.
20. Gardner R.W., Holzman P.S., Klein G.S., Linton H.B., Spence D.P. Cognitive control: a study of individual consistencies in cognitive behavior // Psychological Issues. Monograph. V. 1. N.Y.: 1959.
21. Kozhevnikov M., Evans C., Kosslyn S. M. Cognitive style as environmentally sensitive individual differences in cognition: A modern synthesis and applications in education, business, and management // Psychological Science In The Public Interest. – 2014. – V. 15(1). – P. 3–33. doi:10.1177/1529100614525555
22. Larsen R. J., Zarate M. A. Extending reducer/augmenter theory into the emotion domain: The role of affect in regulating stimulation level // Personality and Individual Differences. – 1991. – Т. 12. – № 7. – С. 713-723.

23. Luo T., Wu X., Wang H. Prioritization to visual objects: Roles of sensory uncertainty // *Attention, Perception, & Psychophysics*. – 2018. – V. 80. – N. 2. – P. 512-526.
24. Messer S. B. Reflection-impulsivity: A review // *Psychological Bulletin*. – 1976. – V. 83. – № 6. – P. 1026-1053.
25. Nosal C.S. The structure and regulative function of the cognitive styles: a new theory // *Polish Psychological Bulletin*. – 2009. – V. 40. – P. 122–126.
26. Parasuraman R., Davies D.R. A taxonomic analysis of vigilance performance // *Vigilance: Theory, operational performance and physiological correlates* / Ed. by R.R. Mackie. N.Y.: Plenum Press, 1977. P. 559–574.
27. Santostefano S. Leveling-sharpening house test: a procedure for assessing the cognitive principle of leveling-sharpening. Boston: S. Santostefano, 1971.

УДК 159.9.07

### **НЕОСОЗНАВАЕМАЯ ПОДСКАЗКА В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ: ПОМОЩЬ ИЛИ ПОМЕХА?**

*Т.М. Деева, А.Ю. Агафонов, А.П. Крюкова*  
*ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский*  
*университет имени академика С.П. Королева»*

В проведенном эксперименте проверялось влияние полученного ранее имплицитного знания на совершение выбора в ситуации неопределенности. Использовалась методика усвоения инвариантов в процессе решения анаграмм. Усвоенная инвариантная характеристика являлась как релевантной, так и не релевантной подсказкой в задаче классификации. Согласно полученным результатам, имплицитно усвоенные инвариантные характеристики стимулов оказывали значимое влияние на принятие решения в условиях неопределенности.

**Ключевые слова:** имплицитное знание, имплицитное научение, усвоение инвариантных характеристик.

### **UNCONSCIOUS HINT IN SITUATION OF UNCERTAINTY: HELP OR HINDRANCE?**

*T.M. Deeva, A.Yu. Agafonov, A.P. Kryukova*  
*Samara National Research University*

The experiment was considered the impact of implicit knowledge obtained earlier to commit the choice in a situation of uncertainty. Implicit learning is carried out using the technique of acquisition of invariant characteristics in the process of solving anagrams. Invariant characteristics can continue to be as relevant and non-relevant hints in the classification task. According to the results, implicitly learned invariants have had significant impact on decision-making in situations of uncertainty.

**Keywords:** implicit knowledge, implicit learning, acquisition of invariant characteristics.

Сталкиваясь с необходимостью выбора, мы стараемся делать его осознанно и опираться при этом на имеющуюся в нашем распоряжении информацию. Если же информации или времени для ее осознанной обработки недостаточно, мы оказываемся в ситуации неопределенности и вынуждены принимать решение, руководствуясь неосознаваемыми критериями.

Именно в таких ситуациях можно наблюдать процесс проявления имплицитного знания, т.е. такого знания, наличие которого мы не осознаем, и в использовании которого не отдаем себе отчета. Процесс получения имплицитного знания также не осознается и носит название имплицитного научения. Феномен имплицитного научения активно изучается в когнитивной

психологии, начиная с середины XX века [16]. Однако по сей день в этой проблемной области остается много нерешенных вопросов и концептуальных расхождений [3, 5, 11]. Несмотря на то, что факт неосознаваемой обработки информации в сознании человека установлен в многочисленных экспериментах, о процессах такой обработки мало что известно [1, 14].

Одним из экспериментальных подходов в изучении имплицитного научения является «усвоение инвариантов» (invariant learning). В экспериментах с использованием этой техники испытуемым предлагается выполнить ряд однотипных заданий, которые составлены определенным образом и содержат некоторую неявную закономерность (инвариант). О наличии этой закономерности испытуемым не сообщается, и предполагается, что инвариантное правило будет усвоено имплицитно. Затем в процедуре следует тестовый этап, на котором проверяется факт усвоения имплицитного знания. В первых исследованиях с использованием метода инвариантов делались попытки полностью отделить имплицитное знание от эксплицитного [12, 13]. Выводы авторов о том, что именно определяет действия испытуемых в тестовой части процедуры, были неоднозначными и порождали дальнейшую волну дискуссий [15]. Более поздние работы, выполненные в этом русле, были посвящены исследованию взаимодействия эксплицитного и имплицитного знания при решении задач различных типов [6, 10].

В проведенном нами и описанном ниже эксперименте испытуемые также могли действовать исходя из имеющихся как эксплицитных, так и имплицитных знаний. Мы предполагали, что имплицитно усвоенный в обучающей части инвариант будет выступать в качестве неявной подсказки при выполнении заданий тестовой части. Влияние имплицитной подсказки на когнитивную деятельность при решении различных задач подтверждается результатами многих исследований последних лет [2, 4, 7, 9]. Как правило, обнаруживается как положительное, так и отрицательное действие подсказки в зависимости от того, релевантна ли она относительно решаемой испытуемым задачи или нет. В нашем эксперименте был обнаружен лишь отрицательный эффект.

## Метод

*Испытуемые.* В эксперименте приняли участие 34 человека (8 мужчин и 26 женщин) в возрасте от 19 до 44 лет ( $M = 24,3$ ) с нормальным или скорректированным до нормального зрением. Испытуемые были случайным образом разделены на две группы – экспериментальную и контрольную, по 17 человек в каждой.

*Оборудование и стимульный материал.* Для проведения эксперимента была разработана специальная компьютерная программа. Процедура проводилась индивидуально с каждым испытуемым.

В качестве стимульного материала использовались пятибуквенные анаграммы. Анаграммы были решаемые и нерешаемые. Решаемая анаграмма – набор из 5 букв, из которых путем перестановки можно составить слово, например, ЕРМЯВ – ВРЕМЯ. Нерешаемая анаграмма – набор букв, из которого нельзя составить слово, например, НОПЕЛ. Для составления решаемых анаграмм использовались высокочастотные существительные русского языка [8].

*Процедура.* Эксперимент состоял из двух частей: обучающей и тестовой. В обучающей части процедуры задачей испытуемых было решение пятибуквенных анаграмм. Анаграммы предъявлялись последовательно в центре экрана. От испытуемого требовалось решить анаграмму и произнести вслух слово-решение, после чего он переходил к выполнению следующего задания. Если испытуемому не удавалось решить анаграмму, то через 8 секунд у него появлялась возможность воспользоваться подсказкой (на мониторе указывалась последняя буква нужного слова), если и это оказывалось недостаточным для нахождения решения, следовала подсказка экспериментатора. Таким образом, каждый из испытуемых решал в ходе

обучающей части 40 анаграмм. При этом все анаграммы, предъявляемые испытуемым экспериментальной группы, содержали букву «С» (маркированные анаграммы). В контрольной группе буква «С» встречалась только в 12-ти из 40 анаграмм.

В тестовой части задача существенно менялась. В центре экрана вновь последовательно демонстрировались 5-буквенные анаграммы, но теперь среди них были и нерешаемые. Каждая анаграмма демонстрировалась в течение 1,5 сек., и задачей испытуемого было посредством нажатия соответствующей клавиши сделать выбор: является ли данная анаграмма решаемой либо нет (задача классификации). Всего в тестовой части предъявлялось 40 анаграмм четырех типов:

- 10 решаемых анаграмм, не содержащих «С»;
- 10 нерешаемых, не содержащих «С»;
- 10 решаемых, содержащих «С»;
- 10 нерешаемых, содержащих «С».

Для определения порядка предъявления анаграмм была сгенерирована случайная последовательность. Программа фиксировала выбор и время решения.

После завершения основной экспериментальной части испытуемому предлагалось ответить на несколько вопросов. Постэкспериментальное интервью проводилось для того, чтобы выявить наличие возможного эксплицитного знания о маркировке и попытаться узнать, использовалось ли это знание в тестовой части.

Мы предположили, что в результате научения наличие в анаграмме буквы «С» (маркировка) станет дополнительным критерием решаемости, и, таким образом, будет выступать в роли релевантной или нерелевантной подсказки. Маркировка/ее отсутствие является релевантной подсказкой для маркированных решаемых и немаркированных нерешаемых анаграмм. (Условно будем далее называть такие анаграммы неконфликтными). Соответственно, для маркированных нерешаемых и немаркированных решаемых анаграмм фактор маркировки является нерелевантной подсказкой. (Анаграммы этих типов назовем конфликтными). Таким образом, каждый испытуемый в тестовой серии должен был принять решение относительно 20 конфликтных и 20 неконфликтных анаграмм.

Для исследования влияния фактора маркировки на выбор решения в тестовой части были сформулированы следующие *гипотезы*. В экспериментальной группе:

- 1) маркированные анаграммы будут чаще признаваться решаемыми, чем нерешаемые;
- 2) испытуемые будут чаще давать правильные ответы для неконфликтных анаграмм;
- 3) время решения в задаче классификации будет меньше в случае предъявления неконфликтных анаграмм.

В контрольной группе различия для случаев 1-3 не будут статистически значимыми.

### **Результаты и их обсуждение**

В первую очередь мы рассматривали влияние маркировки на выбор анаграммы в качестве решаемой (положительный выбор). Зависимой переменной на этом этапе выступало количество положительно выбранных анаграмм каждого из четырех типов. В качестве независимых переменных рассматривались решаемость (Solvable) и маркировка (Mark). В каждой группе был проведен двухфакторный дисперсионный анализ (ANOVA), результаты которого представлены в табл. 1 и 2. Полученные статистические данные говорят о том, что в экспериментальной группе значимым фактором является только маркировка, т.е. анаграммы, содержащие букву «С», чаще выбираются как решаемые, независимо от того, решаемы они на самом деле или нет. В то же время в контрольной группе значима только «решаемость», т.е. испытуемые чаще дают правильные ответы независимо от маркировки или ее отсутствия.

Указанные результаты говорят в пользу наличия у испытуемых экспериментальной группы некоторого нового знания. Мы предполагаем, что это знание носит имплицитный характер, что подтверждается результатами постэкспериментального интервью: никто из испытуемых не смог вербализировать правило, по которому были составлены анаграммы в обучающей части, а большинство испытуемых вообще отрицали присутствие одной и той же буквы в каждой из анаграмм.

Таблица 1

**Результаты ANOVA для количества положительных выборов в экспериментальной группе**

	Df	SumSq	MeanSq	F value	Pr(>F)
Solvable	1	0.24	0.24	0.11	0.7446
Mark	1	15.06	15.06	6.85	0.0111
Solvable:Mark	1	2.12	2.12	0.96	0.3301
Residuals	64	140.71	2.20		

Таблица 2

**Результаты ANOVA для количества положительных выборов в контрольной группе**

	Df	SumSq	MeanSq	F value	Pr(>F)
Solvable	1	27.19	27.19	7.46	0.0081
Mark	1	0.01	0.01	0.00	0.9496
Solvable:Mark	1	6.49	6.49	1.78	0.1870
Residuals	64	233.29	3.65		

Полученные данные свидетельствуют о том, что изначально семантически нейтральный стимул (буква «С») приобрел для испытуемых экспериментальной группы новое значение неосознаваемой подсказки. В этом смысле наши результаты согласуются с результатами эксперимента Н.С. Куделькиной и Т.А. Свиридовой, в котором неосознаваемый и сам по себе бессмысленный прайм-стимул становился подсказкой в задаче классификации [7].

Далее анализировалась зависимость успешности решения задачи классификации от конфликтности предъявляемых стимулов. Сравнение количества верных ответов проводилось по критерию Хи-квадрат. Для наглядности результаты переведены в проценты относительно общего числа предъявленных стимулов каждого типа (табл. 3). Были выявлены статистически достоверные различия между количеством верных решений конфликтных и неконфликтных анаграмм для экспериментальной группы и отсутствие таких различий для контрольной группы.

Таблица 3

**Процент правильных ответов в задаче классификации**

Группа	Конфликтные анаграммы	Неконфликтные анаграммы	$\chi^2$	p-value
ЭГ	45	54	6,024	0,014
КГ	56	56	0	1

Заметим, что между группами нет значимых различий в успешности принятия решения относительно неконфликтных анаграмм, а с конфликтными анаграммами в экспериментальной группе справляются менее успешно, чем в контрольной, и это отличие статистически значимо ( $\chi^2 = 676$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,001$ ). Таким образом, и гипотеза относительно связи успешности решения задачи с конфликтностью стимула подтвердилась.

Сопоставление результатов первого и второго этапов анализа позволяет предположить, что имплицитное знание, полученное испытуемыми экспериментальной группы, гораздо более явно проявляет себя при столкновении с конфликтными стимулами (маркировка выступает в качестве нерелевантной подсказки): в этом случае результативность решения задачи снижается. Если же маркировка является релевантной подсказкой, то, согласно полученным данным, она не оказывает влияния на успешность решения.

Третий этап анализа данных касался времени принятия решения в задаче классификации. Для проверки гипотезы о влиянии конфликтности стимула на время выбора рассматривались показатели экспериментальной группы. Был использован t-критерий Стьюдента, который не выявил значимых различий между скоростью ответов на предъявляемые конфликтные и неконфликтные стимулы ( $t = 0.50166$ ,  $df = 608.96$ ,  $p\text{-value} = 0.6161$ ). Таким образом, третья гипотеза не получила своего подтверждения. Однако было обнаружено, что испытуемые экспериментальной группы принимают решения значимо быстрее, чем испытуемые контрольной группы ( $t = -5.5778$ ,  $df = 769.17$ ,  $p\text{-value} = 3.375e-08$ ). Заинтересовавшись этим фактом, мы провели дисперсионный анализ времени ответов по факторам группа (Group) и выбор (Choice), где каждый фактор принимает по два возможных значения. Значимыми оказались как оба главных фактора, так и их взаимодействие (табл. 4).

Таблица 4

**Результаты ANOVA по времени ответа**

	<b>Df</b>	<b>SumSq</b>	<b>MeanSq</b>	<b>F value</b>	<b>Pr(&gt;F)</b>
Group	1	70773043.78	70773043.78	23.66	0.0000
Choice	1	39318183.53	39318183.53	13.15	0.0003
Group:Choice	1	48578337.33	48578337.33	16.24	0.0001
Residuals	1356	4055576262.30	2990837.95		

Таблица 5

**Среднее время ответа (мс) в задаче классификации**

	<b>Положительный выбор: «анаграмма решаемая»</b>	<b>Отрицательный выбор: «анаграмма нерешаемая»</b>
<b>ЭГ</b>	1907.847	1870.997
<b>КГ</b>	1950.919	2672.437

Выяснилось (табл. 5), что испытуемые обеих групп делают положительный выбор одинаково быстро, и такое же время требуется испытуемым экспериментальной группы для отрицательного выбора. В контрольной группе отрицательный выбор делается значимо дольше. Можно предположить, что обнаруженная разница во времени отрицательного выбора является дополнительным следствием имплицитного научения и обусловлена разницей стратегий: наличие имплицитно усвоенного правила дает возможность испытуемым экспериментальной группы быстрее отказываться от «эксплицитного подхода» (попыток решить анаграмму, чтобы доказать ее решаемость) и опираться на имплицитные знания. Подобный эффект был описан в работе Н.В. Морозкиной [10].



В целом, результаты эксперимента подтверждают возможность неосознаваемого (имплицитного) научения и неосознанного использования усвоенных таким образом знаний. Кроме того, полученные данные согласуются с положением о том, что в ситуации неопределенности нерелевантные имплицитные знания могут существенно снижать успешность решения задачи.

**Признательность.** Материалы подготовлены в рамках выполнения исследовательского проекта, поддержанного РФФИ (грант № 16-06-00110).

### Библиографический список

1. Агафонов А.Ю. Бессознательные обертоны осознания // По обе стороны сознания. Экспериментальные исследования по когнитивной психологии / Под общ.ред. А.Ю. Агафопова. Самара: Бахрах-М, 2012. С. 6-53.
2. Агафонов А.Ю., Карпинская В.Ю. Помогает ли подсказка, если она не осознается? Результаты исследования прайминг-эффектов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2010. № 3 (12). С. 90-94.
3. Иванчей И.И. Теории имплицитного научения: противоречивые подходы к одному феномену или непротиворечивые описания разных? // Российский журнал когнитивной науки, 2014. Vol. 1(4), P. 4-30.
4. Карпинская В.Ю., Куделькина Н.С., Карпинская Ю.Ю., Шилов Ю.Е. Неосознанно воспринятая информация как основа принятия решения о принадлежности к классу // Известия Самарского научного центра РАН. 2015. № 1-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neosoznanno-voSprinyataya-informatsiya-kak-osnova-prinyatiya-resheniya-o-prinadlezhnosti-k-klassu> (дата обращения: 11.03.2018).
5. Крюкова А.П. Знание без осознания: опыт исследований имплицитного научения // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 4. С. 166-170.
6. Куделькина Н.С., Агафонов А.Ю. Динамические прайминг-эффекты: исследование регуляции неосознаваемой семантической чувствительности // По обе стороны сознания. Экспериментальные исследования по когнитивной психологии / Под общ. ред. А.Ю. Агафопова. Самара: Бахрах-М, 2012. С. 63-95.
7. Куделькина Н.С., Свиридова Т.А. Семантический перенос как эффект взаимодействия осознаваемого и неосознаваемого уровней познания // По обе стороны сознания. Экспериментальные исследования по когнитивной психологии / Под общ. ред. А.Ю. Агафопова. Самара: Бахрах-М, 2012. С. 135-151.
8. Ляшевская О.Н., Шаров С.А. Частотный словарь современного русского языка (на материалах Национального корпуса русского языка). М.: Азбуковник, 2009.
9. Медынецев А.А. Влияние имплицитной подсказки на автоматические процессы обработки информации в задаче на решение анаграмм // Экспериментальная психология, 2017. Т. 10. № 1. С. 23-37.
10. Морошкина Н.В. Влияние конфликта имплицитных и эксплицитных знаний субъекта на результаты научения в задаче классификации // Экспериментальная психология, 2013, том 6, № 3, С. 62-73.
11. Морошкина Н.В., Гершкович В.А. Актуальные тенденции в исследовании имплицитного научения // Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2014. Вып. 4, С. 14-24.
12. Bright, J.E.H., & Burton, A.M. Past midnight: Semantic processing in an implicit learning task // Quarterly Journal of Experimental Psychology, 1994, 47A, 71-89.
13. Cock, J.J., Berry, D.C., & Gaffan, E.A. New strings for old: The role of similarity processing in an incidental learning task // Quarterly Journal of Experimental Psychology, 1994, 47A, 1015-1034.
14. Lewicki P., Hill T., Czyzewska M. Nonconscious acquisition of information // American Psychologist, 1992, Vol. 47, No. 6. 796-801.
15. Newell B.R., Bright J.E.H. Well past midnight: Calling time on implicit invariant learning? // European Journal of Cognitive Psychology, 2002, 14 (2), 185-205.
16. Reber A. S. Implicit learning of artificial grammars // Journal of verbal learning and verbal behavior, no. 6(6), 1967, 855 - 863.

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НАБЛЮДАТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОЙ СЕНСОРНОЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ<sup>1</sup>

*С.А. Емельянова, А.Н. Гусев*

*ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова»*

Цель и актуальность данной работы состоит в обосновании и необходимости дальнейшего развития системно-деятельностного подхода в психофизике, т.е. изучения различных проявлений активности субъекта в процессе решения сенсорных задач обнаружения и различения сигналов. Прежде всего это связано с изучением психологических механизмов деятельности наблюдателя в условиях высокой сенсорной неопределённости в контексте проблемы роли интер- и интраиндивидуальных детерминант эффективности и используемых стратегий решения пороговых и околопороговых сенсорных задач.

**Ключевые слова:** сенсорная неопределенность, психофизика, сенсорная задача, обнаружение и различение сенсорных сигналов, саморегуляция.

### PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF OBSERVER'S ACTIVITY UNDER CONDITIONS OF HIGH SENSORY UNCERTAINTY

*S.A. Emelianova*

*A.N. Gusev*

*Lomonosov Moscow State University*

The significance of the study is due to the necessity of development of the system-activity approach in psychophysics, i.e. studying various manifestations of subject's activity while solving sensory tasks of signal detection and discrimination. It is primarily related to the study of psychological mechanisms of observer's activity under conditions of high sensory uncertainty addressing the issue of the role of inter- and intraindividual determinants of efficacy and strategies of solving sensory tasks.

**Keywords:** sensory uncertainty, psychophysics, individual differences, sensory task, loudness discrimination, self-regulation.

Условия решения пороговой сенсорной задачи определяют ее специфические особенности по сравнению с другими познавательными задачами: 1) недостаточность сенсорной информации; 2) непредсказуемый и случайный для наблюдателя характер предъявления стимулов; 3) повышенную информационную нагрузку на наблюдателя. Подобные условия вызывают у наблюдателя высокую информационную неопределенность и необходимость высокой концентрации внимания и сосредоточенности на предъявляемом стимульном материале и, вместе с тем, привлечения усилий, направленных на поддержание произвольного внимания во времени. Решение такой сенсорной задачи сопряжено с высокой информационной нагрузкой для человека, что подтверждается исследованиями по оценке психической нагрузки, вызываемой различными экспериментальными задачами [2]).

Эффективность решения пороговых сенсорных задач обусловлена влиянием ситуационных факторов – условий решения сенсорной задачи и индивидуально-личностных особенностей наблюдателей. Так, ранее нами было достоверно установлено влияние некоторых ситуационных и индивидуально-личностных факторов на изменение уровня активации наблюдателей: время суток, длительность опыта, депривация сна, экстраверсия и интроверсия и др. [2]. В данной работе рассмотрим влияние следующих ситуационных и индивидуально-

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 18-013-01051

личностных факторов на эффективность решения пороговой и околопороговой сенсорных задач на различение: уровень сложности сенсорной задачи, особенности саморегуляции испытуемого.

Так как наблюдатель, работая в припороговой области, сталкивается с недостаточностью информации и информационным дефицитом, повышенным темпом предъявления стимулов, центральным конфликтом в такой ситуации работы наблюдателя по решению сенсорной задачи является интрапсихическое противоречие между необходимостью выполнения целей, поставленных в инструкции – например, эффективно различать сигналы, и количеством ресурсов систем переработки и обработки информации. Это может проявляться в виде специальных дополнительных усилий, которые могут быть направлены наблюдателем на компенсацию этого ресурсного дефицита и преодоление стимульной неопределенности, либо, напротив, в стремлении наблюдателя минимизировать ресурсные затраты и в уходе от деятельности. В ряде немногочисленных отечественных и зарубежных исследований была показана роль процессов мотивационно-волевой регуляции в выполнении психофизических задач различения и обнаружения сенсорных сигналов [3; 6 и др.]. Мы полагаем, что для трактовки и объяснения механизмов разрешения описанного конфликта было бы продуктивно и полезным использовать теоретическую метакогнитивную модель контроля за действием Ю. Куля [7]. Согласно идеям и концепции Ю. Куля, процесс исполнения контроля за действием, в данном случае – сенсорным действием, опосредуется активно реализуемой субъектом стратегией, выражающейся в ориентации на совершаемое действие или свое собственное состояние. Эту идею мы воплотили в нашем исследовании.

**Методика и процедура исследования.** *Испытуемые.* В исследовании приняли участие 106 человек (31 год – средний возраст), 88 женщин и 18 мужчин.

*Стимуляция.* Тональные послылки продолжительностью 200 мс, частота тональных посылок – 1000 Гц. Интервал между пробами 3 с, интервал между стимулами – 500 мс. Разница между предъявляемыми в эксперименте стимулами в разных сериях была 1, 2 (основные серии) или 4 дБ (тренировочная серия).

*Аппаратура и программное обеспечение.* Регистрация ответов и предъявление стимулов осуществлялось при помощи персональных компьютеров со стандартной звуковой картой и головных стереотелефонов AKG (K-44). Регистрация моторной части ответов происходила благодаря специальным пультам, которые могли обеспечить точность фиксации ответа и не допускать, избегать погрешностей измерения времени реакции (ВР). Звуковые стимулы синтезировались в программе «SoundForge 4.5». При помощи компьютерной программы-конструктора «SoundMake» создавались, предъявлялись и регистрировались экспериментальные планы (авторы – А.Н. Гусев и А. Е. Кремлев).

*Процедура.* Нами был применен метод двухальтернативного вынужденного выбора как психофизическая процедура. Наблюдатель должен был выслушать два звуковых сигнала и принять решение, какой из двух – первый или второй – более громкий. В течение двух дней с участником исследования поочередно проводились два опыта, соответствовавших простой (2 дБ) и более сложной (1 дБ) задачам различения сигналов. Отдельный опыт состоял из тренировочно-ознакомительной серии (20-60 проб с разницей 4 дБ) и основной серии, состоящей из четырех блоков по 100 проб в каждом. В том случае, если тренировочная серия выполнялась наблюдателем без ошибок, то он переходил к основной серии.

По мере окончания каждого из блоков предъявления проб, наблюдателю демонстрировались результаты его работы – на экране монитора ему показывалась оценка вероятности правильных ответов, процента правильных ответов и ложных тревог. После предполагалась пауза, во время этого перерыва испытуемый делился с экспериментатором своими субъективными впечатлениями, которые у него появлялись в процессе выполнения задания. Прото-

кол ответа испытуемого полностью фиксировался на диктофон и потом расшифровывался. Тогда, когда наблюдатель улавливал в звучании предъявляемых ему во время эксперимента стимулов, характеристики, отличавшиеся от громкости, наблюдатель заполнял стандартизированный опросник самоотчета. Перед исследованием испытуемые заполняли опросник «Контроль за действием» (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина [5: 22-32].

*Обработка данных и анализ результатов.* По каждой серии рассчитывались показатели для оценки эффективности исполнения сенсорной задачи: 1) непараметрический индекс чувствительности  $A'$ , 2) среднее ВР по серии в целом, 3) среднее квадратичное отклонение ВР по серии, 4) среднее ВР на правильные обнаружения, 4) среднее ВР на ложные тревоги, 5) среднее ВР на верные отрицания, 6) среднее квадратичное отклонение ВР на правильные обнаружения, 7) среднее квадратичное отклонение ВР на верные отрицания, 8) среднее квадратичное отклонение ВР на ложные тревоги.

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) в статистическом пакете SPSS for Windows 17.0. Независимыми переменными (факторов) стали 3 шкалы фактора «Контроль за действием»: «Контроль за действием при планировании», «Контроль за действием при неудаче», «Контроль за действием при реализации действия». Каждый субфактор был представлен двумя уровнями – «ориентация на состояние» (ОС) и «ориентация на действие» (ОД). Для определения уровней факторов, значения, полученные по указанным шкалам опросника НАКЕМР-90 («Контроль за действием»), разделялись по медиане, т.е. по каждой шкале создавались группы ОД- и ОС-испытуемых.

**Результаты.** Проведенное межгрупповое сравнение средних значений показателей успешности исполнения пороговых и околопороговых сенсорных задач продемонстрировало, что для ориентированных на действие наблюдателей (по сравнению с ориентированными на состояние) характерна большая стабильность моторных реакций, т.е. меньшие значения среднее квадратичное отклонение ВР для всех типов ответов, при выполнении «простой» задачи (межстимульная разница – 2 дБ). Также установлено, что у ориентированных на состояние наблюдателей среднее ВР по опыту в целом выше, чем у ориентированных на действие, следовательно, они в целом тратят большее время на различение громкости сигналов. Показано, что при решении более сложной, пороговой сенсорной задачи (межстимульная разница – 1 дБ), ОС-испытуемые показывают более высокий уровень дифференциальной слуховой чувствительности, нежели ориентированные на действие ( $F(1.78) = 7.341$ ;  $p = 0,008$ ). При этом в «простой» задаче главный эффект фактора «Контроль за действием» явился не значимым для показателя сенсорной чувствительности – индексы сенсорной чувствительности у двух групп испытуемых не отличались.

Анализ большого объема данных самоотчетов позволил выделить и представить общие специфические особенности индивидуальных способов работы ОД- и ОС-наблюдателей. Было выявлено, в целом, ОС-испытуемые чаще упоминали о своих эмоциональных переживаниях, описывали чувства, появившиеся во время возникновения затруднений, успешного выполнения отдельных блоков проб, ссылались на особенности своих функциональных состояний. Ранее, в работах К.В. Бардина и соавторов было показано, что решение слуховой сенсорной задачи происходит с опорой на дополнительные признаки звучания, возникающие в ходе прослушивания звуковых стимулов [1: 104-108]. Это проявляется, в улавливании получивших название «дополнительных сенсорных признаков» (ДСП) – модально-неспецифических характеристик, которые представляют сенсорные качества не только слуховой, но и прочих модальностей, и собственно акустических признаков – сенсорных качеств слуховой модальности [1: 117-123]. Нами было выявлено, что определяемые ОС-наблюдателями ДСП, представляли по большей части сложные кинетические, простран-

ственные образы, зрительные, цветовые ощущения, вместе с тем, не все определяемые ДСП находили применение. ОД-наблюдатели, напротив, были сконцентрированы на выполнении задания и соблюдении буквальная инструкции. В сравнении с ОС-наблюдателями, ОД-наблюдатели применяли небольшие наборы ДСП, либо не применяли их, используя при этом способы работы, которые исключали привлечение ДСП. Рассказывая о своих впечатлениях во время перерыва, ОС-наблюдатели сообщали о трудностях начала действия, привлекали к обсуждению своей работы во время эксперимента многочисленные и многословные объяснения, приводили примеры ситуаций из своей повседневной жизни, обращали пристальное внимание на причины успешности выполнения задания, в том числе, свои неудачи. Напротив, ОД-наблюдатели в своих субъективных переживаниях не обнаруживали мыслей и эмоций, которые могли бы сказаться либо помешать реализации начатой деятельности. По нашему мнению, перечисленные специфические особенности сравниваемых групп наблюдателей закономерно объясняют полученные различия в показателях времени реакции.

Вместе с тем, ориентированные на состояние наблюдатели продемонстрировали большую эффективность по сравнению с группой ОД-наблюдателей при решении более «сложной», пороговой задачи. Это преимущество было продемонстрировано в сенсорном компоненте решения задачи. Уровень сенсорной чувствительности, который оказался более высоким в группе ОС-наблюдателей, может служить, по нашему мнению, убедительным доказательством привлечения большего объема когнитивных ресурсов, направленных на преодоление сенсорной неопределенности при решении сенсорной задачи.

**Обсуждение результатов.** Представленные в настоящем исследовании данные могут быть хорошо согласованы и согласуются с результатами, полученными при исследовании психологических механизмов решения задач по обнаружению/различению зрительных и слуховых сигналов, где показано, что варьирование типа стимульной неопределенности приводит к трансформации функциональной системы обнаружения сигнала, и это выражается в изменениях операционального состава деятельности наблюдателя [4: 154-155]. В целом, полученные нами результаты соответствуют теоретической модели многомерности сенсорного пространства, которая была предложена Ю.М. Забродиным, а также модели механизма компенсаторного различения/обнаружения, предложенного в школе К.В. Бардина [1: 108-114]. Речь идет о том, что в более простых сенсорных околопороговых задачах, при сравнительно большой разнице между стимулами, а, следовательно, меньшей неопределенности стимуляции, в процессе выбора решения участвует, как правило, одна основная базовая сенсорная ось, и на этой оси распределены все сенсорные впечатления по определяемому параметру «громкость». В более сложных пороговых задачах, при относительно малой межстимульной разнице, при возрастании неопределенности, для обеспечения эффективного ее разрешения, по видимому, одного лишь признака – громкости, недостаточно. Тогда с помощью определения и использования наблюдателями ДСП сенсорных образов начинается образование и формирование сенсорного пространства с новыми осями.

Таким образом, чувство высокой информационной неопределенности у испытуемого, обусловленное малой интенсивностью стимулов, либо их незначительными различиями, ставит наблюдателя в условия выбора и необходимости определения стратегии решения. Нами показано, что при решении пороговой и околопороговой сенсорных задач, сенсорная информация является не единственным, а при условии ее дефицита, не главным фактором, обуславливающим конечный результат измерения чувствительности. Анализ психологического опосредствования решения сенсорных задач показывает их обусловленность активностью наблюдателя. Особый интерес представляет ответ на вопрос, в чем эта активность проявляется. Контроль решений и действий в неопределенной ситуации связан с процессами постановки наблюдателем целей осуществляемой деятельности, мотивации, а также оценкой

наблюдателями собственной эффективности. При низком уровне саморегуляции действие посторонних факторов в ситуации неопределенности оказывается выше, что влечет за собой нестабильность времени реакции, а при высоком уровне саморегуляции наблюдатели лучше «сфокусированы» на задаче и инструкции к ней, однако оказываются менее внимательными к собственным ощущениям. Это может приводить к тому, что не все способы действия оказываются наблюдателю доступными. Экспериментально-теоретический подход к наблюдателю как субъекту психофизического измерения позволяет описать и изучить способы овладения наблюдателями сенсорной информацией в ситуации неопределенности. Контроль за выполнением сенсорного действия может быть описан и через рассмотрение опосредующие его индивидуальные стратегии наблюдателей. К настоящему времени относительно изученными в этом контексте являются лишь некоторые отдельные когнитивные стили. Поэтому изменение показателей эффективности выполнения сенсорных задач требует дальнейшего рассмотрения и изучения, а именно, под влиянием каких условий – интраиндивидуальных и интериндивидуальных – меняются значения пороговых показателей, а также, какие именно внешние условия предъявления сигналов определяют большую или меньшую степень неопределенности стимульного материала для наблюдателя.

### Библиографический список

1. Бардин К.В., Индлин Ю.А. Начала субъектной психофизики. М.: ИП РАН, 1993. 254 с.
2. Гусев А.Н. Психофизика сенсорных задач: Системно-деятельностный анализ поведения человека в ситуации неопределенности. М.: Издательство Московского университета, 2004. 315 с.
3. Скотникова И.Г. Проблемы субъектной психофизики. М.: Институт психологии РАН, 2008. 382 с.
4. Уточкин И.С., Гусев А.Н. Роль функционального органа в решении слуховой сенсорной задачи при унилатеральном предъявлении стимулов // Теория деятельности: фундаментальная наука и социальная практика (к 100-летию А.Н. Леонтьева) / Под общ. ред. А.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2003. С. 154-155.
5. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл, 1997. 140 с.
6. Gusev A.N., Shapkin S.A. Individual differences in auditory signal detection task: subject-oriented study // Fechner Day 2001 / Ed. by E. Sammerfeld, R. Kompass, T. Lachmann. Lengerich: Pabst Science Publishers, 2001. P. 397-402.
7. Kuhl J. Volitional mediators of cognition behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation // In Motivation, thought, and action. 1985. P. 279-291.

УДК 159.91,159.937

## ОЦЕНКА УВЕРЕННОСТИ ПРИ ОПОЗНАНИИ И РАЗЛИЧЕНИИ ОБЪЕКТОВ В ЗАДАЧАХ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ В РАМКАХ ВЕКТОРНОЙ МОДЕЛИ РАЗЛИЧЕНИЯ СТИМУЛОВ Е.Н. СОКОЛОВА<sup>2</sup>

*А.В. Жегалло*

*ФГБУН «Институт психологии РАН»*

Предлагается методика оценки уверенности в опознании и различении стимулов, основанная на векторной модели различения стимулов Е.Н. Соколова.

**Ключевые слова:** векторная модель различения стимулов, уверенность в опознании.

---

<sup>2</sup> Работа выполнена в рамках госзадания ФАНО РФ № 0159-2018-0004

# ESTIMATION OF CONFIDENCE IN THE IDENTIFICATION AND DISCRIMINATION TASK WITHIN THE E.N. SOKOLOV VECTOR MODEL OF DISCRIMINATION OF STIMULI

*A.V. Zhegallo*

*Institute of Psychology RAS*

A technique for assessing confidence in there cognition and discrimination of stimuli, based on the E.N. Sokolov vector model of discrimination of stimuli, is proposed.

**Keywords:** vector model of discrimination of stimuli, confidence in recognition.

В рамках векторной модели Е.Н. Соколова сенсорные репрезентации стимулов кодируются точками на гиперсфере единичного радиуса в многомерном евклидовом пространстве. В качестве показателя субъективного сходства принимается косинус угла  $XOY$ , где  $X$  и  $Y$  – различаемые стимулы,  $O$  – начало координат [9, 10]. Полагая координаты векторов, задающих отдельные характеристики стимулов:  $X=(x_1, x_2, \dots, x_n)$ ,  $Y=(y_1, y_2, \dots, y_n)$ , где  $n$  – размерность пространства, причем  $\sum_{i=1}^n x_i^2 = 1$ ,  $\sum_{i=1}^n y_i^2 = 1$ , косинус угла  $XOY$  вычисляется как скалярное произведение векторов  $X$  и  $Y$ :  $\sum_{i=1}^n x_i y_i$ . В электрофизиологических экспериментах величина сходства с эталоном непосредственно измеряется как уровень возбуждения нейрона – детектора, причем эталон задается весами синаптических связей детектора, а сопоставляемый с ним стимул – возбуждением соответствующих синапсов детектора [9].

Размерность пространства, т.е. размерность векторов, кодирующих стимулы, зависит от содержания различаемых стимулов. В работах представителей школы Е.Н. Соколова [3, 6, 7] традиционно рассматриваются пространства низких размерностей. Г. Хакен, предлагая использовать для моделирования различения и опознания изображений т.н. «синергетический компьютер» [10], полностью эквивалентный векторной модели Соколова, полагает, что элементами векторов являются уровни яркости отдельных точек изображения, что для изображения  $200 \times 200$  точек дает размерность  $4 \cdot 10^4$ .

В наших исследованиях изучалось различение искусственно построенных путем компьютерного морфинга переходных эмоциональных экспрессий лица в задачах с неопределенностью (когда различия в парах сравниваемых лиц едва заметны, т.е. близки к пороговым). Процедура морфинга позволяет по паре исходных 2D изображений  $A$  и  $B$  построить третье, характеризующееся в заданной степени свойствами каждого из исходных изображений. Для решения этой задачи на исходных изображениях определяется набор взаимно соответствующих ключевых точек, образующих триангуляционную сетку. В случае, когда исходные изображения представляют собой лица, ключевые точки расставляются в соответствии с их анатомическим устройством, отмечая расположение глаз, бровей, рта, носа, ушей и т.д.

На основе построенной сетки рассчитывается отображение, трансформирующее каждую ячейку сетки изображения  $A$  в соответствующую ячейку сетки изображения  $B$  и таким образом переводящее изображение  $A$  в изображение  $B$ . Таким образом, каждой точке изображения  $A$  ( $x_1, y_1$ ) можно поставить в соответствие точку изображения  $B$  ( $x_2, y_2$ ). Используя уравнения, описывающие процесс трансформации, можно рассчитать позицию и яркость точек промежуточного изображения, соответствующих той или иной степени завершенности процесса. Если, например, процесс трансформации произведен на 30 %, то промежуточное изображение будет представлять собой морф, состоящий из 70 %  $A$  и 30 %  $B$ . Таким образом, при достаточно подробном наборе ключевых точек процедура морфинга

позволяет построить плавный переходный ряд заданной длины между А и В, характеризующийся постоянной степенью визуального различия между соседними изображениями.

Искусственно построенные с помощью процедуры компьютерного морфига линейные переходные ряды изображений лиц (например, 0 % морфа, 20 %, 40 % 60 %, 80 %, 100 %) являются практически эквидистантными в смысле «синергетического компьютера» Хакена, т.е. расчетные расстояния между соседними в переходном ряду изображениями, вычисленные в соответствии с данным алгоритмом, практически одинаковы. С другой стороны, экспериментальные данные по эффективности различения переходных выражений лица не согласуются с теоретическими оценками сходства, выполненными в парадигме «синергетического компьютера». При включении в модель оценок сходства для отдельных уровней вейвлет-декомпозиции, что соответствует рецептивным полям разной детализации, достигается хорошее согласование с экспериментальными результатами [1, 4]. Перспективное направление исследований применительно к переходным выражениям лица состоит в использовании для описания выражения лица модели активной трансформации [11], что позволит сократить размерность кодирующих векторов до 102.

Таким образом, мы полагаем, что векторная модель различения стимулов Е.Н. Соколова является полезной по крайней мере при описании механизмов опознавания и различения выражений лица (сравнение двух выражений лица, либо сравнение опознаваемого выражения лица с перцептивным эталоном). Для других классов стимулов использование векторной модели предполагает содержательный выбор компонент векторов, кодирующих стимулы.

Сопоставление векторной модели различения стимулов и определения коэффициента корреляции  $r$ -Пирсона  $r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^N (x_i - M_x)(y_i - M_y)}{(N-1)\sigma_x\sigma_y}$  показывает, что показатель субъективного сходства в векторной модели (косинус угла между кодирующими сенсорны репрезентации стимулов единичными векторами, исходящими из начала координат) и коэффициент корреляции Пирсона между данными векторами тождественны с точностью до обозначений. Таким образом, в качестве показателя уверенности наблюдателя в суждении относительно перцептивного сходства между стимулами можно принять  $p$ -уровень значимости корреляции. Фиксируя заданный уровень значимости (например,  $p = 0,05$ ) мы можем моделировать ситуацию перехода от градуальных вероятностных оценок сходства к дискретным суждениям.

Подводя итоги, можно предложить следующую процедуру оценки уверенности при решении задач на различение либо опознавание стимулов в рамках выделенного класса объектов. Эмпирическая информация о степени субъективного сходства объектов получается либо непосредственно, по результатам решения задачи сравнения [8], либо косвенным образом, по результатам решения дискриминационной АВХ-задачи. Дополнительная информация о признаках, на которые ориентировались испытуемые может быть получена при анализе обсуждений, выполняемых участниками исследования [5]. На основании данных о количественном сходстве между изображениями и используемых наблюдателями признаках сходства/различия содержательно подбирается размерность и состав признаков, кодирующих вектора различаемых сенсорных репрезентаций стимулов. После теоретическая численная оценка субъективного сходства между стимулами может быть выполнена путем расчета коэффициента корреляции Пирсона между векторами сенсорных репрезентаций стимулов, а теоретическая оценка уверенности в принятом решении об идентичности стимулов – путем расчета  $p$ -уровня значимости данной корреляции.



## Библиографический список

1. Ананьева К.И., Жегалло А.В., Мармалюк П.А. Эффективность различения лиц разных расовых типов русскими и тувинскими наблюдателями как характеристика пространственных свойств изображений // Лицо человека в науке, искусстве и практике. М.: Когито-Центр, 2015. С. 41-52.
2. Барабанщиков В.А., Жегалло А.В., Королькова О.А. Перцептивная категоризация выражений лица. М.: Когито-Центр, 2016.
3. Вартанов А.В., Вартанова И.И. Что такое эмоции? 4-мерная сферическая модель аспектов переживания, выражения, восприятия и обозначения эмоций // Культурно-исторический подход и проблема творчества: материалы вторых чтений памяти Л.С. Выготского, Москва, 17-20 ноября 2002 года. М.: РГГУ, фонд им. Л.С. Выготского, 2003.
4. Жегалло А.В., Мармалюк П.А. Характеристики изображений, определяющие эффективность их различения. // Естественно-научный подход в современной психологии. М.: ИПРАН, 2014. С. 157-162.
5. Жегалло А.В. Опознание и различение геометрических фигур // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. С. 477-483.
6. Измайлов Ч. А., Соколов Е. Н., Черноризов А. М. Психофизиология цветового зрения. М.: МГУ, 1989. 206 с.
7. Кисельников А.А., Сергеев А.А. Новый подход к построению цветоэмоциональных семантических пространств // Когнитивная наука в Москве: новые исследования. Материалы конференции 19 июня 2013 г. М.: ООО «Буки Веди», 2013. С. 140 – 144.
8. Самойленко Е.С. Проблемы сравнения в психологическом исследовании. М.: ИПРАН, 2010. 416 с.
9. Соколов Е.Н. Очерки по психологии сознания. М.: МГУ, 2010. 255 с.
10. Фомин С.В., Соколов Е.Н., Вайтквичус Г.Г. Искусственные органы чувств. М.: Наука, 1979.
11. Haken H. Synergetic Computers and Cognition. A Top-Down Approach to Neural Nets. Berlin Heidelberg New York: Springer, 1991.
12. Le Chang, Doris Y. Tsao. The Code for Facial Identity in the Primate Brain. // Cell, 2017. V. 169, P. 1013-1028.

УДК159.9.07

### ИМПЛИЦИТНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ КАК ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

*А.П. Крюкова, Е.В. Бартенева, Т.М. Дева*  
*ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский*  
*университет имени академика С.П. Королева»*

Статья посвящена феномену имплицитного научения. Имплицитное научение является деятельностью, которая эффективно протекает в условиях неопределенности. Поэтому для изучения имплицитного приобретения и использования знаний ситуацию неопределенности моделируют в экспериментальных процедурах. Описаны результаты, обнаруженные в исследованиях с применением техники «выучивание последовательностей». Проведен анализ того, когнитивная или моторная деятельность является основой всего накопленного экспериментального материала. Сделан вывод, что проблема соотношения когнитивного и моторного при имплицитном выучивании последовательностей требует дальнейшего подробного изучения.

**Ключевые слова:** имплицитное научение, выучивание последовательностей, условия неопределенности, когнитивная деятельность, моторная деятельность.

## IMPLICIT SEQUENCES LEARNING AS ACTIVITY IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

*A.P. Kryukova, E.V. Barteneva, T.M. Deeva  
Samara National Research University*

The article is addressed on phenomenon of implicit learning. Implicit learning is activity that effectively implements in conditions of uncertainty. Therefore situation of uncertainty is modeled in experimental procedures to study implicit acquisition and application of knowledge. It is described the results that were discovered in researches with using of technique "sequences learning". It is analyzed that cognitive or motor activity is basis of accumulated experimental material. It is concluded that the problem of proportion of cognitive and motor under implicit sequences learning requires further detail research.

**Keywords:** implicit learning, sequences learning, conditions of uncertainty, cognitive activity, motor activity.

В когнитивной психологии изучение деятельности человека в условиях неопределенности проводится, например, в рамках направления исследований имплицитного научения [1; 4; 16; 17]. При имплицитном научении происходит усвоение информации вне сознательного контроля. Хотя приобретенное знание не осознается и не может быть вербализовано, субъект способен весьма успешно его использовать во время решения различных задач (см.: [2; 3; 6; 17]). В ситуациях неопределенности результаты имплицитных процессов проявляются более заметно, так как имеющихся у субъекта эксплицитных знаний не достаточно, чтобы эффективно действовать. В этом случае имплицитное знание, автоматически влияющее на актуальную деятельность, становится ведущим [15; 17]. Исследователи имплицитного научения моделируют ситуацию неопределенности в экспериментальных процедурах, выполняя следующие требования. Во-первых, стимульный материал генерируют по довольно сложным правилам, не очевидным для испытуемых. Во-вторых, испытуемым не объясняют эти правила. В-третьих, лучший вариант решения тестового задания – применение имплицитно усвоенного правила (см.: [10]).

Разрешение ситуации неопределенности предполагает осознанное понимание ее ключевых элементов, их взаимосвязей, средств достижения целей и т.д. Особенность имплицитного научения состоит в том, что при значительном увеличении возможности продуктивно действовать, субъективно ситуация продолжает восприниматься как неопределенная. Поэтому в рассматриваемой научной области ведутся поиски механизмов, не устраняющих неопределенность, а способствующих повышению эффективности имплицитного научения.

Одним из основных методов исследования имплицитного научения является «выучивание последовательностей». (Другие наиболее известные методы: «усвоение искусственных грамматик» [17] и «решение комплексных задач» [4]). Эту экспериментальную технику предложили в 1987 году М. Ниссен и П. Буллемер. Авторы метода предполагали, что человек способен имплицитно изучать существующие в воспринимаемой информации неявные последовательности стимулов. Общий план процедуры выглядит так, что в течение эксперимента многократно повторяется одна и та же последовательность стимулов, об этом правиле испытуемым не рассказывают. На протяжении всего эксперимента задача испытуемых заключается в том, чтобы как можно быстрее нажать соответствующую клавишу при появлении целевого стимула. Приведем пример одного эксперимента. В экспериментальной группе поочередно в четырех секторах экрана, согласно последовательности, появлялся стимул «\*». Последовательность локализации стимула в секторах повторялась восемь раз. Каждому сектору соответствовала определенная клавиша, что объяснили испытуемым. Их попросили

нажимать клавишу, релевантную сектору, в котором появился стимул. После завершения эксперимента проверили, могут ли испытуемые эксплицитно воспроизвести последовательность. Стимульный материал контрольной группы предъявлялся в случайном порядке. В результате было обнаружено, что в экспериментальной группе: 1) время реакции уменьшилось значительно сильнее, чем в контрольной группе; 2) увеличилось время реакции и количество ошибок, когда в конце эксперимента изменили последовательность появления целевого стимула; 3) был затруднен отчет испытуемых о сути правила. Таким образом, испытуемые имплицитно приобрели и применили знание последовательности, но у них сохранился недостаток эксплицитных данных о функционировании системы. То есть, благодаря имплицитному научению, произошло значительное улучшение выполнения задачи, несмотря на то, что уровень неопределенности не понизился [16].

Исследуются факторы, влияющие на продуктивность действий в условиях неопределенности, связанной с неявными последовательностями. Так, в первых же экспериментах стала изучаться роль внимания при имплицитном запоминании последовательностей. Эксперимент А. Коэна заключался в том, что к стандартной процедуре М. Ниссена и П. Буллемера были добавлены дополнительные задания-дистракторы, призванные отвлекать испытуемых. Результаты показали, что имплицитное научение имеет место и при меньшей концентрации внимания на стимульной информации, предъявляемой в соответствии с целевой последовательностью [8].

Изучалась зависимость научения от структуры последовательности. В частности, после работы с одной последовательностью испытуемым предложили выполнить такое же задание, но новая последовательность соответствовала другому правилу. Полученные данные говорят о том, что вторая последовательность заучивается быстрее, когда она содержит часть первой последовательности (оказалось, что достаточно комбинации всего лишь из двух элементов) [9].

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что эффективная деятельность возможна и в условиях переноса, когда неопределенность усиливается. В русле исследований имплицитного научения эффектом переноса называют применение имплицитного знания в новых стимульных обстоятельствах. Процедура обычно строится в два этапа. Был зафиксирован перенос имплицитного знания последовательности в условиях, когда после горизонтальной локализации секторов экрана для появления стимула и, соответственно, клавиш, на втором этапе расположение становилось вертикальным. Кроме того, перенос обнаружили при изменении расположения стимулов на зеркально противоположное. Каждый раз испытуемые экспериментальной группы значительно быстрее реагировали в ответ на появление стимулов второго этапа, чем в контрольной группе [7].

Развивается направление исследований имплицитного научения в условиях предъявления комбинированных последовательностей, то есть информация сочетает в себе два и более правила чередования стимулов. Так, проведен эксперимент, в котором на первом этапе испытуемые при появлении двух букв из четырех нажимали соответствующие клавиши. Буквы предъявлялись в случайном порядке, каждая буква была окрашена в один из четырех цветов, но порядок цвета определялся неочевидным правилом. То есть, по ходу эксперимента одна и та же буква могла быть окрашена по-разному. Следовательно, основной для решения задачи была последовательность букв, иррелевантной – последовательность цветов. На втором этапе все условия сохранялись, кроме задания: теперь испытуемых попросили нажимать клавиши при появлении целевого цвета. Оказалось, что испытуемые с самого начала второго этапа смогли реагировать на цвета значительно быстрее, чем на буквы в течение первого этапа. Таким образом, была выявлена способность имплицитно понимать и использовать иррелевантную информацию [11].

Процедура другого эксперимента была построена так, чтобы проследить влияние irrelevantной информации на заучивание главной последовательности. В качестве целевой информации выступала последовательность букв; в качестве irrelevantной – цвет фона, на котором предъявлялись буквы. Установлено, что запоминание происходит лучше, если цвет фона не изменяется или обе последовательности совпадают (каждой букве соответствует определенный цвет фона). Однако и в случае несоответствия последовательностей имплицитное научение также существует [12].

Вместе с тем, на протяжении истории исследований имплицитного научения с применением метода «выучивание последовательностей» острым оставался вопрос о том, какой же тип информации запоминают испытуемые: порядок чередования перцептивных стимулов или своих действий при нажатии клавиш [5; 7; 9; 13; 14; 18]? Иными словами, необходимо установить, когнитивная или моторная деятельность является основой всех описанных выше результатов. Найти решение этой проблемы пробовали с помощью эффекта переноса. Эксперимент состоял из двух частей. В течение первой части испытуемым нужно было реагировать при появлении целевого стимула, используя указательный и средний палец правой или левой руки. Условия были такими, что каждому из четырех пальцев соответствовала строго определенная клавиша. На втором этапе последовательность оставалась прежней, но теперь испытуемых просили нажимать клавиши только указательным пальцем, перемещая одну руку. Результаты показали, что время реакции в конце первой части не отличалось от времени второй части, то есть произошел перенос имплицитного знания последовательности моторных действий с пальцев на руку. При этом, если испытуемые сначала называли локализацию стимула на экране, а потом нажимали клавиши, то эффект переноса отсутствовал: испытуемые экспериментальной и контрольной группы нажимали с одинаковой скоростью. По мнению авторов эксперимента, полученные данные указывают на преобладание моторики в процессе выучивания последовательностей (см.: [8; 9]).

Однако результаты исследования Дж. Бирда с коллегами не столь однозначны. Им удалось обнаружить имплицитное запоминание последовательности в условиях, когда участники действовали сами или наблюдали за тем, как выполняет задание экспериментатор. Но, имплицитное научение отсутствовало, если испытуемые на первом этапе смотрели, где появляется стимул, а на втором – нажимали клавиши [5]. С одной стороны, полученные данные подтверждают более значимую роль моторики. С другой – успешным было и решение задачи, опосредованное восприятием действий другого человека. Это позволяет сделать вывод о том, что ментальная и моторная виды деятельности совместно влияют на имплицитное запоминание последовательностей.

Таким образом, проблема соотношения когнитивного и моторного при имплицитном выучивании последовательностей требует дальнейшего подробного изучения. От ее решения зависит понимание природы и механизмов этого процесса, что, в свою очередь, приведет к изменению интерпретации накопленного к настоящему времени экспериментального материала.

**Признательность.** Статья подготовлена в рамках выполнения исследовательского проекта, поддержанного РФФИ (грант № 16-06-00110).

### Библиографический список

1. Елисеенко А.С. Динамика субъективной неопределенности в решении комплексных проблем // Экспериментальная психология, 2013. Том 6. № 3. С. 16–30.
2. Крюкова А.П. Знание без осознания: опыт исследований имплицитного научения // Вестник Кемеровского государственного университета, 2016. № 4. С. 166–170.
3. Морошкина Н.В., Иванчей И.И. Имплицитное научение: исследование соотношения осознаваемых и неосознаваемых процессов в когнитивной психологии // Методология и история психологии, 2012. Том 6. Вып. 4. С. 109–131.

4. Berry D.C., Broadbent D.E. On the relationship between task performance and associated verbalizable knowledge // *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 1984. Vol. 36. № 2. P. 209-231.
5. Bird G., Osman M., Saggerson A., Heyes C. Sequence learning by action, observation and action observation // *British Journal of Psychology*, 2005. № 96. P. 371–388.
6. Cleeremans A., Dienes Z. Computational models of implicit learning // *Cambridge handbook of computational psychology*, 2008. P. 396–421.
7. Clegg B.A., DiGirolamo G.J., Keele S.W. Sequence Learning // *Trends in Cognitive Sciences*, 1998. Vol. 2. № 8. P. 275–281.
8. Cohen A., Ivry R.I., Keele S.W. Attention and structure in sequence learning // *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 1990. Vol. 16. № 1. P. 17–30.
9. Curran T., Keele S.W. Attentional and nonattentional forms of sequence learning // *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 1993. Vol. 19. № 1. P. 189–202.
10. Dienes Z., Berry D. Implicit learning: below the subjective threshold // *Psychonomic bulletin & review*, 1997. 4(1). P. 3–23.
11. Gou X., Jiang S., Wang H., Zhu L., Tang J., Dienes Z., Yang Z. Unconsciously learning task-irrelevant perceptual sequences // *Consciousness and Cognition*, 2013. № 22. P. 203–211.
12. Huang H.-X., Zhang J.-X., Liu D.-Z., Li Y.-L., Wang P. Implicit sequence learning of background and goal information under double dimensions // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2014. № 116. P. 2989–2993.
13. Kelly S.W., Burton A.M. Learning complex sequences: No role for observation? // *Psychological Research-PsychologischeForschung*, 2001. № 65(1). P. 15–23.
14. Kelly S.W., Burton A.M., Riedel B., Lynch E. Sequence learning by action and observation: Evidence for separate mechanisms // *British Journal of Psychology*, 2003. № 94. P. 355–372.
15. Lewicki P., Hill T., Czyzewska M. Nonconscious acquisition of information // *American psychologist*, 1992. Vol. 47. № 6. P. 796–801.
16. Nissen M.J., Bullemer P. Attentional requirements of learning: Evidence from performance measures // *Cognitive psychology*, 1987. Vol. 19. № 1. P. 1–32.
17. Reber A.S. Implicit learning and tacit knowledge // *Journal of experimental psychology: General*, 1989. Vol. 118. № 3. P. 219–235.
18. Willingham D.B. Implicit motor sequence learning is not purely perceptual // *Memory and Cognition*, 1999. № 27(3). P. 561–572.

УДК 001.92

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ И КОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ «ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ»<sup>3</sup>**

*И.Г. Скотникова*

*ФГБУН «Институт психологии РАН»*

В статье дается краткий обзор ведущихся в русле психофизики и когнитивной психологии многосторонних отечественных исследований процессов решения субъектом (прежде всего, человеком) задач с неопределенностью. Показано, что внутренними механизмами ее преодоления является психологическая организация деятельности субъекта, направленной на решение, ее индивидуально-стилевые особенности и функциональные ресурсы субъекта, когнитивные характеристики работы процессов сознания.

**Ключевые слова:** задачи с неопределенностью, сенсорная и когнитивная деятельность, стратегии, индивидуальные особенности, функциональные ресурсы, процессы сознания

---

<sup>3</sup>Работа выполнена по теме государственного задания ФАНО РФ № 0159-2018-0004.

## PSYCHOPHYSICAL AND COGNITIVE ASPECTS OF A PROBLEM “HUMANS IN UNCERTAINTY”

*I.G. Skotnikova*

*Institute of Psychology RAS*

The article contains a brief review of various Russian psychophysical and cognitive studies devoted to a subject's (human being's mostly) performance in tasks characterized by uncertainty. Internal mechanisms of uncertainty overcoming are: psychological organization of a subject's activity, individual peculiarities, functional resources, cognitive characteristics of consciousness functioning.

**Keywords:** tasks characterized by uncertainty, sensory and cognitive activity, strategies, individual peculiarities, functional resources, consciousness functioning.

Впервые в экспериментальной психологии феномены неопределенности начали изучаться в области психофизики на материале задач порогового типа, которые характеризуются острым дефицитом входной сенсорной информации. Г.Т. Фехнер (1860) теоретически ввел понятие о пороге как границе между ощущаемым и неощущаемым, различаемым и неразличаемым – а в этом случае также об интервале неопределенности (диапазоне величин стимулов, в котором происходит переход от неразличения к различению). С. Персе (1884) нашел эмпирическую меру неопределенности ощущений – степень уверенности в ответе, с которой он считал тесно связанной вероятность ответов «да» (цит. по: [8]). Фехнер разработал три парных экспериментальных метода измерения порога: абсолютного (как точки в стимульном ряду) и дифференциального как половины интервала неопределенности. Величина, обратная дифференциальному порогу, полагалась им показателем различительной чувствительности. В психофизике мерой объективной неопределенности стала величина стимула или стимульного различия, мерой же субъективной неопределенности – интервал неопределенности и дифференциальный порог как его половина, согласно Фехнеру, и степень уверенности субъекта, согласно Персе. Эксперименты обнаружили закономерный монотонный рост уверенности с ростом уровня обнаружимости (различимости) стимулов. Начиная со второй половины XX в., в зарубежной, а далее и в отечественной психофизике и когнитивной психологии интенсивно развиваются экспериментальные исследования уверенности в парадигме ее реализма: соотношения между объективной правильностью решения и уверенностью человека в его правильности. В рамках этой парадигмы испытуемый в каждой из последовательных проб первым ответом отвечает на основной вопрос задачи, а вторым оценивает степень своей уверенности в том, что первый ответ был правильным. Мерой уверенности (как субъективной неопределенности) берется средняя используемая испытуемым категория уверенности, а мерой ее реализма – разность между этой категорией, выраженной в процентах и фактическим процентом правильности (см. [9]).

На протяжении столетия в психофизике боролись представления о существовании и об отсутствии порога как границы в сенсорной системе, с разработкой математических моделей в пользу той и другой точек зрения. М.Б. Михалевская (1964) обосновала две идеи, позволившие разрешить эту дилемму. 1. Она ввела представление о пороговой зоне, аналоге интервала неопределенности, диапазоне величин стимулов, в котором вероятность ответов «да» («был предъявлен стимул или стимульное различие») меняется от 0 до 1. Пороговая зона, в отличие от гипотетической пороговой точки, объективно существует; порог же остается как эмпирическая мера. 2. Михалевская (1964) на основе своих экспериментов предложила концепцию двух последовательных порогов в сенсорной системе: порога произвольной ориентировочной реакции на стимул и критерий произвольного осознанного ответа о нем. Параллельно сходную концепцию предложил Дж. Светс (1961) но в этом случае роль первого порога выполнял низкий порог, лежащий в области собственных шумов сенсорной системы (цит. по: [8, 9]).

К.В. Бардин (1969) в цикле тончайших психофизических экспериментов выявил сложную структуру как самой пороговой зоны, так и сенсорной деятельности субъекта в этой зоне неопределенности при сравнении близких по величине стимулов. Ее периферия – это зона различения (где стимульные различия достаточно велики), за ней по мере сокращения стимульной разницы идет зона латентных сомнений, где растет время реакции, но еще нет ошибок, а затем зона актуальных сомнений, где ошибки уже появляются; далее следует зона неразличения. Бардин выявил ориентировочные, исполнительные и контрольные операции в сенсорной деятельности субъекта и положил начало изучению стратегий, позволяющих ему преодолевать неопределенность пороговой задачи и решать ее (цит. по: [8, 9]).

В продолжение этих работ И.Г. Скотникова [9] экспериментально обнаружила, что человека способен устойчиво дифференцировать и воспроизводить пять характерных точек припороговой зоны: ограничивающие ее нижнюю и верхнюю точки едва заметного различия, аналогичную пару точек едва незаметного различия, расположенных внутри зоны, и ее центр – точку субъективного равенства. Выявлены сенсомоторные стратегии воспроизведения этих точек и обнаружена их зависимость от когнитивно-стилевых свойств испытуемых: у полнезависимых лиц эти стратегии специфичны относительно каждой точки и дифференцированы для разных точек. Это сопровождается низкой вариативностью результатов их воспроизведения. Полезависимые же применяют единую глобальную стратегию поиска всех точек, и вариативность их результатов высока. Т.е. использование адекватных стратегий сенсомоторной деятельности выступило эффективным психологическим механизмом преодоления неопределенности пороговой задачи.

Другой механизм обнаружили К.В. Бардин и Т.П. Войтенко. Это дополнительные сенсорные признаки разных модальностей, которые наблюдатели по мере сенсорной тренировки научались вычленять из простых звуковых сигналов, что позволило им различать неразличимые до того звуки, т.е. тоже преодолевать неопределенность стимуляции. Способность использовать дополнительные сенсорные признаки тоже зависела от когнитивно-стилевых особенностей наблюдателей: она была более выражена у полнезависимых и флексибельных лиц, по сравнению с полезависимыми и ригидными [3].

Проведенный автором настоящей статьи анализ исследований стратегий решения когнитивных задач показал следующее. Наибольшее влияние свойств индивидуальности проявляется: в задачах вероятностных (для которых и характерна неопределенность), требующих эвристических стратегий решения, по сравнению с задачами детерминистскими, предполагающими, соответственно, алгоритмические стратегии (Козелецкий, 1979); в вероятностных задачах, новых для субъекта в отличие от знакомых ему (Моляко, 1976); в случаях успешивной, развернутой деятельности по решению с выраженными внешними компонентами, в сравнении с интериоризованной, симультанной деятельностью (Бороздина, 1985); на ранних стадиях решения (Бондаровская, 1972; Лебедева, 1986) (в этом абзаце цит. по: [9]).

В настоящее время мы экспериментально изучаем внутренние психологические механизмы принятия решения человеком и животными в задачах с неопределенностью. Три основные характеристики принятия решения у человека – это его правильность/ошибочность, время и степень уверенности в принимаемом и – или принятом решении [13], у животных третья характеристика – поведенческие ориентировочные операции в ходе решения, которые могут отражать также его колебания перед выбором решения. Мы обнаружили, что в пороговых задачах ошибочные ответы человека более медленные и чаще неуверенные, в сравнение с верными ответами. Т.е. человек перед ошибочным ответом сомневается и медлит, хотя и не знает, что ошибется, тогда как верные ответы дает быстро и чаще уверенно. Это указывает на то, что человек неосознанно предвосхищает свой будущий ответ в неопределенной пороговой задаче [9]. Эти факты верифицируют для порогового различения правило Свенс-

сона (1972), установленное для опознания: в трудных задачах, а также при установке на правильность ответов ошибочные ответы медленнее верных, а в легких задачах, а также при установке на скорость ответов – наоборот (цит. по: [10]). Более того, правило Свенссона в обеих его частях подтверждено нами также в экспериментах с ужами по цветоразличению [там же]. Феномен большей уверенности верных ответов теоретически обоснован в математической модели В.М. Шендяпина, описывающей принятие решения человеком в сенсорных задачах. Теоретически показано и экспериментально подтверждено, что использование субъектом при решении кроме двух дихотомических ответов (да-нет, больше-меньше, одинаковые-разные) промежуточного неопределенного ответа («сомневаюсь» или не знаю) ведет к уменьшению числа уверенных ответов, но зато к увеличению доли правильных среди них [12].

Тот факт, что правильные ответы даются увереннее и быстрее ошибочных, подтвержден в другом исследовании процессов, происходящих в околопороговой зоне неразличения зрительных и слуховых стимулов [4]. На этом основании ее автор предполагает, что стимулы в зоне субъективного неразличения могут неосознанно различаться наблюдателем. Такое заключение явилось результатом анализа полученных данных, с позиций концепции сознания В.М. Аллахвердова [2]. Все же остается вопрос: субъект неосознанно различает стимулы в зоне субъективного неразличения или неосознанно предвосхищает свой будущий ответ в этой неопределенной зоне?

В этой парадигме ведется большой цикл экспериментальных исследований переходов от неосознанного к осознанному на материале задач с неопределенностью, охватывающих все уровни когнитивной сферы – от сенсорного до вербально-логического. В частности, феномен неосознанной регистрации ошибки решения в задачах узнавания, зрительного поиска и перцептивной интерпретации в отсутствие внешней обратной связи проявился также в отрицательной аффективной оценке (в отличие от положительной аффективной оценки правильного решения) [11]. В задаче с неопределенностью по усвоению искусственной грамматики экспериментальное изучение осознаваемых и неосознаваемых процессов обработки информации позволило обосновать, что содержание имплицитного знания напрямую не доступно человеку, однако он может опираться на него посредством неспецифических субъективных переживаний (метакогнитивных чувств). Анализ не только трех основных характеристик принятия решения: правильности, времени и уверенности в нем субъекта, но и одного из ведущих индексов исполнения, принятых в теории обнаружения сигнала: показателя критерия принятия решения – позволило автору обнаружить повышение строгости критерия при использовании аналитической стратегии (в отличие от холистической) и предположить, что при аналитической стратегии положение критерия коррелирует с объемом осознаваемых знаний. Таким образом, критерий выступил новым маркером соотношения осознаваемых и неосознаваемых компонентов в имплицитном научении [6]. Установлено парадоксально позитивное влияние искаженной обратной связи: с преувеличением совершаемых испытуемыми ошибок – на коррекцию этих ошибок при научении в сенсомоторной задаче с неопределенностью [1].

Другим видом неопределенности в исследованиях школы Аллахвердова выступили перцептивные иллюзии. При иллюзиях обнаружено повышение порогов. Пороги рассматриваются как результат категоризации поступающей информации (в частности, как воспринимаемой либо невоспринимаемой). Внутри категории стимулы субъективно не различаются, то есть не осознается различие между ними. Неосознаваемые различия при изменении категоризации могут стать осознанными, эмпирически это регистрируется как появление порогов различения (границ между категориями) и их изменение. Неосознаваемые (подпороговые) стимулы при изменении границы будут отнесены к другому классу стимулов могут стать осознаваемыми [7].



В работах А.Н. Гусева [5] в качестве важного психологического механизма преодоления неопределенности пороговых задачах выступили функциональные ресурсы и активированность наблюдателя. Более эффективно обнаруживали сигналы испытуемые, у которых сочетались высокие уровни активации и усилия: мотивированные на достижение и/или эмоционально стабильные интроверты. Менее успешными были мотивированные на избегание неудачи и/или нейротичные или тревожные экстраверты. Таким образом, показано, что мотивационно-волевые диспозиции влияют на способность испытуемых преодолевать последствия снижения активации, типичные в силу монотонии пороговых задач с неопределенностью, и тем самым оставаться на оптимальном уровне сенсорного исполнения. По критериям «эффективность» и «стабильность» выделены шесть типов совместной динамики психофизических показателей, закономерно связанных с выраженностью у испытуемых уровня активации и степени усилия.

В целом же, в русле психофизики и когнитивной психологии ведутся многосторонние отечественные исследования процессов решения человеком и животными задач с неопределенностью, в которых выявлены внутренние механизмы ее преодоления с помощью психологической организации деятельности субъекта, направленной на решение, ее индивидуально-стилевых особенностей и функциональных ресурсов субъекта, когнитивных характеристик работы процессов сознания.

### Библиографический список

1. Агафонов А.Ю., Сханов Р.А., Филлипова М.Г. Когнитивная активность в условиях действия обратной связи различного типа // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Психология. Т. 15. № 2(3). 2013. С. 667–672.
2. Аллахвердов В.М. Сознание как парадокс (Экспериментальная психологика, т. 1). – СПб.: «Издательство ДНК», 2000. 528 с.
3. Бардин К.В., Индлин Ю.А. Начала субъектной психофизики. Т. 1. М.: Российская Академия Наук, Институт психологии, 1993.
4. Владыкина Н.П. О закономерностях работы сознания в зоне неразличения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Педагогика. Социология. Вып. 2. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2008. С. 117–122.
5. Гусев А.Н. Психофизика сенсорных задач. М.: Изд-во МГУ, 2004.
6. Иванчей И.И., Морошкина Н.В. Критерий принятия решения в имплицитном научении: исследование и моделирование // Теоретические и прикладные проблемы когнитивной психологии / Под ред. В.Ф. Спиридонова. М.: НИУ ВШЭ, 2015. С. 82–87.
7. Карпинская В.Ю. Почему мы не видим то, что видим? / Издательство «Самарский университет». Самара, 2015. 144 с.
8. Скотникова И.Г. Психология сенсорных процессов. Психофизика // Психология XXI века / Под ред. В.Н. Дружинина. М.: PerSe, 2003. С. 117–168.
9. Скотникова И.Г. «Проблемы субъектной психофизики». М.: Изд-во ИПРАН, 2008. 382 с.
10. Скотникова И.Г., Желанкин Р.В. Принятие решения при выборе альтернатив поведения: пилотажное сравнение характеристик, полученных у животных и человека // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, В.А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. С. 541–551.
11. Четвериков А.А., Одайник А.С. Модели субъективной оценки эффективности решения когнитивных задач // Вестник Санкт-Петербургского университета. Часть 1. Серия 16. Психология. Педагогика. 2013. № 3. С. 55–61. Часть 2. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2014. № 1. С. 117–125.
12. Шендяпин В.М., Скотникова И.Г. Моделирование принятия решения и уверенности в сенсорных задачах. М., 2015. 200 с.
13. Luce R. D. Response Times. Their Role in Inferring Elementary Mental Organization. N.Y.: Oxford University Press, Clarendon Press. Oxford, 1986.

## **ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ: ПАРАДИГМА ВЕРОЯТНОСТНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ В КОГНИТИВНЫХ ЗАДАЧАХ<sup>4</sup>**

***В.М. Шендяпин***

*ФГБУН «Институт психологии РАН»,*

***И.Г. Скотникова***

*ФГБУН «Институт психологии РАН»,*

***К.А. Курбанов***

*РАНХиГС*

В статье отражен отказ современной науки от примата логического подхода к познанию, поскольку усложнение нашего мира неизбежно порождает неопределенность условий жизни. В связи с этим в психологии растет интерес к вероятностным методам изучения влияния неопределенности на поведение человека. На материале выполнения когнитивных задач с сенсорной неопределенностью, рассматриваются процессы выдвижения, проверки и вероятностной оценки гипотез о воспринятой информации и о возможных альтернативах ответа. В таких задачах внутренний прогноз и контроль эффективности выносимых решений реализуется с помощью уверенности, базирующейся на получаемых субъектом свидетельствах и рассматриваемой как субъективный показатель прогнозируемой эффективности решения, что обосновано в кратко представленной модели авторов.

**Ключевые слова:** Неопределенность, вероятностный прогноз, когнитивные задачи, принятие решения и его модель, свидетельство, уверенность, толерантность к неопределенности.

## **HUMANS IN UNCERTAINTY: PARADIGM OF PROBABILITY PROGNOSIS IN COGNITIVE TASKS**

***V.M. Shendyapin***

*Institute of Psychology RAS,*

***I.G. Skotnikova***

*Institute of Psychology RAS,*

***K.A. Kurbanov***

*The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (The  
Presidential Academy, RANEPА)*

The article reflects a contemporary science reject of logic approach to cognition because increasing complexity of our world induces inevitable uncertainty of life. Therefore interest of psychology increases towards probabilistic methods of investigation of uncertainty influence on human behavior. Processes are considered of hypothesis made about information perceived and of possible response alternatives creating, checking and probability estimation in cognitive tasks specified by uncertainty. An internal prognosis and decisions efficiency control is realized by confidence considered to be a subjective rating of such an efficiency in these tasks. The authors' model is presented briefly which shows that confidence is based on evidences obtained by a subject.

**Keywords:** uncertainty, probability prognosis, cognitive tasks, decision making and it's modeling, evidence, confidence, tolerance regarding uncertainty.

---

<sup>4</sup>Работа выполнена по теме государственного задания ФАНО РФ № 0159-2018-0004.

Фундаментальные открытия XX в. в квантовой физике, связанные с именем В. Гейзенберга, повлекшие отказ от классического представления о Наблюдателе, философия нестабильности и теория неравновесных систем И. Пригожина, а также современные факты из области психологии выбора в ситуациях неопределенности свидетельствуют о новом взгляде на вероятностные, стохастические процессы. Возрастает интерес к их изучению, растет число междисциплинарных исследований концепта неопределенности (и связанных с ним феноменов риска, выбора в условиях неопределенности). Переход от классического материализма науки, сознательно избегавшего любых неопределенностей при изучении природы и человека, к современным взглядам на систему знаний о мире произошел относительно недавно [19, 21]. Наукой осознана недостаточность чисто логического подхода к познанию [7, 19, 23]. Отказ от лапласовского детерминизма и становление нового материализма связаны с таким направлением системных исследований, в котором наука более не отождествляется с определенностью, а незнание из объекта осуждения становится объектом изучения. Это объясняет повышенное внимание к моделированию неопределенности [22, с. 4], которая уже рассматривается не как «дефект», с которым надо бороться, а как особенность реальной системы знаний, что является новым шагом вперед, свидетельством взросления науки [19].

Интерес к проблеме неопределенности обусловлен рядом причин. Это непрерывные трансформации и усложнение окружающего мира и нас самих. В борьбе за определенность рождаются новые системы, что неизбежно порождает новые неопределенности. Перед постиндустриальным обществом стоит вопрос существования человека и общества в виду специфики современности (инновационность, индустрия знаний и быстро меняющиеся условия) [20, с. 108]. Растущая и расширяющаяся неопределенность есть фундаментальная характеристика современного мира [13, 15]. Ее понимание требует междисциплинарного изучения гуманитарными, естественными и общественными науками. Неопределенность называют символом XXI века наряду с мозгом, искусственным интеллектом, сознанием, уточняя метафорой «странного мира» [4, с. 6]

Помимо научного интереса, существует социальный запрос к техникам и руководителям, как правильно действовать в условиях неопределенности. Однако чаще всего подобная литература мало опирается на научные разработки и «напоминает набор рецептов и житейских советов о том, как управлять рисками и преодолевать неопределенность среди возможности потерь или приобретений материальных ценностей или личностных отношений» [13, с. 5]. Одной из причин подобного интереса является синдром диссонанса современника, который перманентно не успевает за бегущим днем, оказывается заложником акселерации бытия [4, с. 7], когда успевать крайне необходимо. Нередко рост темпов развития оборачивается усилением тенденции «бегства от свободы» (Э. Фромм), страхами перед неопределенностью и непредсказуемостью настоящего и будущего [4, там же].

И в научной среде, как заметил В.П. Зинченко, с неопределенностью не смогла справиться ни одна наука. «Большинство из них, конечно, преодолевали ее, но лишь в своих мечтах, мифах, идеальных схемах, моделях с помощью хитроумных статистических ухищрений» [4, с. 7].

Психологический аспект пребывания человека в условиях неопределенности представлен, с одной стороны, познавательными и с другой, личностными факторами (мотивационными, эмоционально-волевыми, индивидуально-стилевыми) [13, с. 13]. Изучаются ментальные репрезентации неопределенности и риска в связи с такими психологическими конструктами как уверенность/неуверенность, тревога, самооценка, когниции, смыслы и др., отчасти

детерминирующими преодоление неопределенности в ходе решения задач и проблем, что и считается самым сложным [9, с. 18].

Неопределенность ситуации для человека может быть вызвана как недостаточностью для него входной информации (напр., в сенсорных задачах порогового типа), так и ее избыточностью. В обоих случаях это зачастую вызывает состояние стресса, причем второй случай наиболее характерен для жизни в современную эпоху [5]. Уровень такого стресса зависит от степени толерантности человека к неопределенности, что характеризует когнитивный стиль, установки, межличностное и социальное функционирование, принятие решения, восприятие [11, с. 45]. Если субъект интолерантен к неопределенности, то новые, изменяющиеся, противоречивые, неопределенные ситуации становятся для него источником тревоги и конфликта. Возможная стратегия в таком случае – ригидная приверженность к предвзятым убеждениям и суждениям. Субъект не видит и не воспринимает факты для избегания тревоги, либо генерирует новые, которые соответствуют его ригидной установке [10, с. 9].

Разные направления в психологии выдвигают в качестве ведущего аспекта психологической регуляции выбора как принятия решения в условиях неопределенности когнитивную либо смысловую регуляцию. Интегративный же подход, который фокусируется на идее единства интеллекта и аффекта Л.С. Выготского, наиболее объективно отражает сложную психологическую динамику принятия и исполнения решения. Человек как автор своего решения обязательно добавляет в ситуацию неопределенности нечто, что не существует в ней самой, что не сводится к одному какому-либо виду психологического опосредования [13, с. 4]. Пребывая в мире незаданности любых форм и оснований, решений и действий [10, с. 4], он прогнозирует не только развитие ситуации, но и личностную цену принимаемого решения [12, с. 13].

Нами разработана математическая модель принятия решения и уверенности в нем для типичных ситуаций неопределенности: сенсорно-перцептивных задач порогового типа по различению сходных по величине объектов. Это потребовало анализа исходных психологических оснований модели, выбора базовой предмодельной концепции [25]. Ведь для построения любой формальной модели требуется точно зафиксировать, какие свойства реальных объектов она представляет с целью выбора конкретных операций с формальными объектами [18].

В результате такого анализа нами обоснован подход к моделированию принятия решения и контроля его правильности в сенсорных задачах в парадигме *вероятностного прогнозирования как базового принципа механизма восприятия и выбора действия в условиях неопределенности*. Принципиальная недостаточность, либо избыточность, либо неточность входной информации, свойственная принятию решений в условиях неопределенности, осознается наукой как принцип ограниченной рациональности, или запрет Саймона (1976, цит. по: [25]), согласно которому, механизм восприятия в реальном времени не может основываться на точных логических суждениях в силу ограниченности времени, недостаточности надежных фактов и знаний [14]. В качестве психологического механизма, наиболее содержательно характеризующего процессы восприятия и принятия решения в когнитивных задачах Дж. Брунер [6] предположил процессы выдвижения, проверки и вероятностной оценки гипотез о воспринятой информации и о возможных альтернативах ответа. Многие отечественные психологи используют понятия, близкие по смыслу к понятию прогноза в условиях неопределенности. В.М. Аллахвердов в работе о природе ошибок при решении когнитивных задач характеризует сознание как ученого, строящего догадки о мире и проверяющего их в опыте [2, с. 128]. В текущий момент времени сознание проверяет одну из одновременно возможных

неосознаваемых гипотез. Осознанность ответа есть результат неосознаваемого процесса выбора и проверки одной из гипотез [1]. Идея вероятностного прогнозирования активно развивалась И.М. Фейгенбергом для объяснения поведения. Способность к вероятностному прогнозированию могла развиваться только в процессе эволюции, протекавшей в вероятностно организованной среде [1, с. 12].

Концепцию вероятностного прогнозирования, предложенную Брунером для описания перцептивной категоризации внешних объектов, П.К. Анохин обобщил до фундаментального принципа опережающего отражения мозгом внешних событий [3]. Эта идея развивается в современной зарубежной и отечественной когнитивной науке [8, 16]. Е.Е. Витяев, математик, занимающийся разработкой методов контроля точности опережающего отражения при выборе поведения (по Анохину) сформулировал теоретический вывод о том, что мозг – это не логическое, а предсказывающее устройство ([8, с. 60]. Вследствие этого неправомерно применение логического вывода к эмпирическим и полученным при обучении знаниям, поэтому необходимо изменить существующую парадигму логического вывода знаний и разработать такую формализацию предсказания, в которой главной целью знаний являлись бы оценки вероятности правильности предсказания (там же, с. 59). Для решения проблемы получения гипотез с контролируемым уровнем достоверности Витяев разработал общую теорию вероятностного семантического вывода, объединяющую процесс логического вывода с вычислениями вероятностей, где показано, что в теории познания существует не только пассивный, догоняющий, но и активный, упреждающий контроль вероятности правильности принимаемых решений. Поэтому мы предположили, что в процессе эволюции живые существа научились не только предсказывать события во внешнем мире (в соответствии с парадигмой Анохина), но и контролировать их вероятности (согласно результатам Витяева). Определенная альтернатива решения принимается только при достаточно большой вероятности ее правильности. Если же вероятности правильности всех рассматриваемых альтернатив малы, то, в отличие от классической логики, новая формализация предсказания, предложенная Витяевым, допускает ситуацию незнания, т. е. отказ от принятия определенной гипотезы. Эта парадигма согласуется с утверждением Ч. Пирса о том, что в любой области знаний есть промежуточная зона между утверждением и отрицанием, столь же реальная, как и они (цит. по: [23, с. 98]. Применительно к психологии восприятия, это зона сомнений человека, принимающего решение о принятии или отклонении проверяемой гипотезы. И если сомнения в истинности обеих гипотез велики, человек в реальной жизни обоснованно отказывается от вынесения определенных ответов «да» или «нет» и выбирает неопределенный ответ «сомневаюсь» или «не знаю».

Изучение принятия решения как ключевого звена любой деятельности в ситуациях неопределенности – одна из центральных проблем психологии. Люди, занимающиеся сложной практической деятельностью (руководители, врачи, операторы, эксперты и мн. др.), в условиях дефицита времени и точной информации вынуждены действовать, опираясь не столько на точные знания и формальную логику, сколько на предыдущий опыт принятия аналогичных решений, субъективно переживаемый как *уверенность*. При отсутствии точных и полных знаний принятие решений и оценка их правильности осуществляется с помощью *прогноза* достижения цели. В условиях *неопределенности* зачастую единственным психологическим средством прогноза и контроля правильности принимаемых решений является уверенность в выбранной гипотезе. В разработанной нами математической модели

принятия решения и уверенности в нем (пока для сенсорно-перцептивных задач с неопределенностью) уверенность, рассматривается как субъективный показатель прогнозируемой эффективности решения [25].

Эта модель основана на психофизической теории обнаружения сигнала, в которую введена найденная аналитическим путем новая формальная переменная – свидетельство в пользу определенной гипотезы (информация, получаемая субъектом при наблюдении стимулов и используемая им в пользу выбора одной из возможных альтернатив ответа). Понятие свидетельства ранее использовалось в динамических моделях *ПП* и *Ув* (Heath, 1984; Juslin, Ollson, 1997; Link, Heath, 1975; Vickers et al., 1998, 2000, 2003; цит. по: [25]), где однако не обсуждалось, как формируются свидетельства. Это описала наша модель и показала, как с помощью свидетельства контролируются вероятности правильности ответов.

Математически обосновано, что свидетельство ( $\Psi(x)$ ) в пользу того, что предъявлен сигнал, а не шум, является суммой двух независимых свидетельств: априорного частотного (информации о вероятностях предъявления сигнала и шума или аналогично – двух сравниваемых сигналов) и апостериорного сенсорного (информации об «отношении правдоподобия» того, что предъявлен сигнал, а не шум). Величина  $\Psi(x)$  вычисляется как натуральный логарифм произведения отношения априорных вероятностей предъявления сигнала и шума и отношения правдоподобия. С ростом  $\Psi(x)$  апостериорная вероятность сигнала  $P[\text{sn}|\Psi(x)]$  монотонно растет от 0 (при  $\Psi(x) = -\infty$ ) до 1 (при  $\Psi(x) = +\infty$ ), а вероятность шума  $P[\text{n}|\Psi(x)]$  монотонно убывает от 1 до 0. Поэтому увеличение  $\Psi(x)$  указывает на увеличение вероятности сигнала (и ведет к росту вероятности правильности принимаемого решения о наличии сигнала) и уменьшение вероятности шума. Зависимости вероятности правильности, а также полезности ответов наблюдателя от полученного им свидетельства описываются функцией гиперболического тангенса, монотонность которой позволяет адекватно определить понятие свидетельства.

Свидетельство – это неосознаваемая переменная, промежуточная между входной информацией и принятием решения (*ПП*). Реально же субъект психологически переживает степень уверенности (*Ув*) в будущем ответе, которую осознает при требовании ее оценить. Величина *Ув* соответствует расстоянию между полученным при наблюдении значением свидетельства  $\Psi(x)$  и критерием (порогом) выбора ответа  $\Psi_{\text{кр}}$ . *Ув* рассматривается как сумма субъективных свидетельств в пользу выбранной гипотезы, превышающая заданный порог. Величина порога определяется условиями задачи: штрафами и премиями за ответы, а также минимально допустимым уровнем прогнозируемой эффективности решения.

Так как в задаче выбора наиболее правильной гипотезы  $\Psi_{\text{кр}} = 0$ , то численно величина *Ув* для данной задачи совпадает со значением свидетельства:  $\Psi(x) - \Psi_{\text{кр}} = \Psi(x)$ . Отсюда вытекает правило *ПП* и оценки *Ув*: в результате сравнения свидетельства с критерием переживается *Ув*; положительной *Ув* соответствует ответ «да, был сигнал», отрицательной – «нет, был шум».

Теоретически доказана монотонная связь между *Ув* в правильности и вероятностью правильности выбранного ответа, что соответствует эмпирическим результатам (Bjorkman et al., 1993; Baranski, Petrusic, 1994, 1999; Juslin, Ollson, 1997 и др.; цит. по: [25]).

Развернутое математическое обоснование переменной свидетельства в пользу сигнала позволило нам теоретически описать принятие решения и оценку уверенности в нем идеальным наблюдателем в трех разных задачах: выбор наиболее правильного ответа, или наиболее полезного, или гарантирующего реальную успешность деятельности. С помощью этой пере-

менной получены новые формулы для оценки вероятности правильности и полезности ответов в каждом наблюдении, расчета критериев принятия решения для трех типов ответа («да», «нет» и «не знаю»).

Обоснована *принципиальная структура* процессов обнаружения и различения в сенсорных задачах: а) наличие у наблюдателя априорного *частотного свидетельства* (информации о вероятностях предъявляемых стимулов); б) получение сенсорного впечатления о стимулах при наблюдении; в) преобразование его в *сенсорное свидетельство*; г) суммирование частотного и сенсорного свидетельств в свидетельство в пользу сигнала и переживание превышения полученного свидетельства над критерием – в виде  $U_v$  в принимаемом решении; д) *ПР* и ответ наблюдателя.

Наш подход к изучению решения когнитивных задач с неопределенностью связан с переходом от иллюзии бесконечных возможностей точного логического знания к трезвой оценке границ своих знаний – свидетельств, основанных на опыте. Именно свидетельства, получаемые субъектом, являются основанием для формирования его уверенности как субъективного прогноза эффективности будущего решения.

### Библиографический список

1. Агафонов А.Ю. Эвристичность эволюционной эпистемологии: сознание как механизм проверки бессознательных гипотез // Дружининские чтения: сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, Сочи, Сочинский государственный университет, 2013. [Электронный ресурс] / Под ред. И.Б. Шуванова, С.В. Воронина, Ю.Э. Макаревич, А.А. Смирновой. С. 38–41.
2. Аллахвердов В.М. Природа ошибок при решении простых когнитивных задач // 4 Международная конференция по когнитивной науке. Тезисы докладов. Томск, Томск: Томский гос. ун-т, 2010. Т. 1. С. 128–129.
3. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем. М.: Наука, 1978.
4. Асмолов А.Г., Шехтер Е.Д., Черноризов А.М. Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции // Вопросы психологии. 2017. № 4. С. 3–26.
5. Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
6. Брунер Дж. О перцептивной готовности // Хрестоматия по ощущению и восприятию / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. Б. Михалевской. М.: Изд-во МГУ, 1975. С. 134–152.
7. Витяев Е.Е. Синтез логики, вероятности и обучения в семантическом вероятностном выводе // Интегрированные модели и мягкие вычисления в искусственном интеллекте. Сб. трудов 4 Международной научно-практической конференции (Коломна, 2007). М.: Физматлит, 2007. Т. 1. С. 133–140.
8. Витяев Е.Е. Принципы работы мозга, содержащиеся в теории функциональных систем П.К. Анохина и теории эмоций П.В. Симонова // Нейроинформатика. 2008. Т. 3. № 1. С. 25–78.
9. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? / А.К. Болотова (Ред.). Человек в ситуации неопределенности. М.: ТЕИС, 2007. С. 9–33.
10. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы. Психологические исследования, 2010, 3(11), С. 11. <http://psystudy.ru>
11. Корнилова Т.В. Принятие решений и риск: психология неопределенности. Электронное издание по проекту РФНФ URL: [www.rfh.ru/downloads/Books/144693004](http://www.rfh.ru/downloads/Books/144693004) г. Москва, 2014.
12. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска. Психологические исследования, 2015, 8(40), 3. <http://psystudy.ru>

13. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска. СПб.: Нестор-История, 2016. 344 с
14. Кузнецов О.П. Формальный подход к понятию знание и проблема моделирования различных типов знания // Когнитивные исследования: Сборник научных трудов: Вып. 2 / Под ред. В.Д. Соловьева, Т.В. Черниговской. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 265–275.
15. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. Психологические исследования, 2015, 8(40), С. 2. <http://psystudy.ru>
16. Моллер Р., Гросс Х.-М. Восприятие через антиципацию // Синергетика и психология: Тексты: Вып. 3: Когнитивные процессы / Под ред. В.И. Аршинова, И.Н. Трофимовой, В.М. Шендяпина. М.: Когито-Центр, 2004. С. 218–224.
17. Нариньяни А.С. НЕ-факторы и инженерия знаний: От наивной формализации к естественной прагматике // Сборник трудов IV-й Национальной конференции по ИИ (КИИ-94, Рыбинск, сентябрь 1994). Тверь: АИИ, 1994. Т. 1. С. 9–18.
18. Нариньяни А.С. НЕ-факторы: Неточность и Недоопределенность различие и взаимосвязь (до-формальное исследование). 1999. URL: <http://viperson.ru/articles/aleksandr-narinyani-ne-factory-netochnost-i-nedoopredelennost-razlichie-i-vzaimosvyaz>
19. Нариньяни А.С. НЕ-факторы: Краткое введение // Новости искусственного интеллекта. 2004. № 2. С. 52–63.
20. Современное общество: общество риска, информационное общество, общество знаний / Бехманн Г.; пер. с нем. А.Ю. Антоновского, Г.В. Гороховой, Д.В. Ефременко, В.В. Каганчук, С.В. Месяц. М.: Логос, 2010. 248 с.
21. Тарасов В.Б. От многоагентных систем к интеллектуальным организациям: Философия, психология, информатика. М.: Эдиториал УРСС, 2002.
22. Тарасов В.Б. Слово редактора // Новости искусственного интеллекта. 2004а. № 2. С. 3–6.
23. Тарасов В.Б. НЕ-факторы: от семиотического анализа к методам формализации // Новости искусственного интеллекта. 2004б. № 2. С. 95–114.
24. Фейгенберг И.М., Иванников В.А. Вероятностное прогнозирование и преднастройка к движениям. М.: Изд-во МГУ, 1978.
25. Шендяпин В.М., Скотникова И.Г. Моделирование принятия решения и уверенности в сенсорных задачах. М., 2015.



## **РАЗДЕЛ 2. «ХРУПКОСТЬ» И «АНТИХРУПКОСТЬ» ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА В ПОСТСОВРЕМЕННОСТИ**

УДК 159.9

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В МОЛОДОСТИ**

*Д.Л. Иванкова*  
ФГБОУ ВО «ТулГУ», г.Тула

Статья посвящена изучению психологического содержания жизненной компетентности личности молодых людей во взаимосвязи с толерантностью к неопределенности и рефлексией. Под жизненной компетентностью мы понимаем свойство личности, позволяющее достигать эффективности в решении возрастных задач, и обеспечивающее ее развитие. Гипотезой исследования выступает предположение о том, что психологическое содержание жизненной компетентности, образованное когнитивным, поведенческим, аффективным и мотивационным компонентами, взаимосвязано с толерантностью к неопределенности и рефлексией. Нами было установлено, что молодые люди в решении возрастной задачи ориентированы на предпочтение неопределенности. Когнитивный и мотивационный компоненты жизненной компетентности позволяют им оставаться более гибкими, ориентированными в большей степени на собственные желания и устремления, что позволяет принимать решения с учетом изменчивости контекста ситуации.

**Ключевые слова:** жизненная компетентность, возрастные задачи, самодетерминация, толерантность к неопределенности, рефлексия.

### **THE RESEARCH OF CORRELATION BETWEEN LIFE OF COMPETENCE AND TOLERANCE TO UNCERTAINTY IN YOUTH**

*D.L. Ivankova*  
Tula State University

The article is devoted to the research of the psychological content of the life competence of the personality of young people in relation to tolerance to uncertainty and reflection. Under the competence of life we understand the property of the individual, allowing to achieve efficiency in solving age-related problems, and ensuring its development. The hypothesis of the study is the assumption that the psychological content of the life competence, formed by cognitive, behavioral, affective and motivational components, is interconnected with tolerance to uncertainty and reflection. We have found that young people in solving the age problem are focused on the preference of uncertainty. Cognitive and motivational components of life competence allow them to remain more flexible, focused more on their own desires and aspirations, which allows them to make decisions taking into account the variability of the context of the situation.

**Keywords:** life competence, autobiographical knowledge, self-determination, age problems, tolerance to uncertainty, reflection.

Современный человек сталкивается с необходимостью усваивать огромный поток информации и быстро принимать решения, результат которых не всегда предопределен, а может быть лишь спрогнозирован. Эти решения могут касаться не только сложных жизненных ситуаций, но и развития личности в целом. Особый интерес в данном контексте представляют собой те психологические ресурсы, использование которых позволяет личности оставаться максимально эффективной и продуктивной в разрешении возникающих противоречий между возможным и действительным. Одним из подобных психологических ресурсов, отве-

чающих поставленным условиям, выступает жизненная компетентность, предполагающая обращение личности к автобиографическим знаниям, стратегиям и потенциальным возможностям эти знания применять, а также в решении, как повседневных вопросов, так и возрастных задач развития.

Под жизненной компетентностью (ЖК) мы понимаем свойство личности, позволяющее достигать эффективности в решении возрастных задач, и обеспечивающее ее развитие. Систематизированный и обобщенный жизненный опыт, накопленные автобиографические знания, позволяющие учитывать потенциальные возможности развития, а также формировать на своей основе новые стратегии поведения выступают источником ЖК. Жизненно компетентная личность является автором собственной жизни, осуществляет «взаимообусловленные изменения в мире и себе самой» [1], мобилизует для этого необходимые ресурсы и совершает осмысленные выборы, позволяющие ей достичь желаемого результата, субъективно оцениваемого как эффективный.

Традиционно ЖК изучается в поздней взрослости и старости. Однако ее становление происходит на более ранних этапах, в юности и молодости, и обусловлено процессом последовательного накопления жизненного опыта личности, возможности его использования в решении сложных жизненных задач. Мы находим целесообразным рассматривать вопросы развития ЖК в молодости, т.к. именно этому периоду свойственна самостоятельная и целенаправленная активность личности в определении пути своего развития в соответствии с ее желаниями, устремлениями и реальными возможностями в противовес стремлению соответствовать заданному образцу, социальным ожиданиям. Отсутствие «должестования» способствует тому, что человек сам ставит перед собой задачу и сам принимает решение преодолеть препятствие, связанное с отсутствием у него достаточных знаний и навыков для этого, достижения приобретают личностный смысл, как отмечает Е.Е. Сапогова [7].

В рамках нашей работы психологическое изучение жизненной компетентности касается выявления и описания ее компонентного содержания, образованного когнитивным (автобиографические знания и знание возрастных задач), аффективным (эмоции и чувства по отношению к решению возрастных задач), мотивационным (мотивы, потребности и устремления, связанные с решением возрастных задач) и поведенческим (стратегии решения возрастных задач) аспектами, проявляющимися в контексте принятия и решения возрастных задач.

Мы считаем правомерным исследовать психологическое содержание ЖК в процессе решения личностью возрастных задач, так как они подобны для людей определенного возрастного периода, помещенных в сходный культурно-исторический и социальный контексты. Это позволит не только выявить особенности психологического содержания ЖК, характерные для людей одного возрастного периода, но и проанализировать специфику процесса решения задачи развития личностью посредством обращения к ЖК и ее психологическому содержанию. Индивидуальные задачи отличаются существенной вариативностью, отражают своеобразие жизненного пути личности, что затрудняет выделение общих закономерностей в психологическом содержании ЖК, а также необходимость учета контекста ситуации, в которой оно актуализируется.

Принимая во внимание позицию М.В. Клементьевой, под возрастными задачами развития понимаем преодоление противоречия возраста, «зазора между актуальным и целевым состоянием» [2]. Возрастная задача представляет собой столкновение двух реальностей: психической реальности личности и объективной действительности, вступающей в противоречие с имеющимся в распоряжении человека обобщенным жизненным опытом.

Использование личностью ЖК в контексте принятия и решения возрастных задач становится актуальным, когда она ориентирована на саморазвитие и самодетерминацию в процессе развития. Это позволяет говорить о личностном саморазвитии как овладении собственным поведением через стремления личности и ее способности согласовывать требования действительности и имеющиеся в ее распоряжении потенциальные пути достижения поставленной цели, инициировать собственное развитие. В процессах принятия и решения возрастной задачи это возможно при наделении задачи личностным смыслом, появлении сознательной заинтересованности, ответственного отношения к ее решению, внутреннего опосредования деятельности. Достижение желаемого результата, равно как и ориентация на самодетерминацию поведения при решении возрастной задачи сопряжены с переживанием личностью внутренней удовлетворенности.

Поиск решения принятой возрастной задачи в молодости сопряжен с отсутствием четко заданных, predetermined ориентиров выборов, отсутствием готовых шаблонных стратегий поведения, клише, которые позволили бы достичь поставленной цели. Отсутствие необходимой информации, подобного опыта в прошлом, вероятностный характер развития ситуации приводят к необходимости личности быть готовой взаимодействовать с этой неопределенностью, предполагать различные варианты развития событий, как отмечает И.Н. Леонов [4]. В процессе использования личностью ЖК, происходит ее качественное изменение посредством обогащения индивидуального обобщенного жизненного опыта, приобретением нового.

Актуализации ЖК не происходит в ситуации, когда личность не ориентирована на овладение своим поведением, ее деятельность опосредована внешними мотивационными факторами (мифы, культура, бог и т.д.), внутренние мотивационные факторы не оказывают существенного влияния. ЖК может оставаться скрытым личностным ресурсом, а поставленная задача решается одним из наиболее отработанных в течение жизни способов. Подобный вариант использования ресурса вслед за Д.А. Леонтьевым мы рассматриваем как активность личности по «адаптивному образцу» [6].

Проблемное поле нашего исследования представляет собой изучение психологического содержания ЖК и ее структурных компонентов во взаимосвязи с толерантностью к неопределенности и рефлексией.

Гипотезой исследования выступает предположение о том, что психологическое содержание ЖК взаимосвязано с толерантностью к неопределенности и рефлексией.

Объект исследования: ЖК личности.

Предмет исследования: психологическое содержание ЖК личности молодых людей.

В исследовании приняли участие 40 человек (мужчины и женщины) в возрасте от 23 до 26 лет, имеющих оконченное или незаконченное высшее образование.

Были использованы 2 авторские проективные методики («Истории из жизни» и «Незаконченные предложения»), а также Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер [4], опросник «Дифференциальный тип рефлексии» [7], опросник мудрости SAWS Дж. Вебстера [2], Шкала толерантности к неопределенности МакЛейна в адаптации Е.Н.Осина [7].

Обработка результатов обеих проективных методик осуществлялась с помощью контент – анализа 4 экспертами, имеющих высшее психологическое образование. В качестве К-переменных выступали языковые репрезентанты компонентов ЖК, помещенные в контекст каждой из 6 выделяемых возрастных задач. Значениями, ключевыми словами К-переменных выступали слова и словосочетания, описывающие знание возрастных задач, эмоции и чувства, действия, стремления, мотивы, ценности в решении возрастных задач. Исходя из выделяемых ключевых слов определялись абсолютная (совокупность языковых репрезентантов – ЯР) и

условная (отношение абсолютной частоты к длине анализируемого текста) K-переменная, что было продиктовано значительной разницей в длине анализируемых текстов.

Последующий статистический анализ производился посредством SPSS (версия 21). Корреляционный анализ переменных осуществлялся с использованием критерия Спирмена, коэффициент надежности-согласованности Альфа Кронбаха.

Проведенный качественный и количественный анализ данных позволил получить ряд результатов.

ЖК молодых людей в возрасте от 23 до 26 лет образована четырьмя компонентами, которые определяют ее психологическое содержание, отличаются внутренней согласованностью и актуализируются в процессе решения возрастных задач: когнитивный (автобиографические знания и знание возрастных задач), аффективный (эмоции и чувства по отношению к решению возрастных задач), мотивационный (мотивы, потребности и устремления, связанные с решением возрастных задач) и поведенческий (стратегии решения возрастных задач). Коэффициент надежности-согласованности Альфа Кронбаха составил 0,736.

Выявлена значимая положительная взаимосвязь когнитивного компонента ЖК и толерантностью в отношении к сложным задачам (0,360 при  $p \leq 0,05$ ), неопределенным ситуациям (0,388 при  $p \leq 0,05$ ), предпочтением неопределенности (0,411 при  $p \leq 0,01$ ). Актуализация автобиографических знаний, знаний возрастных задач позволяет молодым людям принимать решения с учетом изменчивости и противоречивости контекста ситуации, несмотря на неопределенность. При этом, знание стратегии решения выступает предположением относительно того, как лучше действовать.

Аффективный компонент ЖК положительно взаимосвязан с квазирефлексией (0,453 при  $p \leq 0,05$ ) и экзистенциальной исполненностью свободы (0,490 при  $p \leq 0,05$ ). Эмоциональное отношение к решению возрастной задачи сопряжено с уходом от актуальной ситуации, увлечением беспочвенными фантазиями. Таким образом, решение возрастной задачи посредством обращения к эмоциям и чувствам приводит к взаимодействию с идеальной ситуацией, а не реальной. Тем не менее, именно эмоциональная составляющая связана с надеждением ситуации решения возрастной задачи ценностью, готовностью принимать решения и действовать, учитывая различные потенциальные пути развития событий.

Выявленная положительная взаимосвязь между мотивационным компонентом ЖК и предпочтением неопределенности (0,365 при  $p \leq 0,05$ ) позволяет говорить о том, что мотивы и устремления, сопряженные с решением возрастной задачи не привязаны к жестко фиксированной ситуации, а готовы изменяться с учетом контекста.

Поведенческий компонент ЖК отрицательно взаимосвязан со шкалой юмора опросника мудрости (при -0,544  $p \leq 0,01$ ). Это может говорить о том, что осуществление стратегии поведения, направленной на решение возрастной задачи не сопряжено с пониманием жизненной иронии и сарказма, способностью в трудных моментах находить забавное.

Таким образом, в решении возрастных задач молодые люди чувствуют веру в собственные силы, успех в достижении поставленной цели и возможность контроля своей жизни, ощущать себя субъектом собственных действий. Их действия могут быть менее обдуманы и рефлексивны, но более рискованные, о чем свидетельствует предпочтение молодыми людьми неопределенности. Их активная включенность в процесс решения возрастной задачи не допускает использования чувства юмора как внутреннего ресурса. Молодые люди склонны к оцениванию и критичности, не приемлют ограничения их свободы, ограничения выбора. Ценность возрастной задачи для них сопряжена с более интенсивным поиском возможностей и принятием более осознанных решений.

## Библиографический список

1. Гребенникова Е.В. Субъектность личности: теоретические аспекты проблемы // Вестник ТГПУ. 2013. № 6 (134). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/subektnost-lichnosti-teoreticheskie-aspekty-problemy>
2. Дровосеков С.Э., Комкова Д.В. Взаимосвязь мудрости и интеллекта // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 32. – С. 76–79. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56668.htm> (дата обращения: 12.03.2017).
3. Клементьева М. В. Теоретико-методологический Смысл понятия «Ресурс развития» взрослого человека // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskij-smysl-ponyatiya-resurs-razvitiya-vzroslogo-cheloveka>
4. Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер // Экзистенциальный анализ. № 1. Бюллетень, 2009. Москва, 141-170.
5. Леонов И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2014. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psihologicheskij-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta>
6. Леонтьев Д.А. Психология свободы. URL: <http://i-psy.ru/content/view/87/119/> (дата обращения: 17.01.2018).
7. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135.
8. Осин Е.Н. Факторная структура версии шкалы общей толерантности к неопределённости Д. МакЛейна. Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 65-86.
9. Сапогова Е.Е. Территория взрослости: горизонты саморазвития во взрослом возрасте. – М.: Генезис, 2016.

УДК 159.99

## МЕТОДЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ ВИКТИМНОСТИ

*Е.Н. Лисова*  
ФГБОУ ВО «ВГУ»

В статье раскрыта актуальность использования методов психопрофилактики террористической виктимности, обобщены существующие в области психопрофилактической деятельности направления и методы работы. Обоснована направленность на формирование психологической безопасности в процессе превенции террористической виктимизации, подобраны и систематизированы методы ее обеспечения.

**Ключевые слова:** методы психопрофилактики, профилактика террористической виктимности, формирование психологической безопасности.

## METHODS OF PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF TERRORIST VICTIMIZATION

*E.N. Lisova*  
Voronezh State University

The article reveals the relevance of the use of methods of psycho prophylactic of terrorist victimization, summarizes existing in the field of psycho prophylactic activities directions and methods of work. The author substantiates the focus on the formation of psychological security in the process of prevention of terrorist victimization, selects and systematizes methods to ensure it.

**Keywords:** methods of psycho-prophylaxis, prevention of terrorist victimization, the formation of psychological safety.

«Унция профилактики стоит фунта лечения» – это высказывание Б. Франклина [21, с. 8] применительно к сфере превенции террористической виктимизации говорит о значимости снижения по средствам психопрофилактики террористической виктимности величины возможного психологического ущерба, а также его полного нивелирования за счет умелого противостояния террористическому воздействию.

Привлечение комплекса методов к процессу психопрофилактики террористической виктимности может базироваться на сложившейся научно-исследовательской и опытно-практической базе реализации психологической профилактики вообще и профилактики виктимности, террористической виктимности в частности.

Распространенными являются каузально-фокусированная и идеально-фокусированная технологии ее проведения, подразумевающие в первом случае подбор и осуществление тех или иных мероприятий с учетом вызвавших нежелательное явление или процесс причин (А.С. Арапова, А.С. Базова, А.М. Жуков), а во втором – с ориентацией на желательное, чаще всего противоположное и обеспечивающая высокую эффективность совладания с деструктивными влияниями явление (готовность к определенной деятельности, самоэффективность, культуру поведения, социальную позицию, успешность, безопасную среду, нравственное поведение, виктимологическую защиту) (Е.В. Барданова, О.Г. Бырдина, Л.В. Ведерникова, А.А. Крысько, Ю.В. Полянская, О.А. Порозовнюк).

При этом традиционно психопрофилактическая работа охватывает разные виды (первичную, вторичную, а иногда даже третичную), уровни (индивидуальный, групповой, массовый), сферы профилактики (профессиональная, учебная, семейная). Возможно, соотнося их между собой, конкретизировать методы с учетом сферы, уровня и этапа профилактики, что дает широкую вариацию возможностей профилактического воздействия.

Внутри этого поля активности в качестве конкретных методов и способов работы предлагаются консультации, тренинги [10, с. 40], обучение и просвещение [5, с. 7]; терапия, рациональная организация труда, отдыха, процесса жизнедеятельности [17, с. 1]; индивидуальные и групповые, развивающие и просветительские мероприятия [9, с. 88]; психосоциальное сопровождение [8, с. 12]; интеллектуальное и эмоциональное воздействие [12, с. 125]; деловые, ролевые игры, тематические дискуссии, просмотр фильмов [6, с. 80]; игровые методы и методы творческого самовыражения [14, с. 6]; методы психопрофилактики и самопрофилактики [2, с. 101]; изучение виктимных личностей и создание их психологического портрета, вербальные методы, методы формирования адекватного поведения в различных ситуациях, а также социально-психологического иммунитета к негативным внутренним и внешним факторам, методы обучения, работы с семьей, проведения мониторинга [18, с. 54] и др.

Общее представление этих методических разработок позволяет дифференцировать, прежде всего, собственно-психологические и непсихологические методы (медицинские, юридические, педагогические, политические, экономические, технические и др.), методы по предметной направленности, индивидуальные, групповые и массовые методы по субъектной направленности психопрофилактической деятельности; методы сторонней психопрофилактики (развивающие, корректирующие, обучающие, просветительские) и самопрофилактики в зависимости от ее адресата; арт-терапевтические, психодраматические, телесно-ориентированные и другие – по психотерапевтической школе и методу воздействия.

В то же время методы психопрофилактики террористической виктимности должны иметь определенное теоретическое обоснование, исходя из сущности предотвращаемого феномена, а также в связи с тем, что в определенных сферах психопрофилактики установлен эффект разной степени влияния ее методов в зависимости от индивидуальных особенностей [3, с. 6; 7, с. 192] учитывать оценку уместности, эффективности, совместимости разных методов в комплексной психопрофилактике.

Согласно концепции психопрофилактической деятельности практического психолога, предложенной Т.Г. Харитоновой, психопрофилактика нацелена на обеспечение психологического здоровья [13, с. 15]. Если отталкиваться от психопрофилактической направленности на формирование психологической культуры, обеспечивающей предупреждение возможных отклонений и психологических проблем, то психопрофилактика террористической виктимности может иметь целью обретение психологической безопасности, а именно: автономности в процессе взаимодействия с террористом, поддержания самооценности и самостоятельного принятия решений в условиях угрозы насилием.

В процессе психопрофилактики террористической виктимности осуществляется выработка таких составляющих психологической культуры, как:

1) обеспечивающие «иммунитет к воздействию терроризма» качества личности – гуманистическая направленность, социальная нормативность, полная психосоциальная идентичность;

2) позволяющие адекватно реагировать, не теряя «иммунитета к воздействию терроризма», умения и навыки осторожного поведения, дающие социальную резистентность – прогнозирования ситуации угрозы насилием, ухода от «скатывания» в конфликтное взаимодействие, выявления и противодействия манипуляции.

Указанные умения и навыки, на наш взгляд, выступают основой изменения не самих средовых условий террористического воздействия, а его ситуации, что позволяет расширять используемые меры, не реализуя только лишь психологическое просвещение как базовый вариант [16, с. 22].

При увеличении глубины психологического дефекта, возникающего вследствие террористического воздействия, выражающегося в повышении степени террористической виктимности (субъект уже непосредственно подвергнулся насильственному воздействию, а его состояние свидетельствует о выраженных деструктивных последствиях), ее психопрофилактика может также подразумевать:

3) выработку стойкой положительной направленности на работу с психологами и смежными специалистами по нивелированию психологических эффектов террористического воздействия. Вообще «при большом разнообразии существующих методов и методик профилактической деятельности, в них относительно мало затрагивается мотивационный аспект, хотя нам представляется очевидным, что задача изменения поведения ставит во главу угла проблему изучения мотивации» [1, с. 5];

4) формирование умений и навыков увеличения социальной резистентности к действию терроризма – повышения уверенности в себе в процессе совладания с ним, предъявления новых требований к себе (поведение с использованием нетипичных для личности, но действенных стратегий совладания), убежденности в благоприятном исходе и нахождения социальной поддержки со стороны субъектов с выраженным «иммунитетом к воздействию терроризма»;

5) совокупное преодоление эффектов межгрупповой (массовые состояния (ужас, паника), толерантность к насилию (Дж. Гольденберг, Дж.Т. Пишчжински, С. Соломон) [4, с. 321], сплоченность в противодействии терроризму (А.Р. Schmid) [22, с. 17]) и межличностной террористической виктимизации (межличностная агрессивность, конфликтность (Н.С. Седых, Ж.Ч. Цуциева) [11, с. 1; 15, с. 139], социальная дезадаптированность (Ж.Ч. Цуциева) [15, с. 139]).

Психопрофилактические методы могут в данном случае подразумевать:

а) методы самопрезентации, задействование которых необходимо, так как жертвы терроризма имеют воспринимаемую уязвимость [19, с. 132];

б) участие в учениях по вымышленным и реальным моделируемым сценариям уже прошедших событий [21, с. 5] с актуализацией умений и навыков осторожного поведения и социальной резистентности к терроризму;

в) упражнения в предотвращении усиления виктимизации и обретения ею массового характера [21, с. 6], в частности, адекватного реагирования на угрозу и запугивание, а также пропаганду, делающую терроризм «невидимым» в силу его распространенности, что способствует отрицанию его [20, с. 28];

г) включение в психопрофилактическую работу лидеров и ключевых фигур сообществ, которые могут стать потенциальной базой для террористической виктимизации [21, с. 33] или напротив противодействия ей за счет мотивирования последователей и демонстрации эталонного поведения.

Таким образом, актуально снижение террористической виктимизации за счет научно-обоснованной превенции. Такая профилактика может учитывать традиционные варианты ее построения в зависимости от вида, уровня и сферы реализации, включать методы разной адресной, предметной и теоретической направленности. Психопрофилактика террористической виктимности, на наш взгляд, нацелена на обретение психологической безопасности – автономности в процессе взаимодействия с террористом, поддержания самооценности и самостоятельного принятия решений в условиях угрозы насилием. Формирование ее составляющих (обеспечивающих «иммунитет к воздействию терроризма» качеств личности, умений и навыков адекватного и осторожного поведения, резистентного реагирования на действия террористов, стойкой положительной направленности на работу с психологами и смежными специалистами по нивелированию психологических эффектов террористического воздействия, нивелирование эффектов межгрупповой и межличностной террористической виктимизации) может осуществляться посредством не только методами просвещения, но и самопрезентации, участия в учениях по смоделированным сценариям, упражнения по адекватному реагированию на угрозу, запугивание, пропаганду с привлечением главным образом лидеров и референтных лиц различных социальных групп.

### Библиографический список

1. Бузина Т.С. Психологическая модель профилактики зависимости от психоактивных веществ и сочетанных с ней парентеральных инфекций: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2015. 392 с.
2. Волохина Н.А. Педагогические условия подготовки студентов к профилактике виктимности в педагогическом вузе // Педагогическое образование и наука, 2012. № 2. С. 100–102.
3. Габибова З.Г. Современные возможности психологической профилактики токсиманического стереотипа поведения у подростков: дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2003. 173 с.
4. Горбунов К.Г. Терроризм: социально-психологическое исследование: монография. Омск, 2010. 384 с.
5. Жуков А.М. Стресс жизни офицеров Вооруженных Сил Российской Федерации и его психопрофилактика: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004. 28 с.
6. Крысько А.А. Профилактика рискованного сексуального поведения посредством формирования психологической готовности к родительству [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования, 2017. Том 9. № 4. С. 75–85. URL: [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2017\\_4\\_5475.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2017_4_5475.pdf) (дата обращения: 28.01.2018).
7. Кузнецова А.С. Методы психологической саморегуляции и психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека в связи с особенностями профессиональной деятельности: дис. ... канд. психол. наук. М., 1993. 271 с.
8. Лаврентьева Е.А. Психологические механизмы и психопрофилактика девиантного поведения при ВИЧ-инфекции: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 27 с.



9. Леонтьева А.Н. Психопрофилактика социально-психологической дезадаптации как мероприятие первичной профилактики нездорового образа жизни в молодежной студенческой среде // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (Челябинск, февраль 2013 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 87–89.
10. Психологическое обеспечение профилактики нарушений служебной дисциплины в органах внутренних дел / Под ред. В.Л. Кубышко. М., 2008. С. 40–48.
11. Седых Н.С. К вопросу о психологических последствиях терроризма [Электронный ресурс] // Психолог. 2013. № 1. С. 101–130. URL: [http://e-notabene.ru/psp/article\\_229.html](http://e-notabene.ru/psp/article_229.html) (дата обращения: 25.02.2018).
12. Смирнова С.В. Социально-психологическая профилактика молодежной криминальной агрессивности: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2006. 208 с.
13. Харитонов Т.Г. Онтология, специфика и особенности организации психопрофилактики в деятельности практического психолога: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Нижний Новгород, 2012. 51 с.
14. Худяков А.В. Психологический тренинг как метод профилактики аддиктивного поведения подростков: Практическое пособие для руководителей групповых тренингов. Ярославль, 2002. 24 с.
15. Цуциева Ж.Ч. Психологические проявления и особенности диагностики признаков пост-травматических стрессовых расстройств у детей, жертв терроризма // Вестник психотерапии. 2007. Т. 28. № 23. С. 138–139.
16. Чупров Л.Ф. Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога: Основы теории и методика // PEM: Psychology. Educology. Medicine, 2013. № 1. 75 с.
17. Шемякина О.О. Анализ причин стресса и методы его профилактики [Электронный ресурс] // Психология и право, 2012. № 2. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2012/n2/52061.shtml> (дата обращения: 25.02.2018).
18. Юрова К.И., Юров И.А. Психологическая профилактика виктимного поведения молодежи // Государство и право в XXI веке, 2017. № 1. С. 49–55.
19. Anderson K. The victimology of genocide // Criminology in the 21st Century: A necessary balance between freedom and security. Bilbao, 2012. P. 132.
20. Marshall M.G. Global terrorism: an overview and analysis. University of Maryland, College Park, 2011. 48 p.
21. Mass victimization: promising avenues for prevention [Electronic resource]. URL: <https://yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq1518690337262214014&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1698> (date of access: 25.02.2018).
22. Schmid A.P. Strengthening the role of victims and incorporating victims in efforts to counter violent extremism and terrorism [Electronic resource] // ICCT – The Hague research paper. 2012. August. URL: <https://icct.nl/download/file/ICCT-Schmid-Strengthening-the-Role-of-Victims-August-2012.pdf> (date of access: 25.02.2018).

УДК 316.6

## **РИСКОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ КИБЕРСОЦИАЛИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПОСТСОВРЕМЕННОСТИ**

*Ж.А. Максименко*  
*ГОУ ВО «МО МГОУ»*

Показано, что киберсоциализация – современный формат социализации, в котором большую роль играют киберкультура и механизмы киберкоммуникации. Описаны основные рискогенные факторы киберсоциализации.

**Ключевые слова:** рискогенные факторы, постсовременность, киберсоциализация, виртуальная коммуникация, киберпространство.

## FACTORS OF RISK FOR CYBER SOCIALIZING AT POSTMODERN PERIOD

*Zh.A. Maksimenko*

*Moscow Region State University*

Cyber socializing is a modern form of socialization. Cyberculture and mechanisms of cyber communication are important for this. The main factors of risk for cyber socializing are described.

**Keywords:** factors of risk, postmodern, cyber socializing, cyber communication, cyberspace.

Интерес к рискогенному социальному контексту в постсовременной России со стороны философов, социологов, психологов и исследователей из других областей наук очевиден и вполне оправдан. Он связан с необходимостью изучения изменения характера социализации человека под влиянием накопления рискогенного потенциала социального взаимодействия, высокой степенью социокультурной дезинтеграции общества, угрожающей сохранению идентичности личности, и других социально-психологических процессов, происходящих в современном мире.

В период постсовременности социализация человека проходит в условиях стремительно развивающегося информационно-коммуникативного цифрового пространства (киберпространства) и неизбежно расширяющейся виртуализации его жизненного пространства. Это свершившийся факт, в связи с чем любые дискуссии о необходимости использования и роли компьютера, Интернета и виртуальной реальности в жизни человека окончательно утратили свою актуальность. Информационно-коммуникационные, компьютерные и интернет-технологии стали не только обычным, привычным инструментом и формой взаимодействия, но и реальностью, с которой нам всем необходимо считаться [5, с. 269]. Они пронизывают все сферы жизнедеятельности человека в период постсовременности.

Ведя активный образ жизни, люди в постиндустриальном мире не могут избежать виртуализации личности и связанной с ней виртуальной социализации (киберсоциализации). Человек любого возраста и любой профессиональной принадлежности, не пользующийся продуктами кибертехнологий, становится неконкурентоспособен, а его социализация, с точки зрения современных реалий, оказывается неполной (недостаточной).

В связи с вышесказанным можно с уверенностью утверждать, что киберсоциализация – основной современный формат социализации, а влиятельным «агентом» социализации, воздействующим на личность, является киберкультура виртуального пространства и механизмы киберкоммуникации.

Сам термин «киберсоциализация» относительно новый, но уже достаточно широко используемый. Под киберсоциализацией личности принято понимать многоаспектный процесс качественных изменений структуры самосознания личности и потребностно-мотивационной сферы индивидуума, происходящих под влиянием и в результате использования человеком современных информационно-коммуникационных, компьютерных и интернет-технологий в контексте усвоения и воспроизводства им культуры в рамках персональной жизнедеятельности [4, с.102].

В связи с несомненной актуальностью данной проблемы, к настоящему моменту появилось довольно много исследований, адресованных специфике киберсоциализации. Большая часть из них посвящена киберсоциализации детей и молодежи, значительно меньшая часть – киберсоциализации людей «зрелого» возраста, от 30 до 60 лет, начальные этапы социализации которых проходили еще в прецифровую эпоху [4, с. 15].

Личностные трансформации, связанные с киберсоциализацией, имеют дуальный характер с точки зрения их конструктивности. В этой связи можно говорить о рискогенных факторах данного процесса, при этом важно обратить внимание на тот факт, что для позитивной киберсоциализации необходим достаточный уровень личностной зрелости и протроенной личностной идентичности (релевантной возрасту субъекта), так как люди с различным уровнем зрелости и идентичности будут по-разному реагировать на их воздействие. Если виртуальная и реальная личности отличаются незначительно, то можно говорить о позитивной социализации (позитивной киберсоциализации), если они различаются значительно и приводят к внутриличностным и межличностным конфликтам как в реальном, так и в виртуальном мире, то это негативная, частичная, ограниченная социализация – десоциализация (кибердесоциализация).

Специалистам, сопровождающим процессы социализации, необходимо знать о рискогенных факторах киберсоциализации и уметь их минимизировать. В настоящей статье мы попытались описать наиболее часто встречающиеся в научных исследованиях факторы, негативно влияющие на киберсоциализацию личности [1, с. 196].

К самым распространенным проблемам активных интернет-пользователей ученые относят: нарушение способности контролировать время пребывания в Сети и частоту обращений к сетевым ресурсам, свертывание взаимодействий с социальным окружением в пользу киберкоммуникации, притупление чувства реальности, обеднение интересов и активности в реальной жизни при одновременном увеличении киберобщения, когда реальное общение с друзьями, спортивные увлечения и хобби вытесняются общением в чатах, на форумах и онлайн-играми.

В силу повсеместной вовлеченности в процессы виртуальной коммуникации, современные люди становятся повышено уязвимыми к агрессивным интервенциям, возможным в виртуальной среде, таким как кибербуллинг, кибертроллинг, астротурфинг и др. Кибербуллинг является угрозой для взрослых людей, но особую опасность он представляет для детей и подростков. Ничего принципиально нового в таком поведении подрастающего поколения нет, просто старые социальные проблемы переместились в новый мир – кибермир. Но травля и унижение ровесников с использованием сетевых ресурсов многократно усиливает негативное воздействие на психологическое состояние человека, ставшего его жертвой. Следовательно, «старая» социальная проблема в новом, виртуальном, «облике» представляет собой более серьезный риск, чем ранее. Количество виртуальных друзей, членство в закрытых группах, число «лайков» на фотографиях – всё это становится средством формирования статусного положения в классе или группе сверстников, служит показателем популярности. Всё чаще оценки к фотографиям, возможность внести пользователя в «черный список» или удалить из списка друзей используются в молодежной среде для шантажа и манипуляций. Учитывая сензитивность детей и подростков к своему социальному статусу и мнению референтной группы, становится понятной сила воздействия данного фактора, детерминирующего негативное направление социализации в пре- и пубертатном возрасте.

Одновременно с возможностью стать жертвой унижений, в киберпространстве существует не менее травматичный, хотя и прямо противоположный риск десоциализации – вероятность стать агрессором. Такая вероятность многократно повышается благодаря возможности действовать в виртуальной реальности анонимно, что, в свою очередь, порождает иллюзию безнаказанности. Человек, который при коммуникации в реальном мире не смог бы проявить себя как агрессор, в киберпространстве делает это, скрываясь за фальшивым ником.

Не следует также недооценивать влияние рекламы, направленной на формирование стереотипа о необходимости соответствовать имиджу современного технически «продвину-

того» человека. Данное воздействие со стороны общественного сознания является причиной нового социального недуга – «гаджетомании», представляющей собой навязчивую потребность постоянно приобретать технические новинки. Отсутствие средств для приобретения модных гаджетов, равно как и сознательное нежелание подчиняться давлению рынка компьютерных технологий означает для современного человека невозможность принимать участие в увлечениях окружающих, таких как общение в соцсетях, посредством мессенджеров, на форумах, в онлайн-играх и т.п. А это, в свою очередь, формирует непонимание такого индивидуума большинством окружающих и приводит к его социальной отчужденности. Для молодых людей отсутствие современных гаджетов практически всегда неизбежно влечет за собой снижение популярности в группе сверстников.

Наконец, глобализация сетевого пространства привела к распространению синдрома хикикомори, присущего ранее исключительно японской культуре. Хикикомори подобны современным отшельникам, которые добровольно и сознательно разрывают все социальные контакты в реальном мире и полностью уходят в виртуальную реальность. В этом случае очевиден полный разрыв реального и виртуального аспектов социализации, так как виртуальная и реальная личность практически не имеют общих точек пересечения.

Безусловно, киберсоциализация несет с собой и множество позитивных моментов. В частности, широкое распространение она получила в среде маломобильных групп населения, для которых коммуникация в Интернете является не заменителем реального общения, а преимущественно доступным им форматом безбарьерного общения [2, с.209]. Это же справедливо и в отношении людей с особенностями в развитии коммуникативной сферы, индивидуально-личностной спецификой [3, с.123]. Также возможность сетевых коммуникаций безгранично расширяет географию общения, «стирая» пространственные барьеры между людьми.

Таким образом, процессы киберсоциализации подвержены риску негативных влияний со стороны различных агентов киберпространства. Тем не менее, киберсоциализации – это новый и очень важный формат социализации в современном мире, который, наряду с рисками, имеет свои преимущества.

### **Библиографический список**

1. Бештоков М.В. Компьютерно-интерактивная социальная система: социализация и киберсоциализация // Социально-гуманитарные знания. 2016. № 12-2. С. 191-198.
2. Максименко Ж.А., Айсина Р.М. Возможности применения технологий виртуальной реальности для социальной интеграции граждан с инвалидностью: междисциплинарный подход // Образование личности: стандарты и ценности: Сб. Научно-методических материалов международных научно-практических конференций «Теория и практика поликультурного воспитания в образовательной среде», «Актуальные вопросы социализации личности в современных условиях» / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Е.Г. Артамонова. М.: АНО «ЦНПРО», 2015. С. 206-210.
3. Нестерова А.А., Айсина Р.М., Сулова Т.Ф. Модель сопровождения позитивной социализации детей с расстройствами аутистического спектра (РАС): комплексный и междисциплинарный подходы. Часть 1. Зарубежные модели обучения социальным навыкам детей с РАС // Образование и наука. 2016. № 2 (131). С. 121-131.
4. Плешаков В.А. Теория киберсоциализации человека. Монография / Под ред. А.В. Мудрика. М.: МПГУ; «HomoCyberus», 2011. 400 с.
5. Efremova G.I., Aysina R.M., Kolotilova I.V., Maksimenko Z.A., Shagurova A.A. Virtual Computer Technologies in Practice of Socio-Psychological Assistance toward the Unemployed People: Current State and Prospects of Researches // Asian Social Science. 2015. Vol. 11 (2). P. 262-269.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ ПОДРОСТКОВ С НАЛИЧИЕМ/ОТСУТСТВИЕМ КОМПЬЮТЕРНО-ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*Е.К. Раменская*  
*ФГБОУ ВО «СГСПУ»*

В статье представлены итоги двухлетнего онлайн-исследования «топовых» геймеров в многопользовательских играх. Автор показывает, что психологическая зависимость подростка от игры обусловлена недоразвитием произвольности игранья, что ведет к несформированности условной позиции в компьютерной игре. Результаты исследования подтверждают данное предположение.

**Ключевые слова:** аддикция, игровая зависимость, многопользовательская игра, двупозиционность игрока, произвольность игрового поведения.

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE GAME OF ADOLESCENTS WITH THE PRESENCE / ABSENCE OF COMPUTER-GAME ADDICTION

*Е.К. Ramenskaya*  
*Samara State University of Social Sciences and Education*

The article presents the results of a two-year online study of «top» gamers in multiplayer games. The author shows that the teenager's psychological dependence on the game is conditioned by the underdevelopment of the arbitrariness of the game, which leads to the unformatted conventional position in the computer game.

**Keywords:** addiction, game addiction, multiplayer game, player's two-position, arbitrariness of game behavior.

Многие подростки чувствуют себя неуверенно среди других и боятся, что окружающие люди, не оценив их по достоинству, подвергнут насмешкам или унижению. Агрессивная реальность мотивирует подростков чувствовать свою социальную незрелость именно депривированным образом. Она воспринимается в качестве опасности, способной «поглотить» «Я» подростка [7]. Л.И. Божович объясняет возникновение данного кризиса тем, что быстрый темп физического и умственного развития подростков создает предпосылки для образования таких потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости этого возраста. Это чрезвычайно актуально, так как степень сформированности личностных образований в подростковом возрасте и их дальнейшее развитие во многом определяют их жизненный путь, служа фундаментом для возникновения новых социальных образований личности [9].

Как следует из исследований Д.Б. Эльконина, К.Н. Поливановой, Г.А. Цукерман, подростковый возраст сложен тем, что является кризисным переходным периодом. Г.А. Цукерман этот возрастной промежуток – 10-12 лет называет «ничьей землей». Проблема влияния игровой компьютерной зависимости на психическое и личностное развитие социально незрелого подростка изучена действительно недостаточно [10].

Анализ психологических исследований показал, что недостаточно проработан вопрос о психологических факторах, условиях и механизмах, определяющих особенности игровой компьютерной зависимости в подростковом возрасте. Однако большинство исследователей сходятся в одном: если социальная реальность представляет для подростков источник фрустрации, то виртуальная игра такой опасности не представляет [1]. Игра является товаром, который приобретается в собственность, чтобы осуществить желание в уходе от реальности или потребности в полном отождествлении себя с персонажем компьютерной игры, обретая на этом пути игровую зависимость.

Психологическая зависимость – это неадекватно высокая восприимчивость к тому или иному внешнему воздействию в связи с личностной неспособностью отказаться от влияния как результата подобного воздействия [4]. Поведение, становясь зависимым, применяется подростками так, как некоторые применяют наркотики, стремясь к изменению настроения, бегству от реальности вместо преодоления проблем, возникших от взаимодействия с реальностью. Решая поставленные авторами игры задачи, зависимые подростки забывают о повседневной реальности, в которой каждый шаг требует от них сосредоточенности и осмысленности [12]. Они становятся беспомощными перед потребностью в игре, так как волевые усилия ослабевают, лишая возможности противостоять зависимости в силу разрушения адаптационного ресурса аддикта [8].

Разрушительный характер зависимости заключается в следующем: способ аддиктивного поведения из средства постепенно превращается в цель, когда игра становится образом жизни, в процессе которой человек попадает в ловушку постоянного ухода от реальности. Со временем аддикт начинает терять свое «Я реальное» и обретать «Я виртуальное» [11]. Особенно это характерно для высшего уровня игры и «топовых» игроков, когда игрок начинает играть вместе с другими людьми, а компьютер создает игровую реальность, в которой реализуются многопользовательские ролевые онлайн-игры (MMORPG).

Невозможность прийти к единому мнению о причинах компьютерно-игровой зависимости связана с многофакторностью явления: расстройства социальной коммуникации и социальные фобии (М. Броди), психофизиологические факторы (М. ле Брандт), многообразная система наград, присущая компьютерным играм (С. Шармат) [5]. При этом все ученые сходятся во взгляде на новую аддикцию – компьютерно-игровую зависимость, выражающуюся в форме расстройства сдерживающих функций, то есть в неспособности игроков руководить собственным поведением. Это актуализирует проблему компьютерной аддикции в контексте понятия произвольности игры как объяснительной причины: почему зависимый игрок не овладевает своими побуждениями, а независимый игрок овладевает.

Исходя из взгляда Л.С. Выготского на любую игру в психологическом смысле, как на способность субъекта находиться одновременно внутри деятельности и вне ее, следует предположить, что подростки с компьютерно-игровой зависимостью не умеют играть и не владеют собственной игровой деятельностью. Критерием субъектной игровой деятельности, по Л.С. Выготскому, является двупозиционность, которая заключается в том, что в игре должно быть обеспечено сочетание ситуативной (воображаемой) и надситуативной (смысловой) позиции. Экстраполируя данный подход на компьютерную игру, следует заключить, что подростки, имеющие двупозиционность и реализующие ее в игре, умеют играть в психологическом смысле этого слова, а те из игроков, у кого не развита двупозиционность игры, несмотря на то, что их деятельность внешне похожа на игру, в действительности не умеют играть [6]. При этом в самой игре ребенок с самого начала произволен, так как он, во-первых, подчиняется правилам, а не ведет себя непосредственно и, во-вторых, с помощью позиции «играющего» контролирует и управляет собой в качестве «персонажа». В основе игры лежит воображаемая ситуация, однако наличие воображаемой ситуации совсем не всегда означает игру и игровую деятельность. Игра возникает тогда, когда субъект двусубъектен, т.е. одновременно может быть и внутри игры. В этом контексте «недоразвитие» игры означает, что, во-первых, игрок не управляет собственной игрой (она носит произвольный характер), и, во-вторых, довольно легко «попадает» в ту или иную ситуацию персонажа, «растворяется» в нем, то есть перестает играть. Отсюда подростки с недоразвитием навыка игры реализуют короткие игры и довольно часто, начав играть, переходят к другим видам деятельности. Для того, чтобы этого не произошло, они нуждаются, во-первых, в помощи взрослого или более развитого сверстника, психолога, педагога и т.п., который реализует личностную позицию,

управляющую и контролирующую, и позицию «играющего». Во-вторых, подросткам бывает необходима организация индивидуальных видов игр, с помощью которых происходит становление и развитие произвольности игровой деятельности [3].

Так как отсутствие произвольности игровой деятельности обуславливает «застывание» на игровой деятельности, мы предположили, что у игрозависимых подростков возникают проблемы с созданием условной ситуации в игре, почему они и не овладевают управляющей функцией игрока.

Для проверки этой гипотезы было проведено Online-исследование среди «топовых» игроков-подростков. В online-исследовании принял участие 20 подростков в возрасте 11-14 лет из разных городов России и Европы. Подростки – игроки многопользовательских стратегических и doom-онлайн-игр, поэтому все эмпирические результаты были получены путем размещения диагностического материала в интернете в группах совместных игр.

Цель работы заключалась в определении степени психологической зависимости подростков от компьютерных игр в сферах работоспособности, отношений с близкими людьми, социальной активности субъекта. (Анкета-опросник была доработана на базе опросника интернет-зависимости, разработанного Кимберли Янг (K. Young, 1998)). Для определения психологических характеристик позиционности игры подростков с компьютерно-игровой зависимостью как причины, приводящей к компьютерно-игровой зависимости, подросткам было предложено описать игровую ситуацию с точки зрения своего персонажа (игровые отношения) и ее же – с точки зрения наблюдателя со стороны (реальные отношения).

В результате двух диагностических процедур и анализа их результатов были получены следующие выводы:

Подростки с компьютерно-игровой зависимостью отличаются по характеру и видам реализуемой ими игры, так как отличаются низким уровнем развития условности игры, то есть не владеют собственной игровой деятельностью. На основе результатов опроса (50 % игроков с признаками гемблинга) были выделены три группы подростков: 25 % из них набрали 20-39 баллов и вошли в группу слабовисимых. Они много времени проводят за игрой, но могут себя контролировать. Это степень увлеченности. 15 % набрали 40-42 баллов и составили группу среднезависимых, то есть их игра может стать причиной некоторых их жизненных проблем. Это степень зависимости. 10 % геймеров, набравших более 60 баллов, страдают сильной игрозависимостью, что является причиной многих проблем в их жизни. Это степень аддикции.

Согласно результатам второй процедуры, игроки второй и третьей групп слабо реализуют стратегии двух позиции, при этом особенно слабо – условной позиции. Другими словами, большинство индивидов внутри игры выстраивают отношения не по принципу персонаж-персонаж (орк – эльф), а как игрок с игроком. Анализ полученных результатов свидетельствует, что у игроков с компьютерной зависимостью два вида отношений, свойственных игре, не различаются. Они не могут реализовать два вида отношений внутри своей деятельности и не могут переосмыслить условную ситуацию. Игрозависимые подростки не могут строить и реализовывать условные отношения и относятся ко всем перипетиям игры, в том числе, и к своим игровым успехам и неудачам, как к реальным. Для этих подростков характерно стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет им удовлетворять потребности, которые по каким-то причинам не могут удовлетвориться в реальной жизни.

Компьютерная игра требует высокого уровня развития воображения, с помощью которого подросток может не только осмыслить ситуацию на мониторе, но и переосмыслить ее для создания игровой ситуации «персонаж- персонаж». Его недостаточность, по-видимому, является причиной этой особенности.

Таким образом, исследование открывает психологическую возможность помощи подросткам с компьютерно-игровой зависимостью как создание условий для того, чтобы они полноценно овладели игровой деятельностью и научились ею управлять. Для этого необходима работа по развитию воображения и двусубъектности, а также организация индивидуальных видов игр, с помощью которых возможно развитие произвольности игровой деятельности.

### Библиографический список

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. Вып.4., 1996.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. 431 с.
3. Боровкова Н. Виртуальное зависание / Человек и наука. Февраль 2002.
4. Бурлаков И.В. Homo Gamer: Психология компьютерных игр. М.: Класс, 2000. С. 38-41.
5. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал, 2004. Т.25. № 1. С.90-100.
6. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М., 2003. 538 с.
7. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005. 436 с.
8. Максимов А.А. Психологическая природа компьютерно-игровой зависимости // Журнал Психологического общества им. Л.С. Выготского, 2009. № 2.
9. Собкин В.С., Евстигнеева Ю.М. Подросток: виртуальная и социальная реальность. М.: Центр социологии образования РАО, 2001.
10. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М., 2006.
11. Шмелев А.Г. и др. Психологические аспекты самопрезентации пользователей Интернета // 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. М., 2000. С. 270-271.
12. Фриндте В., Келер Т. Публичное конструирование «Я» в опосредствованном компьютерном общении // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Терра-Можайск, 2000. С. 40-54.

УДК 159.9.01

### НОРМАТИВНОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ДАВЛЕНИЕ НА ГЕНДЕРНУЮ ИДЕНТИФИКАЦИЮ

*М.Н. Родштейн*  
*ФГБОУ ВО «СГСПУ»*

В статье обсуждается феномен противонаправленности нормативного и информационного влияний на процессы гендерной идентификации, что, по мнению автора, ведет к конкуренции смыслов и сигнификации в процессах становления гендерной психологии личности, а в целом, к переформированию демографической реальности общества. Выстраивается динамическая картина столкновения нормативного и информационного давления на сознание личности в зависимости от социокультурного контекста развития.

**Ключевые слова:** гендерная идентичность, нормативное давление, информационное давление, кризис гендерной идентичности, инфляция гендерных смыслов и сигнификатов.



## NORMATIVE INFORMATION PRESSURE ON GENDER IDENTIFICATION

*M.N. Rodshtein*

*Samara State University of Social Sciences and Education*

The article discusses the phenomenon of opposing the normative information influence on the processes of gender identification, which, in the author's opinion, leads to a competition of meanings and signification in the development of gender psychology of the individual, and in general to the reorganization of the demographic reality of society. A dynamic picture of the collision of the normative information pressure on the consciousness of the individual is constructed, depending on the socio-cultural context of development.

**Keywords:** Gender identity, normative pressure, information pressure, crisis of gender identity, inflation of gender meanings and significances.

Актуализация гендерных исследований в России стало симптомом смены режимов власти, перехода от «абсолютистской», основанной на прямом и безразличном к полу насилию власти советского периода, к «надзорной» власти, «власти-знанию», основанной на символическом насилию и производящей «индивидуальную субъектность», характеризующуюся гендерной или половой маркировкой. В традиционные эпохи, в том числе и в советское время «женское» производилось доминантным мужским дискурсом и субъективировалось лишь в категориях социального статуса, чему соответствовала практика «гендерных исследований» как «сбора данных» о «положении женщин». Новые гендерные исследования, с их интересом к сексуальности, желанию, эмоциям, подтверждают тезис М. Фуко о желании власти как можно больше знать о своих подданных, и представляют новую форму контроля в виде «регистрации нужд» [7].

Еще одной причиной трансформации выступают культурные сценарии общества, которые проявляются в индивидуальных жизненных сценариях людей. Немаловажную роль играют стандарты масс-медиа, которые формируют идеальные образы, недоступные для воплощения в реальности комплексы гендерной неполноценности».

На сегодняшний день психология познания полоролевых отношений не может однозначно ответить на вопрос, каким образом предпочтения и желания взаимодействуют с информацией, знанием, мнением и отношением, и как все эти структуры ведут к действию (поведению) через сложные процедуры принятия решения, целеполагания и планирования.

Тем не менее, круг необходимых знаний по гендерной субъективизации достаточно обоснован. Для построения моделей полоролевого взаимодействия (супружество, родительство, партнерство) необходимы:

- осознание форм взаимодействия, построение стратегий, применяемых для эффективной адаптации к интеракции;
- способность к экспликации гендерных компетенций, обслуживающих конструируемые стратегии интеракции;
- способность к репрезентации семантических образов успешного действия в когнитивной модели локальной связанности (ответы на вопросы, решение проблем, образование и преобразование мнений, убеждений и установок, учет контекстных и личностных параметров).

Психическое освоение ролевых форм индивидами представляется аналитической проблемой понимания процессуального интрапсихологического возобновления, воспроизводства и трансформации социальности. В сохраненном или измененном, обновленном или законсервированном виде индивиды воспроизводят в себе социальные формы гендерных мышления, отношений, поведения. Динамика связи социальных форм и индивидуальной психики

проявляется в становлении личности ее сохранением, перекомбинацией или совершенствованием. Воспроизводя или осваивая социальные формы, личность вступает в контакт с оживающим в ней социальным опытом предшествующих поколений. Воссоздавая социальные формы связи процессов самореализации индивидов, личность корректирует их в соответствии с имплицитной концепцией себя и своих целей. Однако в любом обществе рано или поздно возникает необходимость пересмотра, изменения традиционных стереотипов, так как полностью отказаться от них невозможно. У. Липпман, объяснял это тем, что «любое посягательство на стереотип воспринимается как посягательство на основы мироздания. Именно поэтому смена, пересмотр традиционных гендерных стереотипов обуславливаются не разрушением старых, а, как это ни парадоксально звучит, созданием новых стереотипов, определяющих направление формирования гендерных схем молодого поколения.

В различных культурах нормы, позволяющие женщинам и мужчинам вести себя тем или иным образом, играть определенные роли в семье и обществе (гендерные роли) достаточно различны. Гендерные роли, правила, стереотипы, аутостереотипы и связанные с ними социальные установки регулируются на глубинном уровне общественного сознания (коллективного бессознательного) и сами влияют на него (как наиболее стабильные, уходящие корнями в далекое прошлое, передающиеся из поколения в поколение, менее подверженные изменениям в ходе развития общества). Этот ментальный уровень формируется в ходе долгой истории развития общества и имеет самые различные аспекты, как-то: исторический, социальный, экономический, культурный, религиозный, политический. Американский исследователь Г. Холфстеде считает, что женские гендерные роли являются одним из наиболее значимых показателей общественной психологии. В женских гендерных ролях и стереотипах глубинный менталитет этноса проявляется наиболее отчетливо.

Наследственные образцы культуры, социальные схемы самосознания приспосабливаются индивидами к будущему так же, как к настоящему и прошлому в процессах переписывания кодексов понимания и интерпретации. В меметической концепции Давкинса наследственные образцы культуры реализуются в человеческих умственных способностях к имитации. По его мнению, без них адаптация протекала бы как генетическая. Меметическая адаптация сопряжена с сознательным проектом усиления успешных изменений и ослабления неудачных способов поведения. Наследственные образцы пола способны передавать изменения, приобретенные в пределах индивидуальных умственных способностей, памяти индивидуума и его основных нервных структур.

В случае кризиса идентичности возникает феномен «расщепленного Я» или «смешанной идентичности» (Э. Эриксон), в результате которого внутри личности наблюдается постоянный «внутренний плюрализм». С одной стороны, человеку формально предоставляется определенная свобода выбора приоритетных ролей и стилей жизни, общественных форм деятельности и т.д., но с другой стороны, социумом поддерживается лишь определенный выбор. О роли нормативного и информационного давления, об их противонаправленности пишет Ш. Берн, отмечая, что в обществе по-прежнему поддерживается традиция поощрения определенных половых ролей и следует социальное или даже физическое наказание за несоответствие поло-ролевым стандартам. Достижение некоторой критической степени рассогласования образов поло-ролевого Я оценивается либо как основной фактор социально-психологической дезадаптации (К. Хорни), либо как первопричина личностных нарушений (К. Роджерс). Кризис гендерной идентичности феноменологически проявляется через «решение проблем», связанных с актуальным социальным выбором (Р. Бернс). Гендерная идентичность реализует в практике репрезентации, нормы, нравы индивидов. Являясь системной характеристикой социального порядка, от которой невозможно отказаться, она постоянно

воспроизводится и в структурах сознания, и в структурах действия. Субъект не пассивно усваивает их гендерные правила и гендерные отношения, он активно их создает. Следовательно, гендерная идентичность объективно воспроизводится как отражение социальной структуры и в то же время она субъективируется в процессе повседневного конструирования, приобретая при этом определенный статус, зависимый от психологических, культурных и социальных средств конструирования идентичности.

Разрушает ли инфляция гендерной информации смысл и сигнификацию в силу жесткой корреляции между ними?

В массовом обществе гендерная идентификация протекает под контролем тотальной гендерной пропаганды и культуры. Однако это не ведет к типологизации психологических образов мужчин и женщин, а, наоборот, множит бесчисленные новеллы гендерных образов. Следствием чего возникает парадокс разубеждающего действия информации. Чем больше пафоса в праздновании традиционных семейных праздников в государственном календаре, тем слабее жизнестойкость нуклеарного семейного института; чем больше усилий вкладывает государство в поддержку материнства и детства, тем острее малодетность как доминирующая семейная стратегия проблематизирует демографическое будущее России. Налицо десоциализирующее влияние массовой информации, то есть обесценивание публичной гендерной пропаганды и агитации. Вероятно, рост смысла гендерной информации блокирован процессом симуляции призрачного контента благополучия. В угоду публике на сцену телевидения и рекламы выпускается гендерный «ширпотреб», который работает в массовом восприятии как негативная интегрированная схема. Вопреки ей очевидная реальность ведет к радикальной потере смысла. Гендерные симуляции масс-медиа – к отрицанию реального традиционного гендерного смысла. Таким образом, апотропные модели гендерной реальности симулякров не способны генерировать смысловой процесс производства социального капитала демографического воспроизводства общества, который практически упраздняется гиперреальностью псевдокоммуникаций. Вместо рассеивания реальных смыслов масс-медийная гендерная информация множит потребительские фейки.

Западная борьба за то, чтобы быть самим собой вопреки враждебному миру, определила характер самоидентификации человека, когда смысл жизни определяется его целями.

Проблема однонаправленности нормативного и информационного влияния на гендерную социализацию пробивает себе дорогу в дебрях гендерного деконструктивизма.

### **Библиографический список**

1. Абульханова К.А. Проблема индивидуальности в психологии / Психология индивидуальности: новые модели и концепции // Коллективная монография под ред. Е.Б. Старовойтенко, В.Д. Шадрикова. М.: МПСИ, 2009. С. 14-63.
2. Весна Е.Б. Проблема социализации, ее эффектов в развитии личности и ее смысловых установок // Мир психологии, 2001. № 2. С. 154-165.
3. Гарфинкель Г. Исследования по этнометодологии. СПб.: Питер, 2007. С.40.
4. Девярых С.Ю. Особенности представлений о родительстве в юношеском возрасте: анализ гендерных различий: дис. ... канд. психол. наук Смоленск, 2006. – С.47
5. Каган В.Е. Когнитивные и эмоциональные аспекты гендерных установок у детей 3-7 лет // Вопр. психол. 2000. № 2. С. 65-69.
6. Митина О.В., Петренко В.Ф. Кроскультурное исследование стереотипов женского поведения (в России и США) // Вопросы психологии, 1999.
7. Фуко М. Воля к истине: по ту сторону знания, власти и сексуальности. Работы разных лет / Пер. с франц. М., Касталь, 1996.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО ПОДДЕРЖКИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ (РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ)

*И.С. Якиманская*  
*ФГБОУ «ВООрГМУ»*

В материалах представлен обзор результатов длительного исследования подростков Оренбургской области. Исследовалось их восприятие рисков психологической безопасности образовательной среды, представления об асоциальном поведении, общая социальная осведомленность, доступность различных форм психологической поддержки, что позволило опосредовано судить о психологическом здоровье. Описанные в статье рекомендации и выводы могут помочь специалистам, работающим с детьми в построении системы их работы.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, подростки, психологическая помощь.

## PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS SUPPORT FOR ADOLESCENTS IN SECONDARY SCHOOL (THE RESULTS OF A STUDY OF ADOLESCENTS IN ORENBURG REGION)

*I.S. Yakimanskaya*  
*Orenburg State Medical University (OrSMU)*

In materials presents an overview of results from a longitudinal study of adolescents in Orenburg region. Their perception of the risk of psychological safety of the educational environment, the idea of asocial behavior, General social awareness, the availability of various forms of psychological support, which allowed to indirectly judge the psychological health, were studied. The recommendations and conclusions described in the article can help professionals working with children to build their work system.

**Keywords:** mental health, adolescents, psychological help.

Психологическое здоровье личности во многом зависит от удовлетворенности окружающими условиями и общего восприятия качества жизни. Наше исследование охватило более 13300 подростков Оренбургской области [1, 2, 3].

Первый параметр нашего исследования – удовлетворенность и неудовлетворенность подростков отношениями с различными участниками образовательного процесса, общей организацией образовательного процесса. Мы предлагали подросткам оценить их степень удовлетворенности отношениями, а также важные аспекты образовательной среды, связанные с возможностью проявить инициативу, сохранить личное достоинство в учебных ситуациях, предлагалось также оценить, насколько школьная администрация и учителя учитывают нужды и потребности подростков, насколько им удается договориться об этом со взрослыми. Школьники говорят в своих ответах о хороших отношениях с одноклассниками, с учителями, отмечают широкие возможности проявить инициативу и активность, также подростки отмечают то, что их не устраивает – степень сохранения личного достоинства в условиях школы и учет их личных проблем и затруднений со стороны администрации школы, учителей [2]. Полученные факты опосредованно говорят о том, что в условиях общеобразовательных учреждений и организаций существуют риски ущемления личного достоинства учащихся, их унижения, в профессиональном образовании – риски сложностей самовыражения, а в специальном образовании – риски в удовлетворении потребности в помощи и поддержке со стороны взрослых. Такое положение дел может вести к нарушениям психического здоровья

школьников в связи с блокированием потребности в самореализации, особенно важной в подростковом возрасте.

Второй параметр нашего исследования – источники нарушения психологической безопасности образовательной среды, связанные с проявлением психологического давления, ущемления, насилия. Естественно, давление могут осуществлять другие участники образовательной среды, контактирующие с подростками-ровесниками и учителями. Мы предложили подросткам оценить уровень психологического давления по его интенсивности – от недоброжелательного отношения до унижения. Таким образом, случаи школьной травли описываются достаточно полно (для исследования нами модифицирован опросник Бaeвой И.А.). Обнаружилось, что как самый сильный источник подростки определяют принуждение делать что-либо против желания учителями. Следующий по уровню источник опасности – недоброжелательное отношение учителей. И лишь затем – недоброжелательное отношение одноклассников. Наименее выраженный источник опасности, по мнению школьников – угрозы одноклассников и принуждение делать что-либо против желания одноклассниками [2]. Интересно, что выраженность примерно одинакова у публичного унижения, оскорбления со стороны учителей и одноклассников. Мы, на основании полученных данных, предполагаем, что публичное унижение и принуждение является ожидаемой нормой, школьники готовы к нему, но понимают, что данное положение не совсем соответствует их благополучию, такая ситуация относится и к учителям, и к учащимся. Данная ситуация является серьезной угрозой психического здоровья школьников, они привыкают к психологическому давлению, требуют его от учителей («кричите на нас»), в результате формируют привычные зависимые отношения, не берут ответственность за свои поступки, теряют активность и способности к саморегуляции. Данная тенденция косвенно подтверждается первыми ответами – там были трудности с самовыражением и удовлетворением потребностей в поддержке со стороны взрослых. Подросткам с одной стороны сложно отказаться от ведущего их взрослого, а с другой стороны – возникает потребность проявиться, быть самостоятельным, что и создает внутриличностный конфликт психики.

Следующим параметром анализа психического здоровья школьников были их мнения относительно источников страхов, тревоги, беспокойства. Основные страхи школьников за пределами школы связаны с неожиданными событиями, к которым они не готовы, а также с ожиданием встречи с плохими людьми, с ожиданиями неудач в жизни. Интересно, что ниже всего – страх попасть в армию, по-видимому, эти опасения постепенно исчезают [2]. В целом следует отметить, что подростки имеют выраженную установку воспринимать новый и неожиданный мир больше как плохой, чем дружелюбный, реагировать на новое и неожиданное, не состоянием готовности и радости от встречи с неизвестным, а страхом плохого, неудачного. Данные результаты свидетельствуют о риске для психического здоровья школьников, связанным с ожиданием давления, агрессии от неизвестного мира, подростки, по-видимому, не готовы к переменам, данные тенденции следует учитывать в воспитательной работе, формируя адекватные установки на контакт с окружающим миром. Подростки воспринимают школу, как место, где есть точные правила и границы – что кто делает и как это взаимосвязано, но не совсем компетентны в реальности окружающего мира, который они воспринимают как чужой и враждебный, полный неопределенности и опасный. Явные нарушения психического здоровья будут связаны с дезадаптивным поведением подростков в социуме, их неумением вступать в контакт с незнакомыми людьми, дозировать доверие, строить адекватные дружелюбные, а не враждебные отношения, конструктивно работать в группе, решая различные проблемные ситуации. Несомненно, невротическими проявлениями будут страхи неопределенности и желание, что бы все в окружающем мире было четко и понятно, предсказуемо и с гарантией.

Следующий параметр исследования-причины затруднений приспособления подростков к жизни вне школы. Больше всего помешает, по их мнению, тоска по старым друзьям [2]. По-другому, это состояние можно назвать утратой, потерей привычного круга близких, включая знакомых и родных. Второй причиной подростки указывают собственное эмоциональное напряжение и агрессивность, которые мешают социальным связям, а третьей – отсутствие социального опыта общения с окружающими [2].

Итак, вышеприведенные данные подтверждают ранее обнаруженные тенденции, причем следует отметить, что они осознаются подростками, но они не в силах изменить такие свои качества. При выходе из школы подросток сталкивается с кардинальным изменением социальной среды, он начинает переживать утрату привычного окружения, все механизмы, связанные с переживанием утраты активно проявляются и отягощают состояние психического здоровья, поскольку ресурсы подростка ограничены. Эмоциональное напряжение и агрессивность связаны с переживанием подростком одиночества – родителям все не расскажешь, друзья в другом круге общения, в таких случаях возникает личностно-разрушающее одиночество, являющееся риском для психического здоровья подростка.

Следующий параметр исследования – основные адресаты, к которым обращаются подростки за психологической помощью и поддержкой – чаще всего это родители и друзья [2]. Причем значения частот выборов подростками именно этих категорий в разы превышает все остальные. Такие факты говорят о большой ответственности родителей за создание доверия и поддержки подростков, согласно их ожиданиям, требуют организации и контроля подростковых неформальных объединений. Но данное положение дел вызывает и беспокойство, формирует риски образовательной среды, так как подросток, имеющий плохие отношения с родителями, не пользующийся авторитетом в школе, либо остается в одиночестве, что создает риск антивиталяного поведения, либо попадает в асоциальные, либо антисоциальные группы. Система профессиональной поддержки, оказываемой педагогами, школьными психологами, другими специалистами, практически не востребована. Достаточно часто встречаются ответы: справлюсь сам, затрудняюсь ответить [2]. Из наших исследований видно, что часто подростки не имеют информации о возможностях системы психолого-педагогической поддержки в условиях образования, у них несколько искаженные представления о том, как работает психолог («что я псих – ходить к психологу?»). Можно предположить, что в образовательных учреждениях области имеется нужда в информировании подростков о возможностях психолого-педагогической поддержки, например, в целях профилактики аутодеструктивного поведения и суицидов в подростковой среде. Также необходима работа в данном направлении с родителями подростков, создание системы сотрудничества родителей и службы психолого-педагогической поддержки.

Наверно, традиционно для нашей культуры, что личностные изменения связываются со сложными жизненными событиями, вот и у Оренбургских подростков они связаны с влюбленностью, смертью близкого человека и новым местом учебы или работы, собственной тяжелой болезнью. Меньше всего влияют на личностные изменения участие в лекциях, семинарах по данной теме и участие в психологических тренингах [2]. Следует отметить, что события, отмеченные подростками, как источники изменений личности, носят катастрофический характер, не зависят от воли и планов человека (кроме переезда). Можно предположить, что подросткам известно, что особенности личности меняются в силу переживания сложных состояний психики-горя (утрата близких или собственного здоровья), психологической травматизации (переезд), зависимости (влюбленность) – или личностного кризиса, переживания хаоса, утраты себя, весьма болезненных даже для взрослых, и очень сложных для подростков. Часто именно в ситуации кризиса подросток нуждается в кризисной помощи, и рядом нет человека, способного ее оказать. Важно обеспечить наличие у учителей и других

специалистов системы образования (школьных психологов, социальных педагогов и др.) компетентности в оказании кризисной помощи, а также умений обеспечивать профилактику кризисных состояний, уменьшение их интенсивности путем актуализации системы профессиональной психолого-педагогической поддержки – лекции, семинары, тренинги, индивидуальное консультирование.

Для каждого человека существуют собственные личные ресурсы помощи, которым он распоряжается. Они бывают социальные и природные, духовные и материальные, связанные с интересом и чувством долга. У Оренбургских подростков больше выражено предпочтение социальных ресурсов с недооценкой природных, возможно это еще и особенность возраста, когда тяга к людям очень актуальна. Важны для подростка и ресурсы личного интереса, именно на их основе происходит дальнейшее самоопределение. Очень мало используются ресурсы природы, религии и искусства, эстетическая и духовная сферы [2]. Из результатов обнаруживается, что дефицит ресурсов из социальной сферы подростки пытаются компенсировать другими ресурсами из этой же сферы, хотя такая компенсация отличается проблематичностью. Весьма большая проблема привлечения подростков к художественно-эстетической сфере, сфере творчества в различных областях интенсивно решается школой и системой дополнительного образования. Но перекос все равно существует. Возможно, следует обратить внимание на внедрение в школьную практику комплексных образовательных программ, сочетающих элементы социальной сферы и художественно-эстетическую направленность.

Итак, основные выводы по поводу системы помощи и поддержки: основные адресаты, к которым обращаются за помощью и поддержкой подростки – родители и друзья, система профессиональной поддержки, оказываемой педагогами, школьными психологами, другими специалистами, практически не востребована.

Личностные изменения связываются подростками со сложными жизненными событиями: с влюбленностью, смертью близкого человека и новым местом учебы или работы. Меньше всего влияют на личностные изменения участие в лекциях, семинарах по данной теме и участие в психологических тренингах.

У оренбургских подростков больше выражено предпочтение социальных ресурсов с недооценкой природных, важны для подростка и ресурсы личного интереса.

Все эти особенности формируют риски для психического здоровья подростков – недостаток психологической помощи и поддержки, ориентацию на кризисный характер развития, дефицит ресурсов роста и развития.

### **Библиографический список**

1. Молокостова А.М., Якиманская И.С. Социально-психологические аспекты безопасности образовательной среды и субъективное благополучие специалистов помогающих профессий // Вестник Оренбургского государственного университета 2015г. № 2 (177) с.181-186.
2. Якиманская И.С., Логутова Е.В., Карымова О.С., Биктина Н.Н. Психологическая безопасность образовательной среды: теория и исследования. Монография. Отв. редактор Якиманская И.С. Ставрополь: изд-во: Центр научного знания «Логос», 2016. – 165 с.
3. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 365 с.

### **РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ, СОВЛАДАНИЯ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСОВ. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ**

УДК 159.92

#### **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СИТУАЦИИ ПРИНЯТИЯ ТРУДНОГО РЕШЕНИЯ**

*М.О. Аванесян, В.М. Бызова*

*Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ)*

*Исследование поддержано грантом РФФИ: 18-013-00256а «Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций».*

Большинство исследований совладающего поведения посвящено созданию его типологий, выявлению его влияния на психологическое благополучие и эффективность деятельности. Однако все чаще проблемно- и эмоционально-ориентированные копинги анализируются в контексте эмоциональной саморегуляции поведения в стрессовой ситуации. Целью исследования было сформулировать гипотезы о том, каким образом способ эмоциональной саморегуляции влияет на принятие решения в трудной ситуации. В пилотном исследовании участвовали 32 человека, студенты в возрасте от 18 до 23 лет (16 юношей и 16 девушек). Респонденты заполняли анкету, затем проводилось индивидуальное интервью.

Описаны 9 типов переживания негативных чувств. На основе полученных данных была сформулирована гипотеза о том, что психологические механизмы эмоциональной саморегуляции, определяющие способ переживания негативных чувств, влияют на организацию поведения и принятие решений в трудных ситуациях. Выдвинута гипотеза, способ переживания негативных чувств связан со стратегией удержания человека на чувстве соответствия Себе. Можно предположить, что более простые способы саморегуляции – такие как уход и экспрессия эмоций – ограничивают возможности людей в ситуации принятия решения, не позволяя им задействовать дополнительные ресурсы при принятии решения в трудной ситуации. Сплав регуляторных и когнитивных механизмов, позволяющий принимать решения в трудной жизненной ситуации, может быть определен как метакогнитивная стратегия принятия решения.

Полученные данные получены на небольшой выборке и являются материалом, позволяющим делать дальнейшие предположения о механизмах эмоциональной саморегуляции в процессе принятия трудного решения.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, эмоциональная саморегуляция, негативные эмоции, Самость.

#### **EMOTIONAL SELF-REGULATION IN THE SITUATION OF THE DECISION OF DIFFICULT SOLUTION**

*M.O. Avanesyan, V.M. Byzova*

*St. Petersburg State University (SPbSU)*

Most studies of coping behavior are devoted to its typologies. However, both problem-oriented and emotionally-oriented copings have been analyzed recently in the context of emotional self-regulation of behavior. The goal of the article was to develop hypotheses about how the way of emotional self-regulation influences the decision-making in a difficult situation. The pilot study involved 32 people, students aged 18 to 23 years (16 male and 16 females). Respondents completed the questionnaire, then an individual interview was conducted.

Nine types of experience of negative emotions were described. It was developed the hypothesis that the mechanisms of experience of negative emotions determines the organization of behavior and deci-



sion-making in difficult situations. The other hypothesis was that the way of experiencing negative emotions is connected with the strategy of keeping a person in commitment to Self. It can be assumed that the more simple ways of self-regulation – such as withdrawal and expression of emotions – limit people's ability to use resources in the process of decisions-making. The fusion of regulatory and cognitive mechanisms, that support decision-making process in difficult life situation, can be defined as a metacognitive decision-making strategy.

**Keywords:** coping behavior, emotional self-regulation, negative emotions, Self.

Когда человек оказывается в ситуации принятия решения, он стремится получить желаемый результат и сократить или вовсе избежать негативных последствий. Однако стратегии и стили поведения людей в ситуации высокой личностной значимости существенно различаются. Эти различия касаются когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направленных на ослабление стресса – то, что называют англ. «coping behavior» (психологическим преодолением, совладающим поведением). В совладающем поведении чаще всего выделяют условно полярные параметры: проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное; направленное на приближение (approach) или избегание (avoidant) стрессора; направленное на успокоение (palliative) или на работу с ситуацией (instrumental); про-социальное или антисоциальное, прямое или косвенное, активное или пассивное и т.д. [4], [6]. Поскольку психоэмоциональное благополучие человека и его подверженность стрессу – измеряемые характеристики, то исследователи вполне однозначно говорят об эффективности и неэффективности конкретной стратегии совладания. Так, например, такие стратегии как поиск социальной поддержки, фокусирование на решении проблемы и позитивных аспектах происходящего, физическая активность, добросовестный труд и достижения относятся к категории «эффективное решение проблемы» [6]. В то время как беспокойство, самообвинение, стремление сдерживать свои чувства и отгородиться от других, избегание или игнорирование проблемы – проявление непродуктивного типа совладания [6]. Более системный подход к описанию стратегий состоит в выделении областей жизни, которые становятся ресурсом человека для преодоления сложной жизненной ситуации – это познание и представления; чувства; отношения с людьми; духовность; физическое бытие (А. Hammer и М. Zeinder, цит. по [4]).

Анализ различных подходов к совладающему поведению позволяет выделить три аспекта, помогающих его пониманию. Первый аспект связан с субъективной интерпретацией значимости и стрессовости ситуации – один и тот же стимул может определяться разными людьми как опасный и безопасный в зависимости от их установок, мировоззрения, текущих потребностей и состояния, наличных ресурсов, личностных характеристик (самооценки, тревожности). То есть важно принимать во внимание то, что «поведение человека определяет не «объективная» ситуация, «а ситуация как она дана субъекту в его переживании, как она существует для него» (Хекхаузен, 1986, цит. по [2, с. 49]). Второй аспект связан с тем, что люди различаются фрустрационной устойчивостью, т.е. способностью выносить неприятные эмоции, «душевную боль», сохраняя высокий психический уровень [1], а также доступностью внутреннего опыта [3]. Третий аспект связан с конкретными действиями, осуществляемыми в трудной ситуации, а именно «...областью психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства)» [4, с. 23].

В последнее время различные – и проблемно-, и эмоционально-ориентированные – копинги все чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: «Копинг-стратегии являются своеобразным медиатором, через который глубинные психологические конструкты обеспечивают саморегуляцию поведения в стрессовой ситуации» [5, с. 3]. Но по-прежнему недостаточно изучено, какие психологические механизмы лежат в основе паттернов совладающего поведения.

**Целью** исследования было выявить, каким образом способ эмоциональной саморегуляции, сохранения чувства соответствия Себе влияют на принятие решения в трудной ситуации. Фактически речь идет о метакогнитивных стратегиях принятия решения. Данный этап исследования стал позволил нам сформулировать предположения, которые будут проверяться на следующем этапе.

### **Методы исследования**

В настоящее время проведен пилотный этап исследования, в котором участвовали 32 человека (16 м. и 16 ж. в возрасте от 18 до 23 лет), обучающихся на факультете психологии. Вначале участники заполняли анкету, затем с каждым участником проводилось 10-минутное интервью, в ходе которого интервьюер просил его более подробно раскрыть свои ответы и задавал уточняющие вопросы.

На данном этапе основная задача состояла в описании стратегий, которых придерживались респонденты, поиске критериев для их классификации и формулировании гипотез на основе ярких случаев.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Мы исходили из того, что способ поведения человека в трудных ситуациях во многом определяется тем, как организована его эмоциональная саморегуляция. В связи с этим в самом начале респондент отвечал на ряд вопросов относительно своей эмоциональной сферы, а затем вопросов, касавшихся того, как он принимает решения в трудных ситуациях.

Большинство ответов на вопрос *Что конкретно происходит с Вами, когда Вы испытываете те или иные негативные или позитивные чувства?* представляли собой описание действий, которые можно разделить на несколько типов. На основе качественного анализа полученных данных были выделены 9 типов переживания негативных чувств:

- 1) отвлечение или переключение, т.е. выход из некомфортного состояния прежде всего благодаря смене занятий (посмотреть фильм, выйти на улицу) или уходу на внутреннем плане («уйти в воспоминания», «уйти в фантазии»);
- 2) уход в себя и стремление понять, чем вызваны переживания. С первого взгляда может показаться, что человек погружается в свое состояние, но в действительности, он скорее препарировывает его, «уходя в мысли»;
- 3) сдерживание эмоциональной реакции, прежде всего в присутствии других людей;
- 4) экспрессивная эмоциональная реакция («очень резко захожу в состояние аффекта, злости», «негативные чувства словно пробуждают во мне все плохие качества и вручаю им власть надо мной. В такие моменты очень сложно противостоять негативным побуждениям»);
- 5) наблюдение за эмоциональными процессами (состоянием) как фоном психической деятельности: «тревожность мешает доверительному отношению с людьми, вызывает бессонницу, мешает здраво оценивать свои возможности в сложных ситуациях», «апатия мешает интеллектуальной деятельности»);
- 6) отчуждение объекта, который вызвал негативную реакцию «выталкивание его за пределы своего мира» или отчуждении самого себя, переживание своеобразной психической анестезии («апатия»), отгораживание;
- 7) переключение внимания на телесные проявления эмоций («разделяю проявление различных чувств, в том числе и по месту в теле, где они ощущаются – страх в животе, радость в груди, удивление – в голове»);

8) обращение к друзьям, которое определено как отдельный тип, поскольку подразумевает не просто отвлечение или переключение, а поиск поддержки для переживания своих чувств («делюсь с друзьями»);

9) конгруэнтное выражение, когда внимание человека направлено на само переживание, а не на то, что с ним делать («я злюсь»);

Таким образом мы видим, что безотносительно решения конкретной проблемы (копинг-поведения), люди изначально демонстрируют разные подходы к тому что они «делают» с негативными чувствами: большинство действий связаны с попыткой уйти от эмоционального напряжения – во внутренний план или через выражение эмоций во вне.

Во время переживания позитивных чувств респонденты отмечают повышение открытости миру, желание с ним контактировать, бодрость, повышение самооценки и готовность действовать. Другим проявлением, напротив, стали расслабленность и успокоение. Для части респондентов переживание позитивных чувств, сопровождалось стремлением сдерживать их, поскольку «при слишком сильных позитивных чувствах ощущаю, что близок к потере контроля, переходу в своеобразное состояние эйфорической вседозволенности». Для части важным было проявить их, поделиться ими.

Следующий вопрос, который нас интересовал – это *связано ли то, как человек переживает негативные чувства и то, как именно он меняет свое умонастроение*. Сопоставив ответы участников, мы заметили, что те участники, которые погружались в свое состояние, пытаясь понять его причины, для смены умонастроения также использовали когнитивные способы – «разговор с собой», «настрой на нужные мысли», а также символическое выражение эмоций (например, через игру на музыкальных инструментах). Сдерживание эмоций было связано с таким способом изменения умонастроения как отдых, просмотр фильмов. В ситуациях экспрессивного типа реагирования мы встретили три стратегии: уход («стараюсь думать по этому поводу меньше»), использование определенной по настрою музыки или фильма, а также успокоение через «припоминание приятных и грустных ситуаций». В ситуации апатии респондент стремился поменять умонастроение, регулируя интенсивность интеллектуальной нагрузки.

На вопрос о том, *что помогает настроиться на успех*, почти все респонденты так или иначе затрагивали интеллектуальные операции: планирование, проработку проблемы, расчет вероятности успеха. Еще один способ настроиться на успех с помощью когнитивных действий – изменение рамок сложной жизненной ситуации: ситуация воспринимается как преходящая – «все в жизни преходяще», «и это когда-нибудь кончится». Такая интерпретация позволяет снизить значимость своего возможного неуспеха в ситуации и пережить негативные чувства. Было выявлено два аспекта прошлого опыта как ресурса в настройке на успех – воспоминания о прошлых достижениях и прошлый опыт как таковой (приобретенные компетенции).

Участие других людей также помогает настроиться на успех: они являются примером для подражания, с ними можно обсудить возможное решение проблемы, они могут поддержать или, наоборот, страх перед ними помогает «не упасть в грязь лицом». Таким образом, только в ряде ситуаций другие оказываются «положительным» ресурсом, хотя и помогают принимать трудные решения.

Особую категорию составляют ответы, связанные с желанием повысить уровень собственной активности путем осознания значимости принимаемого решения, поиска ответа на вопрос «Для чего мне это делать?». Стимулирование собственной активности происходит, когда ситуация воспринимается как неизбежная: «все равно придется с ней столкнуться», «лучше сейчас, чем потом», «я понимаю, что никуда от этого не уйти и сосредотачиваюсь на решении». После такого решения человек ожидает облегчения. Также повышению собствен-

ной активности способствует злость на себя. Получается, что для того, чтобы действовать, человек повышает уровень собственной активности, повышает остроту ситуации или, наоборот, снижает ее.

На вопрос о том, *что помогает сосредоточиться на принятии решения в ситуации неопределенности*, мы также в основном получили ответы, связанные с логическим, рациональным подходом к ситуации («взвесить все «за» и «против»», «рассмотреть все возможные альтернативы», «посмотреть с разных сторон»). Однако треть всех респондентов ответила, что принимать решения в ситуации неопределенности им помогает цейтнот. Такой способ помогает тем участникам, для которых характерна экспрессивная эмоциональная реакция. Можно предположить, что цейтнот их мобилизует («в эмоционально напряженной обстановке я собираюсь, мысли начинают работать еще лучше и прибавляется энергия»).

Далее мы проанализировали то, как связаны *типы переживания негативных чувств* (см. вопрос 1) и две переменные: *ситуации, в которых респонденты неспособны принимать решения и, наоборот, способны быстро принимать решения*. Те, кто погружается в мысли по поводу своего состояния, в ситуации нехватки времени по-разному реагируют на это обстоятельство – «ступором» или «импульсивным интуитивным решением». Для тех, кто демонстрирует экспрессивную реакцию на негативные переживания, – стрессовыми факторами становится давление со стороны окружающих («жесткая критика окружающих», «давление взрослых») и, наоборот, апатия и безразличие). Участники, для которых характерно сдерживание негативных переживаний, отвечали, что принятию решения помогает полная уверенность в себе и другие люди. Независимо от типа переживания негативных эмоций респонденты отмечали, что быстро принимать решение помогают хорошее настроение, эмоциональный подъем, достижение успехов, а также наличие полной информации о ситуации. Крайне редкими были ответы, которые мы отнесли к уровню мировоззренческих: «Мне кажется, что неспособность принять решение связана со страхом принять ответственность. Мне тяжело представить себе такую ситуацию, в которой я бы не был способен принять решение, если это от меня требуется. Однако я отказываюсь принимать решение за других, как бы им ни было трудно».

Несмотря на то, что копинг-стратегии рассматриваются как способ адаптироваться к трудным жизненным ситуациям, важным является то, насколько разрешение трудной ситуации поддерживает самоуважение человека, его Я-концепцию и рассматривается им самим как успешное. В связи с этим респондентам был задан вопрос, *каким образом они удерживают себя на чувстве соответствия Себе (самость) и на состоянии, в котором безусловно принимают себя*. Респонденты, которым свойственно экспрессивное реагирование при переживании негативных чувств, используют относительно простые способы удерживания себя на чувстве соответствия Себе – самовнушение (аффирмации) и медитации. Те, для кого характерно погружение в свои мысли при негативных переживаниях, для поддержания самости также используют когнитивные стратегии – выполнение заранее заготовленного плана, ощущение единения с мыслями, размышления и принятие положительных качеств, которые выделяет в себе. Такие действия как осознание собственных принципов, прошлого жизненного опыта, своих достижений назывались людьми с разными стратегиями.

Сравнительный анализ межполовых различий показал, что девушки больше склонны к детализации и подробному пошаговому описанию стратегий, связанных с изменением умонастроения. В ответах девушек (3 из 16) на вопрос о том, в каких ситуациях они были неспособны принимать решения, встречались описания переживаний беспомощности – чего не было среди юношей.

## Выводы

Нами были получены данные, в целом, вписывающиеся в общую картину представлений о копинг-поведении. На основе пилотажного исследования можно выдвинуть предположение, что существует ведущий способ саморегуляции – определяемый прежде всего тем, как человек переживает негативные чувства и связанное с ними эмоциональное напряжение, и влияющий на организацию контакта с реальностью, принятие решений в трудных ситуациях. Способ переживания негативных чувств также может влиять на стратегии удержания человека на чувстве соответствия Себе. Сплав регуляторных и когнитивных механизмов, позволяющий принимать решения в трудной жизненной ситуации, может быть определен как метакогнитивная стратегия принятия решения.

Можно предположить, что более простые способы эмоциональной саморегуляции – такие как уход и экспрессия эмоций – ограничивают возможности людей в ситуации принятия решения, не позволяя им задействовать дополнительные ресурсы, прежде всего когнитивные и социальные.

## Заключение

Полученные данные являются материалом, позволяющим делать дальнейшие предположения о механизмах эмоциональной саморегуляции в процессе принятия трудного решения уже с использованием количественных методов.

## Библиографический список

1. Ван дер Харт О., Нейенхюс Э. Р. С., Стил К. Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической травмы. Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2013. 496 с.
2. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций // Психология социальных ситуаций: хрестоматия. СПб.: Питер, 2001. С. 8–27.
3. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.02.2018).
4. Нартова-Бочавер С.К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, N 5. С. 20–30.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.02.2018).
6. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? // American Educational Research Journal. 2000, Vol. 37, No. 3, с. 727-745.

УДК 159.9

## ДИАГНОСТИКА СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК УСЛОВИЕ ГОТОВНОСТИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ВОСПИТАТЕЛЯ<sup>5</sup>

*А.А. Алдашева, М.Е. Зеленова, О.В. Рунец  
Институт психологии РАН*

В статье анализируются результаты эмпирического исследования, посвященного изучению особенностей стресса и саморегуляции поведения и деятельности у социальных воспитателей. Представленное эмпирическое исследование является одним из этапов верификации концептуальной модели готовности профессиональных приемных родителей к деятельности по воспита-

---

<sup>5</sup>Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (грант 18-013-00118а)

нию и социализации детей, оставшихся без попечения взрослых. Проведен сравнительный анализ особенностей индивидуального стиля саморегуляции «социальных воспитателей», «фельдшеров скорой медицинской помощи» (как специалистов одного из видов социально-ответственной профессии помогающего типа) и «обычных родителей». Установлены структурные особенности профиля стиля саморегуляции «социальных воспитателей» как представителей новой профессиональной группы.

**Ключевые слова:** приемная семья, дети-сироты, профессия «социальный воспитатель», трудные жизненные ситуации, стресс, стрессоустойчивость, индивидуальный стиль саморегуляции.

## DIAGNOSTICS OF SELF-REGULATION STYLE AS THE CONDITION OF READINESS FOR THE SOCIAL EDUCATOR FUNCTION

*A.A. Aldasheva, M.E. Zelenova, O.V. Runets  
Institute of Psychology of the RAS*

The article analyzes the results of the empirical study on the characteristics of stress and self-regulation behavior and activity of social educators. The empirical study presented in the paper is one of the stages in verification of the conceptual model of professional foster parents' readiness to perform activities in the upbringing and socialization of children left without adult care.

A comparative analysis has been conducted with regards to the features of the individual style of self-regulation of 'social educators', 'paramedics of emergency medical care' (as specialists of one of the socially responsible profession of the helping type) and 'ordinary parents'. Structural peculiarities of the profile of social educators' self-regulation style have been defined as belonging to the representatives of a new professional group.

**Keywords:** foster family, orphans, profession 'social educator', difficult life situations, stress, stress resistance, individual style of self-regulation.

### Введение

Создание приемных семей и выделение четких критериев профессиональной готовности замещающих родителей к воспитанию и уходу за детьми, оставшимися без попечения взрослых, относится к числу актуальных проблем, значимость которых получила широкий общественный дискурс, отражение в государственных документах и информационном пространстве. Согласно статистическим данным, доля детей-сирот и детей, лишившихся родительского попечения среди детского населения страны составляет около 0,4 %. Исследователи отмечают, что, несмотря на стабилизацию и даже тенденцию к уменьшению количества беспризорных детей, в ряде регионов цифры продолжают расти. При этом по оценкам специалистов наблюдается увеличение группы потенциальных социальных сирот, т.е. детей, живущих в неблагополучных семьях [15].

Государственные социальные программы, направленные на решение проблемы сиротства, основываются на тезисе, что дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей должны воспитываться в семье. В настоящее время в Государственной Думе рассматривается законопроект, предполагающий придание существующему виду деятельности – воспитание детей-сирот в замещающей семье профессиональный статус. Закон приведет в соответствие деятельность опекунов, предоставляющих возмездную услугу по воспитанию детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с требованиями трудового законодательства. Таким образом, принятие такого решения определит появление новой социомической профессии помогающего типа, получившей в документе название «социальный воспитатель» [1].

В настоящее время реализация государственных социальных программ поддержки детей сирот позволила существенно уменьшить число воспитанников детских домов. Так, в

Москве доля детей, проживающих в интернатах, за последние 6 лет сократилась с 25,7 % до 9 % и в настоящее время в замещающих семьях воспитываются 91 % всех московских детей-сирот [6]. В целом по стране примерно 20 % детей из социальных учреждений переданы в приемные семьи. В тоже время статистика показывает, что с 2008 отмечается увеличение числа случаев вторичного возврата детей, показано, что в государственные учреждения возвращается каждый десятый принятый на воспитание ребенок. Наиболее распространенной причиной, приводящей к отказу от ребенка, называется слабая профессиональная подготовка и отсутствие необходимых педагогических, психологических и медицинских знаний у приемных родителей. Большую тревогу вызывает рост случаев насилия в отношении приемных детей, живущих в замещающих семьях. На настоящий момент законодательно определены требования к подбору опекунов, процедура устройства детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, которые включают несколько этапов оценки граждан, высказавших желание взять ребенка на воспитание. В связи с тревожными тенденциями в сфере воспитания детей-сирот в замещающих семьях официальный представитель Следственного комитета (СК) РФ Светлана Петренко поставила вопрос о необходимости пересмотра механизма передачи детей в приемные семьи и системы контроля жизнедеятельности приемных семей [14]. Можно констатировать, что проблемы, связанные с созданием и функционированием замещающих семей, остаются нерешенными. Возникла необходимость анализа и практического разрешения объединенными усилиями специалистов разного профиля накопленного опыта приемного родительства в стране.

В психологии вопросу подбора и жизнеспособности приемных семей (начиная с этапа отбора претендентов, адаптации ее членов, выстраивания взаимоотношений с государственными структурами до этапа достижения детьми совершеннолетия), посвящены работы О.В. Заводилкиной, Ж.А.Захаровой, Е.В. Жуйковой, Е.В. Куфтык, Е.И.Николаевой, Р.В. Овчаровой, В.Н. Ослон, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Т.И. Шульги и других авторов. Ученые отмечают, что воспитание детей-сирот сопряжено с большим числом трудных жизненных ситуаций в которых оказались дети – изъятие детей из неблагополучных семей, отказ кровных родителей выполнять свои обязанности по воспитанию и другие. Помимо всего, дети – сироты находятся в группе риска различных заболеваний, среди которых часто встречаются неврологические и психиатрические диагнозы, нередко они являются жертвами насилия и жестокого обращения. Как показывают исследования, к рискам неблагополучия приемной семьи относятся также социально-демографические особенности замещающей семьи и одно-временное воспитание приемных и кровных детей в семье [11; 12; 16 и др.].

Организация замещающей заботы социальными воспитателями (приемными родителями) предполагает выделение профессиональной системы общих и частных компетенций, специальных знаний о психологических и возрастных особенностях детей, переживших психическую травматизацию. Кроме того, социальные воспитатели должны владеть педагогическими приемами и обладать индивидуальными характеристиками, позволяющими успешно выполнять обязанности родителя в большой и сложной семье, сохраняя при этом здоровье и психологическое благополучие всех ее членов [4; 10 и др.].

В ходе изучения материалов по проблеме сиротства, Е.П. Ермолаевой был выделен ряд социально-психологических аспектов, которые следует учитывать при формировании профессиональных приемных семей. Автор выделяет: конфликт родительской, опекунской и профессиональной идентичности; восприятие профессиональной семьи как псевдосемьи; имитация семьи как стресс-фактор; дефицит внешнего контроля приемной семьи; соотношение типа ведущей идентичности родителей с количеством и возрастным составом детей в приемной семье [7].

В исследовании Независимого института социальной политики, проведенного при поддержке Благотворительного Фонда Елены и Геннадия Тимченко, наряду с такими объективными показателями, обязательными при формировании приемных семей, как наличие базовой подготовки кандидатов, уровень материально-бытовых условий семьи, доступность сопровождения и т.д., отдельное место отводится диагностике «особых профессиональных качеств замещающих родителей», которые могут и должны обеспечить развитие и условия для воспитания детей-сирот [13].

Результаты научного исследования, проведенного нами в 2015-2017 гг. в рамках проекта РГНФ, позволили разработать концептуальную модель, содержащую описание значимых социально-психологических детерминант, способствующих успешности приемной семьи и профессиональной деятельности «социальных воспитателей» [2; 3]. Предложенная концептуальная модель может выступить основой профессиографического описания системы требований и психологических критериев, предъявляемых к «социальному воспитателю» как профессионалу. В настоящее время теоретическая модель нуждается в дальнейшем эмпирическом обосновании.

Представленное исследование является одним из этапов верификации теоретически выделенных критериев готовности профессиональных приемных родителей к выполнению обязанностей по воспитанию детей, оставшихся без попечения взрослых. Учитывая высокую вероятность кризисных жизненных ситуаций в приемной семье на разных этапах ее функционирования, в число профессионально важных качеств социальных воспитателей мы включили особенности регуляции и саморегуляции поведения и деятельности. Таким образом, целью данного исследования выступило изучение взаимосвязей между особенностями индивидуального стиля саморегуляции поведения и деятельности социальных воспитателей и уровнем их стрессоустойчивости. При этом индивидуальный стиль саморегуляции рассматривался в работе, как значимый критерий наличия внутренних ресурсов, способствующих преодолению стресса и позитивному выходу из трудных жизненных ситуаций, возникающих во внутреннем пространстве жизнедеятельности замещающей семьи, а также в пространстве «семья-социум».

### **Участники, процедура и методы исследования**

В исследовании были задействованы следующие группы респондентов: 1. «социальные воспитатели» (СВ),  $n=72$ ; возраст  $43\pm 7,2$  года, кол-во детей в семье от 5-ти до 11-ти; стаж работы социальным воспитателем от 0,5 до 10 лет; 2. «обычные родители» (ОР),  $n=70$ ; возраст  $41\pm 11,2$  лет, кол-во детей в семье от 1-го до 3-х; стаж работы  $19,07 \pm 10,17$  лет; 3. «фельдшера скорой медицинской помощи» (ФСМП),  $n=73$ ; возраст  $36\pm 6,7$  лет, кол-во детей в семье от 1-го до 3-х; стаж работы  $9,01\pm 6,43$  лет. Исследование проходило на базе ГБУ «Детство», г. Москва. Процедура включала собеседование и психологическое тестирование.

Для выявления уровня психической напряженности и стрессогенности жизни приемных родителей применялась «Шкала определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Т.Х. Холмса, Р.Х. Раге (SRRS), позволяющая оценить уровень стрессонаполненности жизни и риск развития соматических и физических нарушений.

Исследование сформированности компонентов стиля саморегуляции проводилось с использованием широко применяемого в психологической практике опросника В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), который включает следующие субшкалы: «планирование» (Пл), «моделирование» (М), «программирование» (Пр), «оценка результатов» (Ор), «гибкость» (Г), «самостоятельность» (С) и суммарный индекс – «общий уровень саморегуляции» (ОУ).



Статистическая обработка данных осуществлялась в программе SPSS и включала методы сравнительного и корреляционного анализа ( $p \leq 0,05$ ).

### Результаты исследования

Результаты распределения респондентов в зависимости от уровня сформированности индивидуального стиля саморегуляции поведения и деятельности представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Частота встречаемости значений суммарного индекса ОУ ССПМ  
в разных группах респондентов**

Уровень показателя ОУ ССПМ	Группа СВ	Группа ОР	Группа ФСМП
Низкий	1,41 %	2,27 %	9,59 %
Средний	39,44	70,46	57,53
Высокий	59,15	27,27	32,88

Анализ данных табл. 1 показывает, что «социальные воспитатели» по сравнению с «обычными родителями» и группой «фельдшеров скорой медицинской помощи» имеют более высокие значения суммарного индекса ОУ ССПМ, отражающего «общий уровень саморегуляции». В данном случае важно подчеркнуть, что группу СВ составили уже имеющие опыт приемного родительства социальные воспитатели, прошедшие процедуру поэтапного отбора, включая разнонаправленное психологическое тестирование.

Сравнение стрессогенности жизни социальных воспитателей и обычных родителей показало, что индекс стрессонаполненности жизни по методике SRRS достоверно выше в группе СВ, чем в группе ОР ( $p < 0,001$ ). Распределение социальных воспитателей в зависимости от степени стрессоустойчивости выглядит следующим образом: 42,86 % обследованных респондентов из группы СВ имеют «высокую» степень стрессоустойчивости, 32,86 % имеют «низкую» степень сопротивляемости стрессу, у 24,28 % наблюдается «пороговый» уровень». То есть, 57,14 % (более половины социальных воспитателей) испытывают стрессовые нагрузки, при которых вероятность развития заболеваний составляет выше 50 %. Напротив, у большей части респондентов из группы «обычные родители» зафиксирована «высокая» степень стрессоустойчивости в 83,56 % случаев, а «пороговая» и «низкая» – в диапазоне 16 % случаев.

То есть, психосоматическое здоровье социальных воспитателей с вероятностью от 50 % до 80 %, может быть нарушено развитием психоневрологических и соматических заболеваний (согласно тестовым нормам). Как показало исследование Т.Е. Котовой, большинство профессиональных приемных родителей нуждаются в психологической поддержке и психотерапевтической помощи, так как не всегда имеют личностные ресурсы и навыки, позволяющие самостоятельно справляться с проблемами, возникающими в процессе воспитания детей-сирот [10]. В этой связи важно подчеркнуть, что среди многочисленных психотерапевтических способов борьбы со стрессом одно из важных мест занимает обучение приемам саморегуляции психических состояний, а также формирование у человека адекватных критериев оценки трудных ситуаций и актуализации своих возможностей их преодоления [5; 8].

В табл. 2 представлены результаты сравнительного анализа компонентов стиля саморегуляции (методика ССПМ) респондентов с «высокой» и «низкой» степенью стрессоустойчивости по шкале SRRS.

**Сравнение шкал ССПМ у социальных воспитателей с «высокой» и «низкой»  
стрессоустойчивостью**

Шкалы ССПМ	высокая стрессоустойчивость		низкая стрессоустойчивость		t	p ≤
	M1	СД1	M2	СД2		
«Планирование»	7,30	2,11	6,57	0,98	1,00	0,36
«Моделирование»	7,40	0,84	6,29	1,38	1,93	0,08
«Программирование»	7,10	1,20	7,29	1,25	0,31	0,76
«Оценка результатов»	7,30	0,82	6,57	1,40	1,28	0,25
«Гибкость»	6,40	0,84	6,00	0,82	1,01	0,34
«Самостоятельность»	3,40	1,43	1,86	1,68	2,74	0,07
«Общий уровень»	34,50	3,54	31,14	3,39	1,88	0,06

Результаты табл. 2 показывают, что между подгруппами социальных воспитателей существуют различия на уровне статистически выраженной тенденции по уровню общего индекса саморегуляции ОУ ССПМ, шкалами «моделирование» и «самостоятельность». При этом значения этих шкал и величина суммарного индекса ОУ ССПМ больше в подгруппе социальных воспитателей с «высокой степенью стрессоустойчивости». То есть, мы можем с достаточно высокой долей вероятности говорить о том, что у более «самостоятельных» социальных воспитателей, ориентированных на активное планирование жизнедеятельности и преодоление возникающих проблем ниже вероятность заболеваемости. Риск появления психосоматических нарушений также меньше у СВ с развитым «моделированием», являющимся компонентом индивидуального стиля саморегуляции, характеризующим способность человека реалистично оценивать факторы, позволяющие достигать поставленных целей, его умение выделять наиболее значимые условия для получения нужного результата. Учитывая то обстоятельство, что показатель стрессоустойчивости шкалы SRRS отражает объем имевших место эмоционально нагруженных событий и происшествий, можно предположить, что именно развитость компонентов стиля саморегуляции позволяет социальным воспитателям нивелировать или предотвращать большинство потенциальных и текущих стрессовых ситуаций за счет высокой степени «регулируемости» всех аспектов жизнедеятельности приемной семьи.

Статистическая обработка данных позволила также получить «типичный регуляторный профиль» социальных воспитателей, который, согласно методике ССПМ, строится на основе средних значений. Анализ особенностей данного профиля показал, что он является «гармоничным регуляторным профилем», а в его структуре наиболее развитыми являются компоненты «моделирование» и «программирование». Содержательно это означает, что поведение социальных воспитателей характеризуется высокой степенью осознанности намерений и планированием всей последующей активности, умением анализировать внешние и внутренние обстоятельства, дифференцируя их по степени значимости для достижения поставленных целей. Следует отметить, что высокая степень развития компонента саморегуляции «моделирование» предполагает реалистичность планирования и поставленных целей, а также способов их достижения. Развитость компонента стиля саморегуляции «программирование» свидетельствует о том, что в своих планах социальные воспитатели опираются на подробные схемы будущих действий, им свойственна высокая степень осознанности поведения и низкая вероятность импульсивности в поступках.

## Заключение

Таким образом, эмпирически подтверждено, что социальные услуги по воспитанию детей сирот и детей, оставшихся без попечения взрослых, могут быть отнесены к видам труда с высоким уровнем стресса, а лица, желающие принять в семью детей, должны обладать стрессоустойчивостью. Это обстоятельство необходимо учитывать при построении профессиограммы специалиста «социальный воспитатель» и отборе кандидатов, желающих создать профессиональную приемную семью.

Анализ полученных данных показал, что общий уровень сформированности регуляторных компонентов стиля саморегуляции у приемных родителей (социальных воспитателей), воспитывающих приемных детей, значимо выше, чем у обычных родителей. Сравнение социальных воспитателей с группой фельдшеров скорой медицинской помощи как специалистов, относящихся к категории социально-ответственных профессий помогающего типа, также обнаружило достоверно более высокий уровень развития регуляторных компонентов стиля саморегуляции. При этом типичный профиль индивидуального стиля саморегуляции социальных воспитателей является «гармоничным регуляторным профилем» с развитой и сбалансированной структурой всех компонентов. Результаты исследования выявили также, что среди структурных составляющих профиля саморегуляции поведения социальных воспитателей компонент «самостоятельность» развит наиболее слабо. Причем, «самостоятельность» в группе СВ имеет статистически достоверно более низкий уровень по сравнению с обычными родителями и, в особенности, по сравнению с фельдшерами скорой медицинской помощи. Это говорит о низком уровне автономности и большей зависимости социальных воспитателей от внешних оценок по сравнению с другими респондентами. Полученный факт может быть объяснен, как психологическая деформация, вследствие нахождения под постоянным контролем социальных институтов, общества и социума приемных родителей.

Диагностика степени стрессоустойчивости в группах «социальных воспитателей» и «обычных родителей» показала, что ее значения статистически достоверно ниже у социальных воспитателей. Установлено также, что стрессоустойчивость социальных воспитателей имеет выраженную корреляционную взаимосвязь с уровнем развития компонента стиля саморегуляции «моделирование». Интерпретируя полученный эмпирический факт, можно предположить, что в преодолении стрессогенных ситуаций социальным воспитателям во многом помогает хорошая организация («моделирование») повседневного быта и ситуаций, интер- и интра-семейного взаимодействия.

В целом, результаты эмпирического исследования, позволяют говорить о том, что такую психологическую характеристику как индивидуальный стиль саморегуляции следует включить в соответствующий раздел профессиограммы специалиста «социальный воспитатель». То есть, при отборе кандидатов в социальные воспитатели следует обращать внимание на особенности совладающего поведения и выявлять сформированность и структуру профиля осознанной регуляции поведения и деятельности, так как эти показатели являются индикаторами наличия индивидуальных ресурсов, необходимых для преодоления трудных жизненных ситуаций, в большом количестве встречающихся в жизни приемной семьи.

## Библиографический список

1. Анализ законопроекта о социальных воспитателях. [Электронный ресурс] // РВС. URL: <http://r-v-s.su/statia/analiz-zakonoproekta-o-socialnyh-vospitatelnyah> (дата обращения: 15.02.2018).
2. Алдашева А.А., Зеленова М.Е. Профессиональный менталитет приемных родителей как фактор успешности замещающей семьи [Электронный ресурс] // Вестник Университета Российской академии образования, 2017. № 5. С.23-29. URL: <http://vestnik-urao.ru/wp-content/uploads/2016/03/>.
3. Алдашева А.А., Зеленова М.Е. К проблеме построения профессиограммы специалиста «замещающий родитель» // Вестник Московского государственного областного университета, серия «Психологические науки» № 1, 2016 г. С.99-114.
4. Алдашева А.А., Зеленова М.Е., Рунец О.В. Индивидуальный стиль саморегуляции как ресурс стрессоустойчивости у замещающих родителей // Социальная психология и общество. 2017. Том 8. № 1. С. 75–92. doi:10.17759/sps.2017080105.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528с.
6. В Москве число детей-сирот снизилось вдвое [Электронный ресурс] // РИА НОВОСТИ. URL: <https://news.mail.ru/society/28315175/> (дата обращения: 09.02.2018).
7. Ермолаева Е.П. Идентификационные аспекты профессиональной приемной семьи // Интернет-журнал «Мир науки». 2015. № 4. <http://mir-nauki.com/PDF/18PSMN415.pdf>
8. Зеленова М.Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности // Социальная психология и общество. № 1. 2013. С. 69–82.
9. Котова Т.Е. Социально-психологические и личностные характеристики готовности к замещающему родительству: Автореф. дис...канд. психол. наук. Ярославль: ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2011. 27 с.
10. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания [Электронный ресурс] // Социальная и экономическая психология. 2016. Т.1. № 1. С. 174–195. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document204.pdf> (дата обращения: 19.02.2018 г.).
11. Куфтяк Е.В. Исследование устойчивости семьи при воздействии трудностей [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 6(14). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 23.12.2016 г.).
12. Махнач А.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психологическая диагностика кандидатов в замещающие родители: Практическое руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 219 с.
13. Место профессиональной приемной семьи в системе замещающего родительства в России: итоги исследования. [Электронный ресурс] // Независимый институт социальной политики по заказу и при поддержке Благотворительного Фонда Елены и Геннадия Тимченко. URL: <http://fondkluch.ru/wp-content/uploads/Rezyume-issledovaniya-po-formam-ustroystva-detey-sirot.pdf> (дата обращения: 12.02.2018).
14. СК предлагает пересмотреть порядок усыновления из-за насилия над детьми [Электронный ресурс] // ИЗВЕСТИЯ IZ. URL: <https://iz.ru/703937/2018-02-03/sk-predlagaet-peresmotret-poriadok-usynovleniia-iz-za-nasilii-nad-detmi> (дата обращения: 09.02.2018)
15. Усыновление в России. Интернет-проект Министерства образования и науки РФ. Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.usynovite.ru/statistics> (дата обращения: 09.02.2018).
16. Шульга Т.И. Особенности сопровождения замещающих семей с детьми разного возраста [Электронный ресурс] // Психическая депривация детей в трудной жизненной ситуации: образовательные технологии профилактики, реабилитации, сопровождения. URL: <http://psyjournals.ru/childdeprivation/issue/69107.shtml>(дата обращения: 23.02.2018).

## СЕМЕЙНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЭМИГРАНТОВ

*О.Е. Алексанова*

*(аспирант ИП РАН, Москва, Россия)*

В статье рассматриваются основные внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на жизнеспособность мигрантов, выделяются личностные, культурные и социально-экономические аспекты жизнеспособности человека, способствующие процессу адаптации или тормозящие ее на новом месте жительства, описывается феномен «культурного шока», рассмотрены основные аспекты адаптации, такие как: стресс, психологические трудности и мотивационная составляющая; проблемы в эмиграции: дискриминация из-за этнической, культурной и религиозной или по иным социально-экономическим причинам и условия для успешного завершения социокультурной адаптации мигрантов; рассматриваются этапы миграционного пути: медовый месяц, фаза отторжения, фаза регрессии, фаза восстановления, фаза независимости; изучаются такие понятия как аккультурация и культурная адаптация; семья – как основа процесса интеграции в период эмиграции; профессиональная жизнеспособность человека при миграции.

**Ключевые слова:** жизнеспособность, эмиграция, адаптация, «культурный шок», психологические аспекты, внешние и внутренние факторы.

## FAMILY AND PERSONAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF RESILIENCE OF EMIGRANTS

*O.E. Alexanova*

*(the candidate of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Science)*

This article presents main internal and external factors that influence the resilience of migrants. The author marks personal, cultural and socio-economic aspects of the resilience of a man, that facilitate or slow down the process of adaptation at a new place of residence; describes the phenomenon of «the culture shock» and reviews main aspects of adaptation, such as: stress, psychological problems and motivation; there are the following problems in the emigration: discrimination on ethnic, cultural, religious grounds and other social and economic reasons and conditions for successful social and cultural adaptation of migrants. The following stages of migration route are reviewed: honeymoon, phase of abruption, phase of regression, phase of recovery, phase of independence. The following concepts are scrutinized: acculturation and cultural adaptation; family – as the ground of the process of integration in the period of emigration; professional survivability in the emigration.

**Keywords:** resilience, emigration, adaptation, «the culture shock», psychological aspects, internal and external factors.

Глобализация и миграция определяют ритм и темп современного общества. Продолжающееся движение и мобильность людей через континентальные, национальные и региональные границы, теперь носит повседневный опыт, и воспринимается как норма для многих. В условиях интенсивной миграции и глобализации, происходят масштабные демографические изменения во всем мире, при этом мигрантам приходится справляться с процессом адаптации в новой культурной среде, с психологическими проблемами и другими аспектами, включая всевозможные механизмы жизнеспособности, благоприятствующие адаптации и ассимиляции.

Процессы миграции достигли небывалых масштабов, к тому же, за последние десятилетия миграция появилась в ряде крупных мировых проблем. Исходя из данных Междуна-

родной организации по Миграции, число международных мигрантов во всем мире возросло со 173 млн человек в 2000 году, до 244 млн в 2015 году. И с каждым годом эти цифры только увеличиваются. Глобальные перемещения людей – отчасти природная закономерность, отчасти следствие социально-политической обстановки в мире. Эмиграция представляет собой сложный многоуровневый процесс, как в социальном, так и в психологическом смысле. Поэтому, рассмотрение тенденций переселения людей на мировом уровне, не идентично более конкретному – уровню индивида, поскольку при данном подходе включаются другие факторы, смыслы и закономерности. Тогда в ход вступает механизм взаимного влияния: человек – среда, среда – человек, с более тесным взаимодействием данных компонентов, при котором каждый мигрант рассматривается под призмой индивида, с учетом личностных особенностей и частных характеристик, таких как: самоорганизация, психологическая гибкость, адаптивность, общительность, характер в целом, его стрессоустойчивость при аккультурации и тд. Важными аспектами являются и различия между этническими группами мигрантов и принимающей стороной. При резких изменениях жизни, поведенческие особенности каждого человека зависят, как от индивидуальных особенностей, так и внешних факторов, которые могут мотивировать, защищать от негативных последствий и способствовать быстрой адаптации; или, наоборот, тормозить данные процессы. Проблема жизнеспособности и социально-психологической адаптации, невозможна без изучения основных факторов, способствующих или мешающих мигрантам при адаптации к различным социально-культурным средам, и поиска соответствующих стимулов и смыслов, толкающих людей к более легкому и быстрому внедрению в незнакомую среду.

Зачастую мигранты сталкиваются с дискриминацией в свою сторону, из-за этнической, культурной и религиозной ксенофобии или по иным социально-экономическим причинам, например, трудовой конкуренции или, связанными с ней, опасениями. Появляются проблемы не только для коренного населения по всему миру, но и для самих мигрантов с точки зрения их жизнеспособности к незнакомой и, зачастую, чуждой культуре, социальной и экономической системе [26]. Во время эмиграции человек сталкивается с различными проблемами: проблемы социального и внутреннего встраивания в незнакомую среду, необходимость искать новую работу; отсутствие знаний языка, правовых, моральных, социальных и культурных норм, религиозные расхождения [11]. Зачастую, наибольшие трудности возникают в культурных аспектах: при необходимости принятия ценностей и моделей поведения, присущих новой среде. Приняв на себя статус мигранта, который иногда воспринимается как некое «социальное клеймо», человеку сложнее интегрировать в новую социально-культурную среду, отсюда, при взаимодействии с местным населением нередко возникают трудности, это касается как межличностных отношений, так и деловых. Эти трудности упираются в пересмотр прежних, привычных форм взаимодействия с окружающей средой, и поиск новых моделей поведения. Все эти проблемы имеют свои особенности в ситуации миграции, и воздействует на человека в целом, создавая тем самым трудности в проявлении физических и психологических возможностей, потенциала индивида, личностной реализации, однако являются абсолютно нормальной реакцией к внешней среде.

Проблема жизнеспособности эмигрантов в различных этнокультурных средах, является одной из самых сложных, поскольку миграция в социально-культурных условиях создает необходимость переосмыслить и перестроить социальное и личностное пространство не только для самих мигрантов, но и для местного населения. Люди с иными культурными и поведенческими привычками, при встраивании в другую социальную среду, неизбежно влияют на нее, при этом либо подстраиваясь, либо прообразовывая сформированную социокультурную систему. Осуществляя культурный переход, мигрантам приходится, порой, не только пересматривать привычки и прежний образ жизни, но и успешно встраиваться в со-

циальную среду, тогда вопрос индивидуальной жизнеспособности выходит на первый план [2]. Проявляющиеся культурные противоречия и социальные обязательства зарождаются под воздействием тормозящих факторов адаптации и мотивационных аспектов. Чаще всего, основная цель индивида на этапе миграции – достичь такого результата, который позволит укрепить и восстановить свою идентичность и построить последовательное адаптивное пространство, приемлемое для человека, как социально, так и психологически. Главное условие для успешного завершения социокультурной адаптации мигрантов – развитие собственных моделей социального поведения, основанных на отдельных ресурсах. Несмотря на остальные культурные различия между этническими мигрантами и местным населением, мигранты включены в жизнь региона и интегрированы в его культуру. Поэтому жизнеспособность человека будет зависеть от различных факторов, смыслов, личных мотиваций, семейных отношений, и от того, насколько грамотно во время адаптации мигранты способны переоценить систему ценностей, характерную для их предыдущей жизни [21].

Важным аспектом успешной адаптации является культурный шок, который возникает после эмиграции, в результате изменений, которые происходят в системах ценностей. Культурный шок является сильным препятствием при успешной адаптации мигрантов, и порой люди просто не способны справиться с данным показателем, тогда их переезд нельзя назвать удачным. Но порой бывает так, что некогда испытанные сложности при преодолении культурного шока, повлекшие за собой негативный опыт миграции, можно воспринимать как некую основу для дальнейших попыток переезда [23]. Тогда человек уже имеет определенные знания в применении стратегий поведения и саморегуляции в принимающей стране, то же можно сказать и при наличии удачного опыта эмиграции. Почти все люди испытывают одинаковые чувства чуждости, при путешествии или жизни в чужой стране, и этот процесс имеет причины, симптомы и разрешения. Изучив и преодолев некоторые аспекты миграционного периода, можно подготовиться к дальнейшим попыткам к переезду. Каждый иммигрант проходит через пять этапов на своем миграционном пути.

*Медовый Месяц.* Большинство людей начинают период пребывания в новой стране с большими ожиданиями и позитивным настроением. Человек в новой культуре, он способен чувствует себя возбужденным, стимулированным и любопытным. *Фаза Отторжения.* Медовый месяц приходит к концу, так как новичку приходится сталкиваться с различными проблемами: транспортные сложности, отсутствие любимых привычных продуктов, проблемы со связью. При этом местные жители не всегда способны помочь мигрантам, в таких, как им кажется пустяках, не понимая беспокойства прибывших людей. Тогда мигранты могут начать думать, что люди в новой стране не любят приезжих, и часто начинают чувствовать себя агрессивно и жаловаться на новую культуру и систему жизни. Важно признать, что эти чувства являются реальными и могут стать острыми. Этот этап является фазой кризиса культурного шока и называется фазой «отказа» фазу именно потому, что в этот момент, новичок начнет отвергать принимающую страну, жаловаться и замечать только плохие вещи, которые его беспокоят. На этом этапе мигрант либо становится сильнее и остается, или становится слабее и возвращается домой. *Фаза Регрессии.* На данном этапе мигрантам не нравится культура, язык, еда. При этом переехавшие отвергают новую культуру как неполноценную, даже разрабатывая порой некоторые предрассудки по отношению к новой культуре. Начинаете идеализирование жизни «дома» и сравнение нынешней культуры, с прошлыми условиями. *Фаза восстановления.* Иногда этот период называют стадией, когда человек начинает выходить из «тумана» и, наконец, чувствует себя более комфортно. Мигранты начинают принимать культурные различия и чувствуют способность дальнейшей жизни с ними. Появляется уверенность и стремление справляться с любыми проблемами, которые могут возникнуть на основе дальнейшего опыта. Пропадает чувство изолированности. *Фаза независимости.* Про-

исходит принятие новой культуры. Многие вещи становятся более приятными. Мигранты чувствуют комфорт, уверенность в себе, они способны принимать решения, опираясь на собственные предпочтения и ценности; больше не чувствуют себя одинокими и изолированными. Люди начинают чувствовать себя дома.

Важно помнить, что не каждый испытывает все фазы культурного шока. Кроме того, они могут наступить в разное время: фаза регрессии до стадии отторжения и т. д. Иногда происходит так, что фаза регрессии наступает в понедельник, фаза восстановления во вторник, медовый месяц в среду, и фаза отторжения в четверг [18]. Важно также понимать «кто Я?» Гость или эмигрант? Культурный шок не всегда является отрицательным явлением, его необходимо воспринимать как большой опыт для личного обучения, что делает мигрантов более осведомленными об аспектах собственной и новой культуры. Это дает ценный опыт, который будет служить во многих отношениях, как в настоящем, так и будущем.

Культурный шок представляет собой частое явление, которое испытывают люди, при переезде в чужую обстановку. Это нормальная реакция на новую среду, где человеку сложнее контролировать происходящие события, в отличие от ситуации, когда он прибывал дома. Люди могут испытывать самые разнообразные эмоции при адаптации к чужой культуре: от волнения и интереса, до разочарования, депрессии и страха перед неизвестным. Культурный шок-это термин, используемый для описания того, что происходит с людьми, когда они сталкиваются с незнакомой обстановкой и условиями. Впервые он был упомянут в литературе К. Обергом. В своей статье автор определил культурный шок следующим образом: «культурный шок» представляет собой тревоги и беспокойства, как результат от потери всех наших знакомых знаков и символов социального общения [25].

Рассматривая вопросы культурного шока, необходимо изучить взаимосвязь между человеком и культурой. Кроме того, человек функционирует в физической окружающей среде и условиях, состоящих из специальных идей и параметров. Люди не рождаются с особой культурой, но они приходят в мир, чтобы учиться. Их нынешняя культура-это продукт воспитания, который они приобрели в обществе. Люди имеют способность учиться многим вещам, и это не только родители, которые играют роль в этих учениях, но также культура любого индивидуума является результатом истории и развития этого общества[10]. Иногда культура-это то, что принимает человек, но порой, она становится ценным предметом взглядов, и воспринимается как нечто идеальное. Поэтому, зачастую люди воспринимают любую угрозу в сторону родной культуры, как личностный вызов, также и наоборот. Однако современное общество представляет собой поликультурный социум, субъекты которого тесно связаны между собой. Оно проявляется как совокупность различных групп, разделенных друг от друга религиями и даже географическими границами регионов, в виде крупных городов и деревень. Каждая группа имеет свою культуру, привычки и другие особенности; тем не менее, несмотря на все эти различия, они могут быть объединены одним из официальных языков и общими признаками. Однозначно можно сказать, что любое знакомство человека с чуждой культурой не является легкой задачей.

Культурный шок – это ни хорошо, ни плохо в полном его смысле. Это факт, что люди сталкиваются с таким явлением, в некоторых незнакомых и непредсказуемых условиях, при этом лучшим решением будет наиболее грамотно оценить свои проблемы и трудности, тем самым, увеличив возможности на изменения, которых можно добиться в новых условиях, чтобы окружающая среда начала работать на пользу для человека. В связи с этим, правительства и различные организации могут уменьшить неблагоприятные последствия культурного шока так, что люди, которые уезжают в другие страны с целью поиска работы, могли бы проще решать свои проблемы и являлись более эффективными субъектами для принимающей стороны. Как правило, те, кто способен работать в чуждой среде, имеют некоторые



личности индексы, такие как гибкость, совместимость, социальная зрелость, творчество и новаторство [28]. С точки зрения государств и компаний, опытные люди с международным опытом работы являются лучшими кандидатами для работы в новой международной обстановке, потому, что они реже стали бы тосковать по родине, испытывать подавленное состояние и быстрее добились совместимости с новой средой.

Жить в состоянии постоянного стресса практически невозможно, поэтому человек начинает оправдать свой жизненный выбор, при этом стараясь ухудшить ситуацию на прежнем месте жительства. Но все же, не всегда получается сразу справиться со сложностями переезда в другую страну, и некоторые повторяют попытки к эмиграции. И как показывают некоторые исследования, второй и последующие разы, преодолеваются гораздо легче. Иногда возникает страх потерпеть очередное фиаско, однако это необоснованно. Исходя из предыдущего опыта, можно ориентироваться на полученные навыки при организации переезда и дальнейшей адаптации на новом месте. К тому же морально человек уже более приспособлен пройти культурный шок. Соответственно человек повышает свою жизнеспособность, ориентируясь на решение прошлых ошибок, более качественно контролируя процесс адаптации.

За последние три десятилетия в рамках дисциплины психологии, исследования по аккультурации и культурной адаптации выступают в качестве основной движущей силы многих научных исследований [27]. При этом изучение данных понятий может помочь понимать и различать культурный переход для мигрантов, перемещающихся из одной культурной среды в другую с точки зрения элементов, процессов и последствий миграции и культурных перемен. Аккультурация представляет собой многомерный процесс, который включает в себя изменения во многих аспектах жизни мигрантов, в том числе языковой, культурной идентичности, установках и ценностях, типах питания и музыкальных предпочтениях, национальной гордости, социальных отношениях, культурной среде и обычаях [29]. Аккультурацию различают также с точки зрения группового и индивидуального уровня. На личностном или психологическом уровне, теория указывает на набор факторов, воздействующих на человека до аккультурации: возраст, пол, образование, статус, миграционная мотивация, ожидания, культурная дистанция (язык, религия и т. д.), и характеристик личности (гибкость и т. д.). Кроме того, на индивидуальном уровне аккультурация может включать в себя различные стратегии (отношение и поведение), жизненные ресурсы, социальную поддержку и отношения [14]. Именно на этом этапе процесса аккультурации модель Берри подчеркивает особую важность способности к преодолению, чтобы справиться с психологическими трудностями в процессе аккультурации для последующей адаптации в новой культуре [15].

Согласно этой теории, первый тип адаптации предполагает поведенческие смены личности, предполагающие принятие доминирующей культуры, чтобы уменьшить стресс или межгрупповой конфликт. Второй тип относится к неудачному выживанию и опыту аккультурации со стороны индивида, что может привести к высокой нагрузке, приобретающей форму разделения (выхода) или маргинализации. Третий и последний тип адаптации предполагает стресс, полученный при аккультурации, а именно на его источники, с которыми сталкиваются иммигранты, беженцы и коренные жители, когда вступают в контакт с членами доминирующей культурной группы [16]. Такой стресс характеризуется негативными поведенческими и эмоциональными реакциями.

Короче говоря, теории, стратегии аккультурации Берри гласят, что качество адаптации для мигрантов в принимающей доминирующей культурной среде зависит от их способности адекватно и эффективно справляться со стрессами, связанными с культурной адаптацией. Без сомнения теории Берри представляют собой важнейшие исследования аккультурации, и широко цитируются в области психологии и за ее пределами [15].

Зачастую люди при миграции не способны сразу оценить реалии новой жизни, пребывая в своеобразной эйфории, связанной с переездом. Однако такое чувство может исказить происходящую ситуацию, заставляя человека не замечать возникающие сложности. Тогда человек, не замечая проблем, не торопится их решать, продолжая идеализировать ситуацию, что ведет к неприятным последствиям, и скорому разочарованию.

Часто люди скучают по прежней стране проживания, при этом идеализируя ее условия жизни, прибегая к частой ностальгии. Постоянное сравнение прошлой и настоящей жизни, приводит к критике в сторону новой жизни, когда перестают устраивать местные традиции, привычки и законы. Люди прибегают к помощи социума, стараясь найти некую общность в языке, культуре и т.д. [23].

Нет идеальной модели для быстрой адаптации. Однако наиболее приемлемым решением будет пользоваться благами и полученными знаниями в родной стране, перенося полезные аспекты прошлой жизни в новую среду, где, благодаря своей культурной гибкости и социальной активности, можно воспользоваться условиями, которые предоставляет новая родина для дальнейшей самореализации, как в профессии, так и в социальной жизни.

Чем старше человек, тем ниже его способность к полной адаптации при эмиграции. Главным ориентиром является максимальная ассимиляция с принимающей стороной. Для этого человеку необходима внешняя поддержка, которую он может получить в семье или какой-либо социальной группе, где мигрант почувствует свою значимость, нужность и востребованность.

Семья является основополагающим институтом человеческого общества, но семейная структура: размер, состав – это совокупность взаимосвязанных социальных отношений, которая может измениться с течением времени, и зачастую сильно различается из одного общества в другое [22]. Во всех семьях от родителей к дальнейшим поколениям передается привычная культура, в том числе и социальные нравы и обычаи, язык и верования. Поэтому семьи иммигрантов являются основой процесса социальной интеграции [17]. Семьи способны обеспечить культурное убежище для иммигрантов в новой стране, но также они являются отправной точкой для интеграции их потомков в принимающем обществе. Наличие семьи для иммигрантов второго поколения, способствует поддержанию культурных ценностей своих родителей.

Семейная структура и отношения внутри семьи играют важную роль в дальнейшей адаптации мигрантов. Поддержка семьи является одним из ключевых аспектов, повышающих жизнеспособность человека в новой среде. Добровольная планируемая эмиграция в чужую страну с семьей включает различные значительные аспекты, которые эмигранты должны рассматривать заранее. Переезды переживаются трудно для всех членов семьи, поэтому у мигрантов часты разводы. Основной причиной данного показателя является более низкая жизнеспособность одного из партнеров. Умение быстро адаптироваться, может помочь в короткие сроки внедриться в принимающую среду, наладив контакты с местными и преуспеть профессионально. Часто бывает, что человек имел карьерный успех в прошлых жизненных условиях, и завоевал статус главы семьи, источника основного дохода. Однако, после переезда, тех же профессиональных достижений обрести не удалось, поэтому могут возникнуть, как психологические проблемы, в виде несоответствия своего «Я», с новым статусом, так и смена ролей в семье, когда другой партнер приобрел качества лидера. В таком случае меняется уклад семьи, перестраивается иерархия, что побуждает людей к конфликтам, приводящим к разводам. К тому же, успех партнера, часто заставляет человека завидовать ему, что также приводит к ссорам в семьях [7], [24].

Особое внимание необходимо уделить семьям, переехавшим с детьми. Единство семьи является одним из самых мощных мотиваторов среди нынешних иммигрантов. Важным ас-

пектом жизнеспособности ребенка будет возраст. Маленьким детям гораздо проще адаптироваться в новых условиях. У них четко проявляется психологическая гибкость и новаторские качества. Дети впитывают новую информацию как должное, без отсылки к прошлым социокультурным правилам и нормам. Родителям же свойственно постоянное сравнение прошлой жизни с новыми условиями. Семьи с традиционным укладом, религиозной значимостью, попадая в среду, с отличными условиями, чаще всего сталкиваются с проблемами между родителями и детьми. Младшее поколение воспринимает новую культуру как свою, встраивается в нее и функционирует в новых традициях и нравах, проводя время в школе, находясь, долгое время с другими детьми в одних условиях, а возвращаясь, дома попадают в другую среду. Происходит некое несоответствие культур и непонимание среди домашних, что приводит к дальнейшим конфликтам.

Однако переезд с детьми обычно наиболее сложен, начиная с грамотной подготовки ребенка к эмиграции, то есть об информировании детей о переезде, чтобы они могли подготовить себя морально к предстоящим переменам в жизни, заканчивая подготовкой дальнейших социальных условий для ребенка. Считается, что дети учат язык гораздо быстрее взрослых, однако не все одинаковы. Ребенку будет необходимо привыкнуть к своему новому окружению и они нуждаются в особом внимании, так как часто чувствуют себя не должным образом ни в стране происхождения, ни в стране, в которой они проживают в настоящее время. Адаптация детей и родителей происходит по-разному [12]. Наилучшим вариантом семейной адаптации будет процесс подбора родителями необходимых путей к решению проблем для себя и возможности к быстрой адаптации для детей. Если родителям сложно внедриться в новую среду, тогда желания ребенка отходят на второй план, по причине банального отстранения от индивидуальных переживаний детей, из-за решения общих бытовых или социальных проблем. Однако бывает так, что ребенок интегрирует с принимающей стороной гораздо быстрее родителей, например, выучив местный язык, и тогда становится культурным ориентиром для членов семьи.

Пол имеет особое значение в данном вопросе. Мужчине сложнее пережить смену социальной роли: со статуса лидера, до менее успешного субъекта семьи. Хотя и женщине, которая занимала высокий пост до миграции, гораздо сложнее примерять на себя роль домохозяйки. Происходит полная смена образа жизни, когда человеку приходится подстраиваться под условия, жертвуя старыми привычками и интересами. Необходимо психологически трансформировать свое сознание, как с точки широкого спектра – внедрения в новую культуру, социальную среду, так и в узком смысле – на уровне семьи, где привычки и образ жизни уже давно распределены. Но в конечном смысле, порой, приходится полностью пересматривать отношение в семье, перестраивая систему. Резкая смена социальной активности и образа жизни, вызывает у людей склонность к депрессиям и замкнутости, а когда при всем этом женщина-домохозяйка оказывается в некой «домашней изоляции», то возможны трудности с освоением культурных аспектов принимающей стороны, будь то язык, или традиции.

Таким образом, можно отметить, что взаимоотношения в семье оказывают особое влияние на жизнеспособность каждого субъекта. Так, перенос ролей из прошлой жизни в новую, при условии, что это устраивало всех членов семьи, то жизнеспособность каждого человека будет гораздо выше, нежели, люди поменяют свою роль в семье и будут выполнять несвойственные для себя функции. Это приведет к дальнейшим конфликтам и стрессам. Порой, успех одного из членов семьи может мотивировать остальных, но иногда вызывает некую зависть, при которой человек может потерять дальнейшие мотивации к активности, что вскоре снизит жизнеспособность. Тем не менее, поддержка и взаимопомощь очень важны для позитивной адаптации, особенно когда основные функции лидера возложены на одного члена семьи, от которого зависит общее благополучие домашних. Адек-

ватность и сплоченность способствуют снижению энтропии, тогда жизнеспособность человека значительно повышается [12].

Очевидно, что большинство эмигрантов испытывают различные трудности, связанные с внедрением в новую среду, особенно с дальнейшим поиском работы и построением карьеры на новом месте, что, зачастую, занимают много времени при реализации профессиональных амбиций. Большинство трудовых эмигрантов заранее изучают перспективы профессиональных возможностей и имеют определенное представление, чего ожидать, по поводу наличия или отсутствия работы. Однако, зачастую, происходит так, что люди испытывают некий шок, сталкиваясь с реальностью, где их ожидания не оправдываются. В первую очередь, это относится к людям старшего возраста, некогда зарекомендовавших себя как профессионалов. Чем человек старше, тем сложнее как физически, так и психологически, начинать карьеру заново. При трудовой миграции, зачастую, люди покидают места жительства не в одиночку, что способствует повышению дальнейшей жизнеспособности в незнакомом регионе. Появляются хорошо налаженные каналы для поиска работы для своих знакомых и родственников в обход физических и юридических барьеров для проживания и трудоустройства.

Профессиональная жизнеспособность будет зависеть и от посторонней помощи, в качестве которой может выступать поддержка общин, присутствующих на территории страны. Отличительной особенностью является то, что такие сообщества встроены в трудовую структуру, которая охватывает две страны и связывает их воедино [22]. Пребывая в незнакомой стране, важно испытывать поддержку со стороны соотечественников, при этом прибывая в незнакомой культуре, не так явно будет проявляться культурный шок, и профессиональная жизнеспособность будет только увеличиваться. Таким образом, многие работники способны плавно переходить из одной среды в другую без особых проблем при адаптации.

Профессиональная жизнеспособность человека при миграции будет снижаться, если его ожидания по поводу переезда будут значительно завышены. Имея статус профессионала в родной стране, не всегда получается перенести карьерный успех в новые условия. Иногда приходится заново подготавливать себя к карьерному росту, начиная с самых низов трудовой лестницы. При этом, если квалификация работника действительно соответствует ожиданиям работодателей, то ему будет гораздо проще адаптироваться в новой стране, опираясь на свой опыт и знания. Поэтому наилучшим вариантом, при условии добровольной миграции, будет адекватная оценка своих профессиональных возможностей в новой стране, грамотный анализ перспектив и возможностей, иначе можно напрямую столкнуться с разбитыми ожиданиями, проводящими к стрессу, депрессиям и дезадаптации [23].

Решение к миграции возникает у людей при разных причинах. Чаще всего это происходит под воздействием внешних или внутренних мотиваций и стимулов, которые могут существенно варьироваться, но являются базисной основой для переезда, наряду с ожиданиями, которые также подталкивают человека мигрировать. Завышенные ожидания от результатов миграции тоже приводит к стрессовым ситуациям. Чаще всего проблемы в адаптации люди испытывают из-за культурной дистанции (насколько не похожи друг на друга две культуры в языке, религии и т. д.), что также лежит в основе жизнеспособности человека. Чем больше культурных различий, тем ниже жизнеспособность человека, а значит, и адаптация будет не такой позитивной [10]. Однако на начальном этапе главным компонентом жизнеспособности человека является именно мотивация, те причины, которые толкают его сделать такой шаг, смыслы и планы. Порой миграция носит вынужденный характер, тогда человеку приходится приспособливаться к новым условиям, но иногда, миграция – личная инициатива человека.

Во время эмиграции неизбежны стрессовые ситуации и психологический дискомфорт, потому что смена привычной окружающей среды, не всегда похожа на прошлые условия жизни, тогда жизнеспособность выступает как основной фактор успешной адаптации, для

приобретения прежней статусности или реализации новых возможностей [37]. При этом жизнеспособность будет зависеть и от психологической устойчивости индивида, и от культурной гибкости, способности принять новый образ жизни, и от внешних факторов эмиграции, от ее причин, сроке, возрасте, семьи, карьерных возможностей.

Важным является рассмотрение показателей, при которых эмигранты, имеющие более высокий уровень контакта с принимающим обществом, или те, которые живут в принимающей стране в течение более длительного времени, скорее всего, имеют более высокий уровень жизнеспособности и социально-экономического приспособленности. Сложнее всего в таких условиях человеку найти свое место в непривычной среде, приобрести социальную роль и успешно развиваться как личности. Ведь не всегда человеку удается перенести прошлые представления о себе, в новую жизнь. Таким образом, можно предположить, что на жизнеспособность во время эмиграции влияют многие факторы. В общем виде их можно разделить на два вида: внешние и внутренние. Внешние факторы представляют собой условия принимающей стороны, которые прямым образом воздействуют на процесс адаптации, при этом стимулируя или, усложняя жизнеспособность человека. К ним можно отнести: экологическое, экономическое состояние региона, культурные расхождения между мигрантом и страной переселения и т.д. Внутренние факторы, более индивидуальный показатель, основанный на субъективном восприятии происходящей реальности. К ним можно отнести: знание языка, пол, карьерные возможности, наличие или отсутствие образования, социальную гибкость, мотивацию, установки, психологическую устойчивость, коммуникабельность и т.д. [3].

Внутренним факторам необходимо уделить особое значение. Каждый человек имеет уже сформированное представление о себе, однако иногда возникает ситуация, при которой субъективное оценивание себя расходится с реальным представлением в принимающей стране, когда бывшие профессионалы становятся невостребованными в новых условиях. Все это ведет к появлению стрессов и депрессий. Тогда зачастую у мигранта возникает желание прибегнуть к алкоголю, наркотикам или примкнуть к подобным социальным группам, в результате того, что человек не способен справиться с трудностями в незнакомой среде.

В некоторых случаях, реальность проблемы адаптации уходит корнями в субъективные причины, а именно в неспособность индивида найти общий язык с людьми принимающей страны, или непринятие нового климата, культуры и традиций. Несмотря на это, человек обязан влиться в новую культуру, поэтому потрясения, которые произошли из-за социокультурных различий между двумя странами, не должны выйти за пределы толерантности и межкультурного опыта, что может способствовать совершенствованию и развитию людей, и стать основой для знакомства с новым миром и новыми людьми.

Различия реакций людей на социокультурные изменения отличаются в зависимости от их личностных характеристик. Однако основной сложностью, с которой сталкиваются почти все мигранты при культурном переходе, является осознание своего «Я» и личностной роли в новой стране. Если человек задумывается о данных вопросах, то ему гораздо проще будет решить проблемы адаптации, ведь для начала люди должны быть знакомы и согласованы с их собственной культурой и национальностью. Мигранты должны прекрасно знать ценности, идеи, убеждения, культуру собственной национальности, что может помочь легче понять и принять убеждения других народов. Иногда люди могут подумать, что культурное единство означает вмешательство страны пребывания, но это предположение является ошибочным. Культурную гибкость можно назвать основным фактором успеха при миграции, когда люди должны стараться настроить себя на новую культуру и условия [5]. Это культурное единство помогает гораздо проще наладить общение с новой средой и ускорить процесс интеграции с принимающей стороной.

Объективность в оценке реальной ситуации – наиболее быстрый способ прийти к успеху. Склонность к реализму повышает жизнеспособность человека, когда можно качественно оценить свои возможности и предстоящие трудности. Однако завышенные требования, как к себе, так и к окружающей среде, наряду с заниженными ожиданиями, препятствуют повышению жизнестойкости. Чаще всего мигранты возлагают на переезд большие надежды и желания исполнения старых задумок. При этом мечтания о лучшем будущем упрощают процесс переселения, тем самым мотивируя людей, однако, когда надежды не воплощаются, вместо приятных ожиданий, вступают разочарования и депрессии. С одной стороны, когда у человека занижены требования, он способен быстрее адаптироваться и приспособиться к незнакомой среде, но при этом теряется мотивационная составляющая, толкающая к более значимым целям. Тогда на первое место встает адекватность ожиданий людей, переехавших на новое место [19].

Основная цель на этапе миграции – достичь такого результата, который позволит укрепить и восстановить свою идентичность и построить последовательное адаптивное пространство, приемлемое для человека, как социально, так и психологически. Главное условие для успешного завершения социокультурной адаптации мигрантов – развитие собственных моделей социального поведения, основанных на отдельных ресурсах. Несмотря на остальные культурные различия между этническими мигрантами и местным населением, мигранты включены в жизнь региона и интегрированы в его культуру. Поэтому жизнеспособность человека будет зависеть от различных факторов, смыслов, личных мотиваций, семейных отношений, и от того, насколько грамотно во время адаптации мигранты способны переоценить систему ценностей, характерную для их предыдущей жизни. Таким образом, можно представить «феномен» жизнеспособности мигрантов с точки зрения комплексности, когда нельзя отделять индивида от среды, в которую он попадает, рассматривая автономно только личностные характеристики, а также утверждать, что наибольшее влияние на процесс адаптации имеют только социокультурные условия принимающей среды. Важным является рассмотрение показателей, при которых эмигранты, имеющие более высокий уровень контакта с принимающим обществом, или те, которые живут в принимающей стране в течение более длительного времени, чаще всего, имеют более высокий уровень жизнеспособности и социально-экономического приспособленности; насколько мигранты ориентированы на интеграцию с принимающим обществом, был ли у них предыдущий опыт эмиграции, каковы их психологические особенности, насколько близка новая культура и т.д.

Именно рассматривая процесс эмиграции системно, с учетом всех социально-культурных аспектов нового места и индивидуальных особенностей человека, можно выявить пути решения успешной адаптации и аккультурации в новых условиях, повысив уровень жизнеспособности. Ведь в условиях адаптации и интеграции в новую среду, человек испытывает сильнейший стресс, чаще всего из-за несоответствия прошлых более привычных норм и ценностей, а также при отсутствии удовлетворенности жизнью в новой среде. Таким образом, организация процесса социально-психологической адаптации эмигрантов имеет важнейшее значение для всего мира.

### **Библиографический список**

1. Ахиезер А.С. Жизнеспособность российского общества // *Общественные науки и современность*. 1996. No 6. С. 58–66.
2. Бондырева, С.К. Миграция (сущность и явление): миграция и смысл жизни / С.К. Бондырева, Д.В. Колесов. М.: Москов. психолого-соц. институт. Воронеж: НПО «МОДЭ», 2004. 296 с.

3. Бритвина, И.Б. Факторы, детерминирующие процесс адаптации вынужденных мигрантов из стран ближнего зарубежья / И.Б. Бритвина // Известия Челябинского научного центра УРО РАН, 2005. № 2. С. 124–128.
4. Винокуров А., Бирман Д., Трикетт Е. (2000). Психологические и аккультурации корреляты состояния работы среди советских еврейских беженцев в США. *Международная Миграция комментариев*, 34(2):538-555.
5. Гранская Ю.В., Лыженкова Е.В. Coping with stress in migrant workers [Электронный ресурс] // Психология и право. 2015. Том 5. № 4. С. 106–126. doi:10.17759/psylaw.2015050410
6. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. 2015. № 8.
7. Капбасова Г.Б., Жансерикова Д.А., Бурленова С.О. Роль семьи в процессе социально-психологической адаптации.
8. Красильникова О.В., Гендерные особенности и детерминанты адаптационного поведения русскоязычных мигрантов в Германии (опубликовано в Журнале социологии и социальной антропологии, 2014, Том XVII, № 3, с. 77-93).
9. Махнач А.В. Социальная модель как парадигма исследований жизнеспособности человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013. № 2 (38). С. 46-53. (а).
10. Садохин А., «Введение в теорию межкультурной коммуникации», учебное пособие.
11. Хотинец В.Ю. Этническое самосознание. СПб.: Алетейя, 2000. – 240 с.
12. Широкова О. «Психологические проблемы при эмиграции», статья/практическая психология, г. Вильнюс.
13. Aldwin C.M. Stress, coping, & development: An integrative perspective. 2nd ed. New York, NY: Guilford Press; 2007. 14.
14. Berry J.W. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. 1997;46:5–43.
15. Berry J.W. Stress perspectives on acculturation. In: Sam D.L., Berry J.W., editors. *The Cambridge of acculturation psychology*. New York, NY: Cambridge University Press; 2006.
16. Berry J.W., Kim U., Minde T., Mok D. Comparative studies of acculturative stress. *International Migration Review*. 1987.
17. Clark R.L., Glick J.E., Bures, R.M., 2009, “Immigrant families over the life course: Research directions and needs”, *Journal of Family Issues*, 30(6), pp. 852-872.
18. Furnham A., Bochner S. Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. L. amp; N.Y., 1986. P. 121.
19. Güngör D, Bornstein MH. Gender, development, values, adaptation, and discrimination in acculturating adolescents. *Sex Roles: A Journal of Research* 2009; 60(7):537-548.
20. Khaliman Z. Socio-cultural Adaptation of Migrants: Theoretical and Methodological Aspect/ *American-Eurasian Journal of Scientific Research* 7 (5): 187-192, 2012.
21. Lesthaeghe R. (2010). The unfolding story of the second demographic transition // *Population and Development Review*. 36.
22. Manz S., 2003, *Culture Shock – Causes, Consequences and Solutions: The International Experience*, Munich, GRIN Verlag.
23. Marx E. *Breaking through culture shock: what you need to succeed in international business*. London, 1999.
24. Maydell-Stevens, Elena, Masgoret, Anne-Marie and Ward, Tony 2007, Problems of psychological and sociocultural adaptation among Russian speaking immigrants in New Zealand, *Social policy journal of New Zealand: Te Puna Whakaaro*, vol. 30, pp. 178-198.
25. Oberg K. "Cultural Shock: adjustment to new cultural environments" in *Practical Anthropology* 7 (1960), quoted in Gibson, 2000, p. 24.
26. Rudiger, Anja, and Sarah Spencer (2003). ‘Social Integration of Immigrants and Ethnic Minorities: Policies to Combat Discrimination.’ Paper presented at the conference on ‘The Economic and Social Aspects of Migration’, jointly organized by the European Commission and the OECD. Brussels. 21–22 Jan.

27. Sam D.L., Berry J.W. The Cambridge handbook of acculturation psychology. New York, NY: Cambridge University Press; 2006.
28. Ward C. The A, B, Cs of acculturation. In: Masumoto D., editor. The handbook of culture and psychology. New York, NY: Oxford University Press; 2001. pp. 411–445.
29. Yoon, E., Langrehr, K., & Ong, L.Z. (2010). Content analysis of acculturation research in counseling and counseling psychology: A 22-year review. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 83-96.

УДК 159.99

## НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

*Т.Н. Альмухаметова*  
*ФГБНУ «ПИ РАО»*

В статье анализируются теоретические представления о неопределенности в контексте психотерапевтической практики и с точки зрения отношения к ней участников психотерапевтического процесса: клиентов и психотерапевтов (психологов-консультантов). Показываются различия в направлениях исследования неопределенности в разных сферах психологической практики: клинической психологии, когнитивно-бихевиоральной психотерапии и гуманистических направлениях психотерапии. Выявляется существующий разрыв между теоретическими представлениями о важности наличия у консультанта/психотерапевта толерантности к неопределенности и эмпирическими исследованиями в этой области.

**Ключевые слова:** толерантность к неопределенности, психологическая помощь, психотерапия, неопределенность клиента, неопределенность психотерапевта.

## UNCERTAINTY IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

*T.N. Almukhametova*  
*PI RAE*

The article examines theoretical approaches to the study of uncertainty in the context of psychotherapeutic practice from the point of view of clients and psychotherapist. The differences in the directions of the study of uncertainty in various areas of psychological practice are shown: clinical psychology, cognitive-behavioral psychotherapy and humanistic approaches of psychotherapy. There is an existing gap between theoretical representation about the importance of tolerance for uncertainty for a consultant / psychotherapist and empirical research in this area.

**Keywords:** tolerance of uncertainly, psychological assistance, psychotherapy, uncertainty of a client, uncertainty of a therapist.

В своей психотерапевтической практике психолог имеет дело с клиентом, живущем в современном мире неопределенности, да к тому же находящемся в трудной жизненной ситуации, которая по своей сути характеризуется сложностью, новизной и противоречивостью. Сама ситуация психотерапии или психологического консультирования отличается высокой степенью неопределенности, которая является неотъемлемой частью межличностного взаимодействия. Так как процесс оказания психологической помощи подразумевает двух его участников – клиента и психотерапевта (психолога-консультанта), в этом контексте можно рассматривать отношение к неопределенности с точки зрения связи отношения к неопределенности клиента с его проблемами, и с точки зрения того, как консультант способен обходиться с неопределенность клиента, неопределенностью процесса и своей собственной неопределенностью.



Интерес к неопределенности с точки зрения отношения к ней клиентов развивается преимущественно в клинической психологии и когнитивно-бихевиоральной психотерапии в целях совершенствования психотерапевтических методов работы с различными типами расстройств. В модели генерализованного тревожного расстройства, предложенной Дугасом, Гагном, Ладусьер и Фристон (Dugas, Gagnon, Ladouceur и Freeston) (1998), интолерантность к неопределенности играет ключевую роль в возникновении и развитии страхов [9]. Существует множество исследовательских работ, направленных на изучение отношения к неопределенности клиентов/пациентов в связи с тревожными расстройствами и фобиями [12; 13; 10; 14; 8], обсессивно-компульсивными расстройствами [15], алкогольной зависимостью [17]. В области клинических исследований было разработано множество диагностических шкал, которые часто проверялись в отношении к шкалам тревожности, депрессии и беспокойства [11]. В отечественной клинической психологии также проводились исследования неопределенности в связи с определенными характеристиками клиентов и пациентов. Е.Т. Соколова выделила пять типов переживания субъективной неопределенности, исходящих из специфики содержания тревоги, способов психологической защиты и состояния самоидентичности, и отчасти характеризующих глубину личностного расстройства пациента [5]. М.А. Чумакова провела исследование по установлению связей между семейной тревогой и интолерантностью к неопределенности [6].

К сожалению, найти исследования, в которых рассматривается отношение к неопределенности второго участника психотерапевтического процесса – психотерапевта или консультанта оказалось гораздо сложнее.

При апробации нового опросника толерантности к неопределенности Корнилова Т.В., исходя из того, что толерантность к неопределенности зависит от содержания деятельности и ситуационных факторов, выдвинула предположение о различном отношении к неопределенности лиц, получающих техническое и психологическое образование. В результате были получены данные, указывающие на то, что лица, получающие психологическое образование в качестве второго (и более старшие) значимо более толерантны и менее интолерантны, чем студенты технических специальностей, а также менее интолерантны, чем психологи-студенты дневного отделения (не отличаясь от них по толерантности к неопределенности) [2].

Кондрашихина О.А. провела исследование отношения и определения степени толерантности студентов-психологов к неопределенности, а также оценку их способности к конструктивной активности в условиях неопределенности. Под конструктивной активностью в условиях неопределенности понимается способствующая повышению адаптации личности система действий в ситуации неясности, непредсказуемости и противоречивости. В своей статье, описывающей результаты исследования, она теоретически обосновывает важность развития способности к конструктивной активности психолога-профессионала в условиях неопределенности и делает вывод о недостаточности стихийного развития этой способности и необходимости её целенаправленного формирования в процессе профессиональной подготовки студентов-психологов [1].

Доктор психологии немецкий гештальт-терапевт Фрэнк Штемлер вводит такое понятие как культивируемая неопределенность. С одной стороны, терапевт испытывает потребность в определенности, и удовлетворение этой потребности важно как для профилактики эмоционального выгорания терапевта, так и для качества самой работы. С другой стороны, абсолютная уверенность терапевта в своих интерпретациях может привести к иллюзии определенности, когда терапевт видит реальность только в контексте своих умозаключений и перестает замечать и учитывать важные проявления клиента, противоречащие его точке зрения.

Культивируемая неопределенность означает, что терапевт должен приветствовать неопределенность, он должен все время осознавать, что он не может быть до конца уверен в отношении своих интерпретаций и намеренно оставаться в неопределенности. Такая неопределенность переориентирует терапевта с позиции «объективного» дистанцированного наблюдателя, который классифицирует и оценивает другого человека, на то, чтобы обращаться с клиентом как с партнером терапевтического процесса и порождает любопытство, интерес к другому человеку, к его миру, к его уникальности. Культивация неопределенности помогает трансформировать её в средство против профессиональной скуки и рутины и сделать работу терапевта живой [16].

Позиция Штемлера подтверждает слова знаменитого психотерапевта Джеймса Бьюджентала о тайне и знании: «Тайна охватывает знание, в ней скрыта информация. Тайна бесконечна, знание имеет предел: когда возрастает знание, еще больше становится тайна... Психотерапевтов подстерегает соблазн вступить в сговор с клиентами и отвергнуть тайну. В этой сделке подразумевается, но редко раскрывается иллюзия, что существуют ответы на все жизненные проблемы, что можно раскрыть значение каждого сна или символа и что идеальной целью здоровой психической жизни является рациональный контроль. Психотерапевты обязаны много знать, но одновременно испытывать преклонение и покорность перед тайной. Как бы ни старался психотерапевт, он никогда не обладает и не способен обладать полнотой знаний. Притворяться, что мы знаем нужды клиента и можем подсказать ему правильный выбор, – значит предать клиента. В любой терапии следует помочь клиенту принять тайну в себе и нашу всеобщую тайну...» [Цит. по: 3, с.11]. В практической деятельности профессионального психолога-консультанта или психотерапевта приходится часто иметь дело с неопределенностью. Реальность человека не является равновесной системой и не может быть описана линейным уравнением, в ней не существует единственного решения. Именно с такой реальностью встречается каждый психотерапевт, и настоящие изменения, развитие возможно только в таких неравновесных системах [4].

По словам известного американского психоаналитика Шелдона Роута, «ход почти любой психотерапии представляет собой последовательность непредсказуемых событий, приближающих нас к истине, которая оказывается фантастичнее любой фантастики» [Цит. по: 1].

Ирвин Ялом в своей книге «Экзистенциальная психотерапия» пишет: «В экзистенции неизбежно присутствует свобода, и с ней – неопределенность. Культуральные институты и психологические конструкты часто скрадывают такое положение дел, но конфронтация с собственной экзистенциальной ситуацией напоминает нам, что любая парадигма – это воздвигнутая нами самими стенка, не толще куска картона, отделяющая нас от страдания неопределенности. Зрелый терапевт должен быть способен переносить эту фундаментальную неопределенность, независимо от того, какого теоретического подхода он придерживается – экзистенциального или любого другого» [7, с. 34].

Среди факторов модели личности эффективного психотерапевта Р. Кочюнас выделяет такое качество как толерантность к неопределенности. Он утверждает, что по существу, именно ситуации неопределенности составляют «ткань» процесса консультирования, так как обращаясь к психологу за помощью, человек прощается с привычным и известным ему из его собственного опыта и вступает на неизведанную территорию. Психолог же никогда не знает, с каким клиентом, с какими проблемами он столкнется, какие ему придется принимать решения. В этих условиях совершенно необходимо быть уверенным в себе в ситуациях неопределенности [3, с. 14].

Поэтому многие известные психологи (Э.Э. Вернер, Л.М. Бэчтолд, Р. Кочюнас, И. Ялом, Р.Б. Кеттелл, Дж.Е. Древал, и др.) относят к профессионально значимым, важным личностным характеристикам психологов-консультантов или психотерапевтов такие качества как устойчивость к условиям неопределенности, готовность к изменениям, позитивное отношение к новому и неизвестному [7; 3; 1].

Обзор литературы показывает, что тема неопределенности в психотерапии исследуется в основном в отношении связи толерантности/интолерантности к неопределенности с различными типами расстройств и преимущественно в контексте когнитивно-бихевиоральной терапии. Относительно немного литературы посвящено теме неопределенности консультанта, хотя важность способности консультанта находить нужное направление в непредсказуемости психотерапевтического процесса подчеркивается многими авторами, которые в свою очередь преимущественно относятся к гуманистическим направлениям психотерапии: экзистенциальная психотерапия, гештальт-терапия.

Резюмируя вышеизложенное, мы можем сказать следующее.

Когнитивно-бихевиоральные терапевты преимущественно сфокусированы на исследованиях связи отношения к неопределенности клиентов с различными типами их расстройств. Гуманистически ориентированные терапевты больше задаются вопросами неопределенности самого психотерапевтического процесса и способности психотерапевта обходиться с ней.

Многие известные психотерапевты, а также исследователи процесса психотерапии обосновывают важность наличия у консультанта/психотерапевта способности находиться в ситуации неопределенности, так как им приходится иметь дело с непрогнозируемыми, неопределенными, трудно рационализируемыми критическими проблемными ситуациями.

Существует основательный разрыв между теоретическими представлениями о важности и необходимости для работы консультанта/психотерапевта такого личностного качества как толерантность к неопределенности и эмпирическими исследованиями в этой области. Исследование переживания неопределенности консультанта в процессе психологической помощи может быть одним из первых шагов, устраняющих этот разрыв.

### **Библиографический список**

1. Кондрашихина О.А. Оценка способности личности к конструктивной активности в условиях неопределенности (в контексте профессиональной подготовки психологов) // Горизонты образования. – 2010. – № 2 (30). С. 37-42.
2. Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психологический журнал, 2010. Т. 30. № 6. С. 140-152.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии // 2-е изд., стереотип. – Москва: Академический проект; ОППЛ, 2003. 464 с. (Серия «Gaudeamus»).
4. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования, 2015. Т. 8. № 40. С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 05.05.2015).
5. Соколова Е.Т. Культурно-историческая и клинико-психологическая перспектива исследования феноменов субъективной неопределенности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2012. № 2. С. 37–48.
6. Чумакова М.А. Связь отношения к неопределенности и семейной тревоги // Личность и бытие: субъектный подход (к 80-летию со дня рождения А.В. Брушлинского): материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. (с иностранным участием). М.: Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2013. С. 144-145.

7. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: РИМИС, 2008. 608 с.
8. Carleton R. Nicholas, Duranceau Sophie, Freeston Mark H., Boelen Paul A., McCabe Randi E., Antony Martin M. "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms // Journal of Anxiety Disorders, 2014. № 28. PP. 463–470.
9. Grenier Sebastien, Barrette Anne-Marie, Ladouceur Robert Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences // Personality and Individual Differences, 2005. № 39. PP. 593-600.
10. Fergus Thomas A., Bardeen Joseph R. Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Evidence of incremental specificity in relation to health anxiety // Personality and Individual Differences, 2013. № 55 – PP. 640–644.
11. Furnham Adrian, Marks Joseph Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature // Psychology, 2013. Vol.4. № 9. PP. 717–728.
12. Mahoney A.E.J., McEvoy P.M. Changes in intolerance of uncertainty during cognitive behavior group therapy for social phobia // J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry, 2012. Т. 43. № 2. PP. 849–854.
13. Meeten F., Dash S.R., Scarlet A.L.S., Davey G.C.L. Investigating the effect of intolerance of uncertainty on catastrophic worrying and mood // Behaviour Research and Therapy, 2012. № 50. PP. 690–698.
14. Robichaud M. Cognitive Behavior Therapy Targeting Intolerance of Uncertainty: Application to a Clinical Case of Generalized Anxiety Disorder // Cogn. Behav. Pract, 2013. Т. 20. № 3. PP. 251–263.
15. Sarawgi Shivali, Oglesby Mary E., Cogle Jesse R. Intolerance of uncertainty and obsessive compulsive symptom expression // J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat, 2013. № 44. PP. 456–462.
16. Staemmler Frank-M. Cultivated uncertainty: an attitude for gestalt therapists // British Gestalt Journal, 1997. Vol.6. № 1. PP. 40–48.
17. Tobin Stephanie J., Loxton Natalie J., Neigh Clayton Coping with causal uncertainty through alcohol use // Addictive Behaviors, 2014. № 39. PP. 580–585.

УДК 316.77

## **ФОТОГРАФИИ ПОГИБШИХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ КАК ФАКТОР МЕДИАКОММУНИКАЦИИ**

***Е.В. Брюхова***

*ФГАОУ ВО «Самарский национальный  
исследовательский университет им. академика С.П. Королева»*

В условиях развития средств коммуникации, терроризм как медиафеномен оказывает неконтролируемое влияние на всех участников обмена сообщениями. Особое значение приобретают инструменты визуализации информации, в частности фотографии жертв преступления. В статье представлены результаты экспериментального исследования влияния восприятия фотографий погибших в результате террористического акта на эмоциональное состояние реципиентов. На первом этапе исследования опрос позволил выделить две наиболее эмоционально значимые характеристики списков погибших: фотоизображения и дети-жертвы. На втором этапе эксперимент показал, что восприятие фотографий взрослых способствует росту напряжения, гнева и вины при неизменности воспринимаемого контроля над ситуацией, а изображения детей – усилению переживания неконтролируемости ситуации и снижению напряженности, гнева и вины.

**Ключевые слова:** восприятие фотографий погибших, террористический акт, медиакоммуникация.

## PHOTOS OF THOSE KILLED AS A RESULT OF TERRORIST ACTS AS A FACTOR OF MEDIA COMMUNICATION

*E.V. Bryukhova*  
*Samara University*

In the conditions of development of means of communication terrorism, as mediaphenomenon, provides uncontrolled influence on all participants in the exchange of messages. Particular importance acquire the tools for visualizing information, in particular the photographs of victims of crime. The paper presents the experimental results influence of perception photographs of killed people as a result of the act of terror on the emotional state of recipients. At the first stage of the study, the questionnaire made it possible to distinguish two emotionally significant characteristics of the lists of the dead: photo images and child victims. At the second stage, the experiment showed that the perception of adult photos promotes increased tension, anger and guilt, while the perceived control over the situation remains unchanged, and images of children enhance the experience of uncontrollability of the situation and reduce tension, anger, and guilt.

**Keywords:** perception of photos of the dead, terrorist act, media communication.

Психологические последствия терроризма как медиафеномена представлены разнообразными явлениями от легко корректируемых до патологических [4]; [8]. Участники медиакоммуникации несут ответственность за психологическое состояние своих реципиентов. Актуальные психологические исследования открывают сведения, позволяющие реализовывать право на получение информации и публичное – средствами News Media – выражение собственного мнения максимально открытыми, безопасным и ответственным способом.

В современном мире приоритетным способом передачи информации в массовой и межличностной (технически опосредованной) становится не вербальный, а визуальный. Фотографии используются в качестве главных источников информации, иногда не дополняя, а заменяя текст. У участников коммуникации существует потребность в персонификации событий. В любом медиапродукте должны быть герои, персонажи, обладающие характеристиками, которые легко идентифицируются с использованием минимальной информации о человеке и его фотографий [6].

Последствия террористических актов можно исследовать с помощью моделирования характеристик содержательной стороны репортажа. Специалисты в области коммуникаций с гражданским населением в кризисных ситуациях выделяют факторы, оказывающие влияние на восприятие сообщений о критических событиях. Показано, что существуют причины, способствующие переоценке субъективного риска, среди которых выделяется «персонифицированность» информации, то есть представленность в СМИ конкретных идентифицированных жертв, их имен, историй жизни, изображений) [10]; [11].

В экспериментальных исследованиях с демонстрацией в репортаже фотографий жертв получены неоднозначные результаты о влиянии этого фактора на состояние реципиентов. Дж. Барнетт и Дж.М. Броквелл показали, что эмоциональные снимки в новостях вызывают рост выраженности негативных эмоций у зрителей [9]. Результаты исследований Л. Терри и М. Брэдли указывают на то, что, испытуемые оценивают качество информации в новостях с эмоционально значимыми снимками выше, чем при оценке новостных сообщений без подобных фотографий [12]. Эмоциональные реакции зрителей зависят не только от факта наличия или отсутствия эмоциогенных фотоизображений, но и от характеристик самого события как части медиaprостранства. В частности, при предъявлении видеорепортажей о терактах с официальными комментариями показатели, отражающие выраженность негативных психологических последствий (тревога, отчаяние и т.д.), выше, чем при предъявлении видеосюжета интервью с заложниками с фотографиями жертв [3].

Текущее исследование направлено на получение информации, специализирующей влияние фотоизображений жертв террористических актов на эмоциональный ответ зрителей. Мы заинтересованы в сопоставлении воздействия облика с другой информацией о жертвах, поскольку в известных работах обосновано значение фактора персонификации жертв, но нет достаточных сведений, показывающих вес и взаимодействие различных вариантов личной информации о пострадавших. Мы ожидаем, что, во-первых, фотографии являются значимым условием персонификации жертв террористических актов, представленных в виде списков пострадавших, способствующим росту отрицательных эмоций и состояний; во-вторых, изображения детей – жертв теракта окажет большее влияние на выраженность отрицательных состояний по сравнению с изображениями взрослых.

В исследовании приняли участие 148 студентов Самарского национального исследовательского университета (из них – 65 мужчин) в возрасте от 18 до 22 лет.

Исследование состояло из двух этапов: анкетирование и эксперимент. Необходимость выявления мнения респондентов о влиянии ряда характеристик списка пострадавших определялась ограниченностью такой информации. Предварительная оценка позволяет включить в экспериментальное исследование факторы, обладающие наибольшим весом с точки зрения самих получателей массовой информации.

Целью анкетирования являлась оценка степени значимости отдельных особенностей списка пострадавших: наличие в списке детей, семей (несколько людей с одной и той же фамилией), ровесников (указан год рождения), однофамильцев, спасателей и врачей, сопровождение списка фотографиями. С помощью пятибалльной шкалы Лайкерта испытуемым следовало выразить степень согласия с утверждениями о влиянии особенностей списка пострадавших на состояния печали, тревоги, интереса, гнева и фрустрации (отчаяние). В опросе приняли участие 25 студентов (15 женщин и 10 мужчин) Самарского университета в возрасте от 18 до 21 (средний возраст -21 год).

Результаты опроса позволили определить наиболее значимые элементы списка с точки зрения респондентов: наличие фотографий жертв и детей среди пострадавших (см. таблицу).

**Эмоциогенность содержательных особенностей списка пострадавших  
в террористическом акте (средние значения)**

	Наличие членов одной семьи	Наличие ровесников испытуемых	Наличие однофамильцев испытуемых	Наличие детей	Наличие спасателей и врачей	Наличие фотографии жертв
Печаль	3,94	3,3	3,48	4	3,29	4,48
Тревога	4,04	3,61	3,98	4,32	3,13	4,46
Гнев	2,12	1,84	2,31	3,04	2,32	3,10
Отчаяние	3,55	3	3,33	3,62	2,69	3,83
Среднее (эмоциональные состояния)	3,41	2,94	3,28	3,75	2,86	3,97

Результаты опроса соответствуют данным, представленным в литературе о значимости фотоизображения и указывают на потенциальную эмоциогенность факта наличия детей среди пострадавших. Поэтому в экспериментальном исследовании изучалось воздействие этих факторов.

Во втором этапе исследования принимали участие 68 женщин и 55 мужчин в возрасте от 19 до 21 года, студенты Самарского университета. Исследование проводилось в соответствии с факторным планом 2x2, с первой независимой переменной «Фотография» (два уровня: наличие и отсутствие) и второй – «Дети» (два уровня: наличие и отсутствие).

Отбор шкал, описывающих реакцию испытуемых, определялся данными, представленными в научной литературе. Эмоциональная нагрузка террористических актов способствует переоценке зрителем риска и угрозы для себя [2]. Снижение чувства безопасности при восприятии информации о теракте связано с разрушением базовых убеждений личности: «контролируемость ситуаций», «ценность собственного «Я» [1]. Террористический акт способствует переживанию сильных отрицательных эмоций: гнева, вины, страдания [7]; [8].

Исходя из представленных данных, в качестве зависимых переменных использовались следующие характеристики: печальный-радостный, спокойный-тревожный, расслабленный-напряженный, безразличный-разгневанный, чувствую бессилие-чувствую силу (контроль над ситуацией), невиноватый-виноватый.

Для исследования были отобраны цветные фотографии лиц (снятых в фас) взрослых мужчин и женщин (10), детей мальчиков и девочек (4). Выражение лиц на фотографиях было нейтральным. Испытуемым предъявлялся бланк с фотографиями размером 5 см x 4 см или без фотографий. Таким образом, было сформировано 4 типа бланков: 1) список погибших взрослых людей (фамилия и имя, год рождения), 20 человек; 2) 15 взрослых, 5 детей; 3) 20 взрослых людей и 5 фотографий женщин и мужчин; 4) 15 взрослых, 5 детей и 5 фотографий взрослых и детей.

Использование многомерного дисперсионного анализа MANOVA позволило обнаружить статистически значимые различия для условия взаимодействия переменных («Ребенок», «Фотография») по следующим шкалам самооценки: чувствую бессилие – чувствую силу ( $F=7,7$ ;  $p=0,006$ ), невинный – виновный ( $F=4,73$ ;  $p=0,032$ ), расслабленный – напряженный ( $F=4$ ;  $p=0,048$ ), безразличие – гнев ( $F=5,58$ ;  $p=0,02$ ). Факторы «Ребенок» и «Фотография» не оказали влияния на оценки показателей: печальный-радостный, спокойный-тревожный (не зависящих от взаимодействия факторов).

На рис. 1 и 2 показаны оценки переживания контролируемости ситуации и степень напряженности респондентов при восприятии списков погибших.

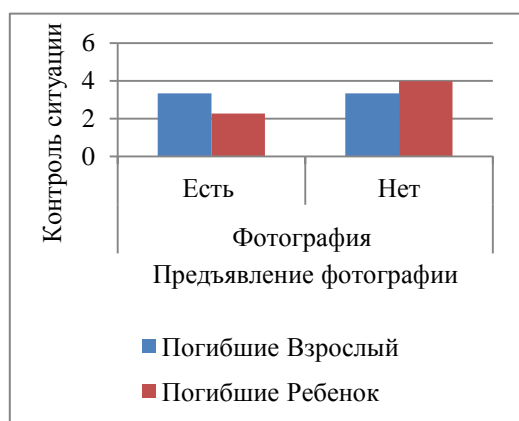


Рис. 1. Переживание контролируемости ситуации при восприятии списка пострадавших

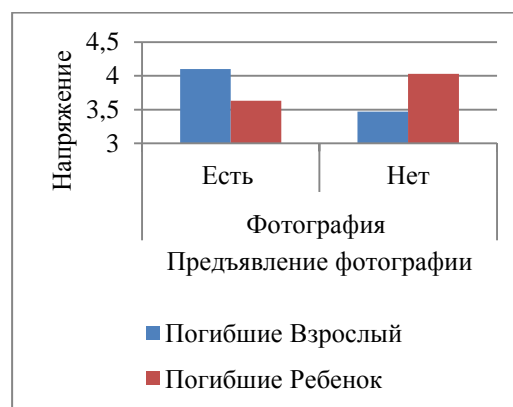


Рис. 2. Выраженность напряженности при восприятии списка пострадавших

Наличие фотографии способствует снижению переживания чувства контроля над ситуацией при восприятии списка детей (2,27 против 3,97) и его сохранению на одном уровне в условии чтения списка взрослых (3,33). Наличие фотографии взрослого (4,1) и отсутствие фотографии ребенка (4,03) приводит к увеличению напряжения по сравнению с условием, когда в списке погибших взрослых отсутствуют их фотографии (3,47) и условием, когда в списке с детьми есть фотографии детей (3,63). То есть фотоизображение пострадавших оказывает воздействие в зависимости от возраста участников трагического события.

На рис. 3 и 4 показаны оценки эмоциональных состояний (гнева и вины) респондентов в различных условиях.

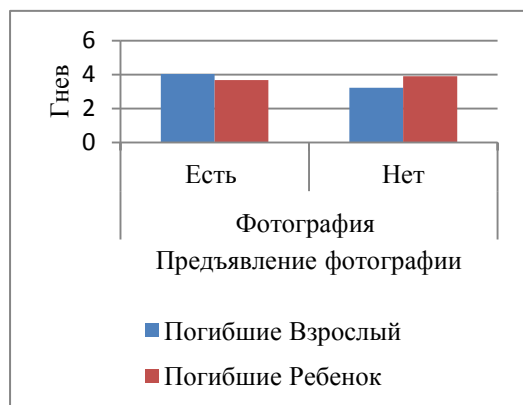


Рис. 3. Выраженность гнева при восприятии списка пострадавших

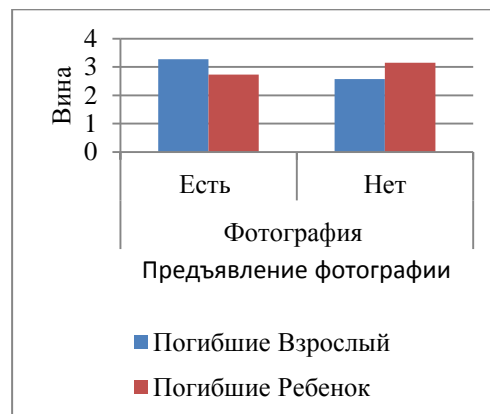


Рис. 4. Выраженность вины при восприятии списка пострадавших

Предъявление изображения способствует усилению гнева испытуемых при восприятии списков погибших взрослых (4,03 против 3,23) и снижает его выраженность в ситуации чтения состава пострадавших детей (3,67 против 3,91). Аналогичная закономерность обнаруживается и при самооценке состояния вины. Наличие фотографии взрослого (3,27) и отсутствие фотографии ребенка (3,15) приводит к увеличению чувства вины по сравнению с условиями, когда в списках отсутствуют фотографии взрослых (2,57) и есть фотографии детей (2,73).

Результаты указывают на частичное подтверждение гипотезы. Исследование показало влияние фотографии на рост напряжения, гнева и чувства вины при предъявлении изображения взрослых, но не детей. В то же время степень контролируемости ситуации падает при восприятии лиц детей, но не взрослых – жертв трагического события.

Лица пострадавших оказывают влияние на изменение коммуникативной составляющей ситуации, которая становится более личной и значимой. Рост отрицательных эмоций свидетельствует о большей вовлеченности испытуемых в драматическое событие. Лицо способствует включению зрителей в обстоятельства и формированию отношения к конкретным участникам происшествия. В то же время фотографии детей определяют снижение показателей самооценки гнева, вины и напряженности. Возможно, этот результат определяется действием защитных механизмов, когда наиболее травмирующая информация устраняется из поля внимания и ее значение уменьшается [4]. Стремление защитить себя от чрезмерного переживания снижает доступность действительной эмоциональной реакции или готовности ее выразить при помощи доступных средств. О косвенном подтверждении этого предположения свидетельствует снижение переживания контролируемости ситуации, возникающем у испытуемых при восприятии фотографии детей, но не взрослых. Рост неконтролируемости ситуации умножает состояние бессилия участников ситуации, которые не могут вмешаться в происходящее. Эмоции не могут быть использованы для действия, разрешения проблемы, только усиливая страдание. Включение в процедуру средств контроля механизмов психологической защиты позволит в дальнейшем оценить их влияние на результат.

Исследование нуждается в репликации с использованием расширенного банка фотографий, включающих разнообразные типы лиц.



## Библиографический список

1. Бузыкина Ю.С., Константинов В.В. Изучение смысложизненных ориентаций и уровня переживания террористической угрозы у представителей трех поколений // Журнал «Психология и право». 2013. № 1. С. 34-36.
2. Ениколопов С.Н., Мкртчян А.А. Психологические последствия терроризма и роль СМИ в процессе их формирования // Национальный психологический журнал. 2010. № 2. С. 41-46.
3. Ениколопов С.Н., Мкртчян А.А. Психологические последствия терроризма и роль СМИ в процессе их формирования // Национальный психологический журнал. 2011. № 1. С. 19-24.
4. Зорина С.В. Эффекты сообщений о преступности на телевидении: травматизация и социализация // Известия Академии управления: теория, стратегии, инновации. 2010. № 1. С. 66-70.
5. Зорина С.В. Фрустрационная толерантность как условие опознание смешанной эмоциональной лицевой экспрессии // Наука и культура России. 2013. Т. 1. С. 176-178.
6. Зорина С.В., Шалаева Н.Ю. Физические характеристики лица человека как фактор социальной перцепции // Вестник Самарского государственного университета. 2013. № 5 (106). С. 184-187.
7. Портнова А.А. Индигенный конфликт: неблагоприятный тип отсроченного массового реагирования на тяжелый эмоциональный стресс // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2006. № 2. С. 13-16.
8. Тарабрина Н.В. Исследование представлений о террористическом акте у респондентов Москвы, Чеченской Республики и Забайкалья / Н.В. Тарабрина, Ю.В. Быховец // Психология – будущему России: материалы IV съезда Рос. психол. общества (18-21 сент. 2007 г.). Ростов н/Д. С. 124.
9. Barnett J., Breakwell G.M. The social amplification of risk and the hazard sequence: The October 1995 oral contraceptive pill scare / J. Barnett, G.M. Breakwell // Health, Risk, and Society 5.No.3. 2003. pp.301-314.
10. Cohen R. Media coverage of acts of terrorism: Troubling episodes and suggested guideline/ R.Cohen// Canadian Journal of Communication Corporation .Vol. 30. 2005. Pp. 383-409.
11. Fischhoff B. Assessing and communicating the risk of terrorism // In: Teich A., Nelson D., Lita S. (Eds.). Science and technology in vulnerable world. Washington: American Association for the Advancement of Science. 2002. pp. 51-64.
12. Terry L., Bradley M. Understanding and preparing for the psychological consequences of terrorism / L. Terry, M. Bradley // Emergency management: Public health and medical preparedness. Section 8. Chap.44. pp. 689-701.

УДК 159.955.4

## МЕТАКОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ СТИЛЯМИ РЕАГИРОВАНИЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ

*В.М. Бызова, Е.И. Перикова*  
*ФГБОУ ВО СПбГУ*

В статье представлено эмпирическое пилотажное исследование роли метакогнитивных стратегий в успешности учебной деятельности у носителей разных стилей реагирования на изменения. В исследовании приняли участие 67 студентов СПбГУ в возрасте от 18 до 22 лет. В качестве методик использовались: опросники самоорганизации деятельности Е.Ю. Мандриковой; эмоционального интеллекта Д.В. Люсина; стили реагирования на изменения (Т.Ю. Базаров), потребность в автономии, компетентности и связанности с другими людьми (адаптация Д.А. Леонтьева) и авторская анкета. По результатам качественного и количественного анализа были описаны метакогнитивные стратегии студентов, используемые в процессе учебной работы и подготовки к экзаменам.

**Ключевые слова:** метакогнитивные стратегии, учебная деятельность, стили реагирования на изменения.

## METACOGNETIC STRATEGIES FOR STUDENTS 'ACADEMIC ACTIVITY WITH DIFFERENT CHANGE RESPONSIBLE STYLES

*V.M. Bysova, E.I. Perikova  
Saint-Petersburg state university*

There are the empirical pilot study of the role of metacognitive strategies in the success of learning activities among students with different change responsible styles. 67 students from St. Petersburg State University aged 18 to 22 took part in the study. As methods used: «The questionnaire of selforganization activity by E. Yu. Mandrikova»; D. Lusin's test "EmIn"; change response styles questionnaire, T. Bazarov, the balanced measure of psychological needs (BMPN) scale in adaptation D. Leontev and author's questionnaire. There are the metacognitive strategies of students used in the process of academic work and preparation for exams are described by the results of qualitative and quantitative analysis

**Keywords:** metacognitive strategies, academic study, change responsible styles.

Одной из самых обсуждаемых в психологической науке является тема изменений современной реальности и способов реагирования человека на эти изменения. Теоретический конструкт «стиль реагирования на изменения» понимается как предпочтение определенных способов взаимодействия человека с ситуацией изменения, выражающееся в эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакциях [3]. Исследования А.С. Колантаевской, Н.В. Гришиной и Т.Ю. Базарова показали, что одна и та же ситуация «изменения контекста в пользу расширения пространства свободы по-разному переживается респондентами в связи с различным стилем реагирования на изменения» [5, С. 59].

В связи с этим можно предположить, что стиль реагирования на изменения играет существенную роль в выборе метакогнитивных стратегий учебной деятельности студенческой молодежи.

В научной психолого-педагогической литературе в последние годы обращается особое внимание на роль метапознания в профессиональном мышлении, а также на роль познавательных психических состояний студентов, обеспечивающих успешность обучения [1, 8]. Под метакогнитивными стратегиями понимается организация своих действий, например, планирование времени и предстоящей деятельности, упорядочение этапов учебного процесса, предвосхищение проблем на некоторых этапах обучения. Стратегии включают вербальное руководство действиями, например, использование метакогнитивных вопросов, адресованных себе, а также самоконтроль действий, эмоциональная и мотивационная саморегуляция.

Мы предположили, что продуктивность метакогнитивных стратегии учебной деятельности определяется рядом факторов, уровнем развития эмоционального интеллекта и связанной с ними способностью к саморегуляции учебной деятельности, а также стилем реагирования на новое.

Частные гипотезы: 1. Студенты с более высоким уровнем метакогнитивной активности более ответственны и организованны в процессе обучения и подготовки к экзаменам. 2. Студенты с низкими показателями самоорганизации и эмоционального интеллекта реже обращаются к использованию метакогнитивных стратегий в процессе обучения.

В исследовании приняли участие 67 студентов второго курса Санкт-Петербургского государственного университета в возрасте от 18 до 22 лет (23 юноши и 44 девушки).

Методики. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе было осуществлено эмпирическое изучение особенностей самоорганизации деятельности и эмоционального интеллекта с использованием методики Е.Ю. Мандриковой (2007) и опросника Д.В.Люсина.

Эмоциональный интеллект трактуется как способность к пониманию и управлению чужими и своими эмоциями. Были определены стили реагирования на изменения (Т.Базаров) и потребность в автономии, компетентности и связанности с другими людьми (адаптация Д.А. Леонтьева) [2, 6, 7].

На втором этапе предлагалась авторская анкета, направленная на самоанализ стратегий оптимизации обучения. Анкета включала следующие вопросы: «Как повысить результаты экзаменов, чтобы соответствовать собственным ожиданиям?»; «Почему студенты переоценивают свою реальную оценку на экзамене?»; «Что активизирует Ваше мышление на экзамене?»; «Каким образом поощрять студентов активно управлять своим обучением?»; «Как Вы принимаете решение в трудной жизненной ситуации?». В дальнейшем проводилось метакогнитивное интервьюирование по результатам исследования с целью уточнения полученных материалов.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 19.0. Были использованы методы описательной статистики, анализ различий, корреляционный и кластерный анализ.

Результаты. В целом по выборке наиболее популярным был реализующий стиль реагирования на новое ( $20,18 \pm 5,18$ ), реже всего встречался реактивный стиль ( $17,07 \pm 5,53$ ), близкие значения получили консервативный ( $19,68 \pm 5,63$ ) и инновационный ( $19,46 \pm 5,71$ ) стили.

Для детального понимания сути стилей реагирования на новое был проведен корреляционный анализ с рядом показателей эмоционального интеллекта, сферы достижений и инновативности.

Консервативный стиль реагирования студентов на изменения получил отрицательные корреляции со шкалами эмоционального интеллекта: «Управление своими эмоциями» ( $r = -0,422$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Понимание эмоций других людей и управление ими» ( $r = -0,253$ ;  $p \leq 0,05$ ), а также со шкалой Достижения (Jackson, 1984) ( $r = -0,250$ ;  $p \leq 0,05$ ), самооценкой инновативных качеств личности «Креативность» ( $r = -0,588$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Общим индексом инновативности» ( $r = -0,563$ ;  $p \leq 0,01$ ). Можно предположить, что для лиц с консервативным стилем реагирования на новое, характерно общее негативное отношение к переменам, отсутствие стремления к достижениям, выбор традиционных схем мышления, неготовность менять свое поведение при изменении внешней ситуации, а также недостаточное понимание своих и чужих эмоций. Таким образом, можно заключить, что для этой выборки студентов характерно когнитивное отрицание необходимости перемен и эмоциональное отстранение от «навязываемых» перемен.

Инновационный стиль реагирования на изменения обнаружил положительные корреляции со шкалами эмоционального интеллекта: «Управление своими эмоциями» ( $r = 0,440$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Понимание эмоций других людей и управление ими» ( $r = 0,234$ ;  $p \leq 0,05$ ), а также со шкалой достижения (Jackson, 1984) ( $r = 0,279$ ;  $p \leq 0,01$ ), самооценкой инновативных качеств личности «Креативность» ( $r = 0,601$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Общим индексом инновативности» ( $r = 0,589$ ;  $p \leq 0,01$ ). Инновационный стиль проявляется в позитивном отношении студентов к большинству изменений внешней ситуации, установке на самостоятельный поиск преимуществ и выгод от этих изменений, которые воспринимаются когнитивно и эмоционально. Характерна ориентация на особые достижения, готовность много работать и прилагать усилия для достижения высоких целей, понимания и управления своими и чужими эмоциями.

Реализующий стиль получил положительные корреляции со всеми шкалами эмоционально интеллекта: «Управление своими эмоциями» ( $r = 0,334$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Понимание и управление эмоциями других людей» ( $r = 0,361$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Понимание и управление собственными

эмоциями» ( $r=0,294$ ;  $p\leq 0,05$ ), «Способность к пониманию своих и чужих эмоций» ( $r=0,358$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Способность к управлению своими и чужими эмоциями» ( $r=0,369$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Понимание чужих эмоций» ( $r=0,277$ ;  $p\leq 0,05$ ), «Управление чужими эмоциями» ( $r=0,310$ ;  $p\leq 0,05$ ). Также выявлены позитивные корреляции со шкалой достижения ( $r=0,499$ ;  $p\leq 0,01$ ), самооценкой инновативных качеств личности «Креативность» ( $r=0,439$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Общим индексом инновативности» ( $r=0,520$ ;  $p\leq 0,01$ ), шкалами самоорганизации деятельности: Настойчивостью ( $r=0,274$ ;  $p\leq 0,05$ ) и суммарным показателем ОСД ( $r=0,338$ ;  $p\leq 0,000$ ).

Таким образом, реализующий стиль реагирования студентов на новое проявляется в когнитивном и эмоциональном принятии изменений, в настойчивости и волевых усилиях относительно достижения значимых результатов и завершения начатых дел.

Реактивный стиль имеет отрицательные корреляции со всеми шкалами эмоционально интеллекта: «Управление своими эмоциями» ( $r=-0,330$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Понимание и управление эмоциями других людей» ( $r=-0,372$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Понимание и управление собственными эмоциями» ( $r=-0,283$ ;  $p\leq 0,05$ ), «Способность к пониманию своих и чужих эмоций» ( $r=-0,363$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Способность к управлению своими и чужими эмоциями» ( $r=-0,354$ ;  $p\leq 0,01$ ), «Понимание чужих эмоций» ( $r=-0,298$ ;  $p\leq 0,05$ ), «Управление чужими эмоциями» ( $r=-0,310$ ;  $p\leq 0,05$ ). Также выявлены негативные корреляции со шкалой достижения ( $r=-0,492$ ;  $p\leq 0,000$ ), самооценкой инновативных качеств личности «Креативность» ( $r=-0,459$ ;  $p\leq 0,000$ ), «Общим индексом инновативности» ( $r=-0,555$ ;  $p\leq 0,000$ ); шкалами самоорганизации деятельности: Настойчивостью ( $r=-0,269$ ;  $p\leq 0,000$ ) и суммарным показателем ОСД ( $r=-0,344$ ;  $p\leq 0,000$ ). Таким образом, реактивный стиль выражается в трудностях преодоления изменений внешней ситуации, которая зачастую переживается как стресс, как эмоционально напряженная ситуация. Респонденты испытывали затруднения в отношении того, чтобы довести начатое дело до конца и не имели четких планов на будущее.

Кластерный анализ позволил выделить 5 групп студентов, различающихся по стратегиям самоорганизации учебной деятельности, характеристикам эмоционального интеллекта и стилям реагирования на изменения. Результаты исследования представлены в таблице.

Из таблицы можно видеть, что лишь респонденты 1 и 4 групп (45 человек) соответствовали в целом нормативным данным, а студенты второй группы (всего 5 % выборки) характеризовались оптимально выраженными показателями эмоционального интеллекта, самоорганизации деятельности и инновативного стиля реагирования на изменения. Студенты третьей группы (20 % выборки) отличались неблагоприятным соотношением показателей, а пятая группа студентов (10 % выборки) имела низкие показатели внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, сочетавшиеся с реактивным стилем реагирования на изменения и проблемами самоорганизации.

Качественный анализ ответов на вопросы авторской анкеты позволил выделить основные метакогнитивные стратегии студентов в процессе учебной деятельности и подготовки к экзаменам – планирование и структурирование изучаемого материала. Выявлена потребность большинства студентов в осознанном планировании учебной деятельности, целеустремленность и волевая организация подготовки к экзамену, несмотря на возникавшие трудности. При столкновении респондентов с неожиданными препятствиями была надежда на межличностную поддержку и помощь. Среди факторов активизации мышления на экзамене было выделено три варианта: внешние факторы, не зависящие от студентов, личностные особенности и целеполагание (умение ставить и достигать цели).

**Показатели эмоционального интеллекта, самоорганизации деятельности  
и стили реагирования на изменения в разных группах респондентов (средние арифметические  
и стандартные отклонения)**

	Первая группа (32 студента)		Вторая группа (3 студента)		Третья группа (13 студентов)		Четвертая группа (13 студентов)		Пятая группа (6 студентов)		Значимость различий
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.	
Понимание чужих эмоций	24,9	1,1	36,0	3,6	19,3	1,7	32,8	1,7	23,6	2,5	0,020
Управление чужими эмоциями	17,3	0,7	26,6	2,3	14,2	1,1	20,0	1,1	13,6	1,6	0,006
Понимание своих эмоций	13,2	0,9	24,0	3,0	16,6	1,4	19,1	1,4	17,0	2,1	0,009
Контроль экспрессии	8,39	1,2	14,3	4,0	15,1	1,9	12,2	1,9	10,5	2,8	0,037
Понимание эмоций других людей и управление ими	42,1	1,3	62,6	4,4	34,4	2,1	52,7	2,1	23,0	3,1	0,001
Понимание собственных эмоций и управление ими	32,9	1,2	56,6	4,1	44,4	1,9	46,3	1,9	24,3	2,9	0,000
Способность к пониманию своих и чужих эмоций	38,2	1,1	60,0	3,6	36,3	1,7	51,6	1,7	27,5	2,5	0,000
Способность к управлению своими и чужими эмоциями	37,0	1,2	59,3	4,1	41,3	1,9	50,5	1,9	26,1	2,9	0,000
Планирование	19,1	0,8	25,6	2,7	14,0	1,3	19,3	1,3	20,3	1,9	0,005
Наличие целей	33,1	0,8	40,3	2,9	27,4	1,4	35,1	1,4	22,5	2,0	0,000
Суммарный показатель ОСД	108	1,5	138,	5,1	84,8	2,4	110,	2,4	96,0	3,6	0,000
Индекс ОСД	18,0	0,2	23,0	,85	14,1	0,41	18,4	0,41	16,0	0,6	0,002
Индекс Целеустремленность	26,0	0,6	34,0	2,2	20,6	1,0	26,9	1,0	19,8	1,5	0,005
Индекс Планирование	15,9	0,4	20,8	1,4	12,2	0,71	16,4	0,71	16,4	1,0	0,010
Компетентность	0,94	0,1	1,86	0,2	0,53	0,13	,969	,13	,967	,19	0,030
Инновативный стиль	19,4	0,9	26,3	3,0	20,4	1,4	19,7	1,4	12,6	2,1	0,005
Реактивный стиль	17,3	0,8	10,6	2,7	18,1	1,2	13,6	1,2	25,1	1,9	0,001
Реализующий стиль	20,0	0,7	27,3	2,5	19,6	1,2	22,4	1,2	12,3	1,8	0,005

Рассмотрим смысловое содержание ответов разных групп студентов на метакогнитивные вопросы анкеты. Первую группу составила почти половина всей выборки, которую отличало достаточно выраженное понимание как самих себя, так и других, однако были затруднения с контролем экспрессии и с саморегуляцией деятельности. Студенты акцентировали роль целеустремленности и свойственную им метастратегию планирования (47 % выборки): «Повторять занятие дома в тот день, когда была лекция»; «Связывать полученные теоретические знания с опытом»; «Тренироваться устно отвечать, чтобы речь была четкая и ровная»; 17 % студентов нуждались в межличностной поддержке, стремились «к обсуждению вопросов с товарищами»; 6 % студентов по поводу экзаменов утверждали, что «можно

хорошо к ним готовиться, если пить успокоительное и не волноваться, вести себя уверенно на самом экзамене»; 18 % студентов отличались волевой организацией подготовки к экзамену: «Прикладывать больше усилий на подготовку»; «Поощрять любое проявление силы воли при подготовке».

Респонденты первой группы зачастую описывали важность личностных особенностей (40 %) в подготовке к экзамену, например, «умение собраться с мыслями». Для 35 % студентов этой группы были важны внешние факторы во время экзамена: «Тихая обстановка, спокойствие и дружелюбно настроенный преподаватель, хорошее физическое самочувствие». Ряд ответов был связан с мотивацией получения положительной оценки на экзамене: «Необходимость сдать», однако нередко подчеркивали «Нефатальность последствий в случае неуспеха».

Вопрос о способах управления своим обучением заинтересовал 22 % студентов, которые указывали на личную ответственность: «Только сам студент может себя мотивировать». 61 % респондентов подчеркивали внешнюю мотивацию: «Рассказывать студентам о перспективах»; «Хорошие лекции, которые могут заинтересовать студента в предмете»; 15 % опрошенных нуждались в конкретных стратегиях обучения и управления своим временем и ресурсами, например, «Проводить мотивационные собрания, на которых будет рассказываться о возможных вариантах организации процесса обучения».

Вторая группа студентов оказалась малочисленной (5 %), однако самой оптимальной по успешности обучения и результативности саморегуляции. Ответы на вопросы анкеты характеризовали респондентов как весьма волевых и настойчивых в достижении поставленных целей: «Любые результаты достигаются активным трудом»; «Стараться мобилизовать свои ресурсы по максимуму для сдачи экзамена». Студенты подробно описывали стратегии актуализации своих знаний.

Третья группа (20 % выборки) отличалась низкими показателями понимания собственных эмоций и эмоций других людей, что оказывало негативное влияние на качество саморегуляции и планирование учебной деятельности. Студенты отличались реактивным стилем реагирования на те или иные изменения и понимали, что необходимо «Систематически заниматься перед экзаменами»; «Более ответственно относиться к учебному процессу»; «Изучать материал в течение года, а не за последние дни».

Четвертая группа (20 % выборки) характеризовалась способностью к саморегуляции и к достижению поставленных целей, имела представление об управлении чужими эмоциями. Респонденты акцентировали комплексный подход в самоорганизации деятельности: настойчивость, планирование и структурирование учебного материала – «Учить заранее, больше читать литературы по теме и пытаться разобраться в непонятном». Подчеркивалась также роль визуализации: «Воспоминания зрительных образов, интересных фактов»; «Одна яркая картинка приводит к цепочке воспоминаний курса»; отмечалась необходимость концентрации внимания и важность спокойной обстановки, поскольку «стресс отрицательно влияет на мышление».

Пятая группа (10 % выборки) отличалась реактивным стилем реагирования на изменения, «ощущением экстремальности учебной ситуации», контролем экспрессии и самопонимания. Респонденты чаще всего описывали стратегию планирования: «Как можно больше учить, заранее морально готовиться и создать правильную обстановку на экзамене»; «Читать дополнительную литературу»; «Создать различные удобные системы, приложения, методики, позволяющие правильно и рационально организовывать процесс обучения».

Таким образом, анализ полученных результатов показывает, что метакогнитивные стратегии были по-разному включены в процессы учебной деятельности студентов и подготовки к экзаменационной сессии.

#### Выводы:

– Характерный для человека стиль реагирования на изменения ситуации играет важнейшую роль в самоорганизации студентов и выборе метакогнитивных стратегий учебной деятельности.

– Используемые студентами метакогнитивные стратегии в процессе учебной работы и подготовки к экзаменам обусловлены высоким уровнем самоорганизации деятельности и эмоционального интеллекта.

– Студенты с более высоким уровнем метакогнитивной активности более ответственны и организованны в процессе обучения и подготовки к экзаменам.

– Студенты с низкими показателями самоорганизации и эмоционального интеллекта в целом реже обращались к использованию метакогнитивных стратегий в процессе обучения.

*Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект 18-013-00256А "Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций"*

#### Библиографический список

1. Flavell J.H. Metacognitive aspects of problem solving // In L. B. Resnick (Ed). The Nature of intelligence. NJ: Erlbaum, 1976. P. 231-236.
2. Sheldon К.М., Hilpert J.C. The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. Article in Motivation and Emotion, 2012. 36(4). P. 439-451.
3. Базаров Т.Ю., Сычева М.П. Создание и апробация опросника «Стили реагирования на изменения» // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 25. С. 12. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.02.2018)
4. Кашапов М.М., Пошехонцева Ю.В. Роль метапознания в профессиональном педагогическом мышлении // Психологический журнал. 2017, № 3, с. 57-65.
5. Колантаевская А.С., Гришина Н.В., Базаров Т.Ю. Стилиевые особенности самодетерминации в ситуации жизненных изменений. Вестник СПбГУ. Сер. 16. 2016. С. 51-62.
6. Люсин Д.В., Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям. М.: Ин-т психологии РАН, 2009. С. 264-278.
7. Мандрикова Е.Ю. Разработка Опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. – 2010. – № 2. – С. 87-111.
8. Чернов А.В. Познавательные психические состояния в учебной деятельности студентов // Материалы съезда РПО. Казань: Казан. ун-т, 2017. Т. 2. С. 425-426.

УДК 159.99

#### ВОЗМОЖНОСТИ ДИАГНОСТИКИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ ПРОЕКТИВНОГО РИСУНКА «МОЯ ЖИЗНЬ»

*И.А. Горьковая*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А.И. Герцена»*

*А.В. Микляева*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А.И. Герцена»*

В статье представлены возможности диагностики жизнестойкости с помощью проективной методики «Моя жизнь» (на материале старшего подросткового возраста, n=112). На основе сопоставления результатов, полученных с помощью краткой версии теста жизнестойкости (С. Мадди, в адаптации Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой), с результатами проективного рисования установлено, что показатели компонентов жизнестойкости (вовлеченности, контроля и принятия

риска) имеют достоверные корреляционные связи с оценками рисунков «Моя жизнь» по таким шкалам, как «активность – пассивность» и «благоприятный эмоциональный фон – неблагоприятный эмоциональный фон», «стабильность – изменчивость мира» и «открытость миру – закрытость от мира» соответственно. На основе полученных результатов в статье сделан вывод о том, что проективный рисунок «Моя жизнь» является достаточно надежным средством экспресс-диагностики жизнестойкости в подростковом возрасте. В статье приводятся диагностические признаки рисунков «Моя жизнь», на основе анализа которых может осуществляться диагностика жизнестойкости подростков.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, подростки, вовлеченность, контроль, принятие риска, проективная психодиагностика.

## PSYCHODIAGNOSTICS OF ADOLESCENTS' HARDINESS WITH THE PROJECTIVE PAINTING "MY LIFE"

*I.A. Gorkovaya*

*Herzen State Pedagogical University of Russia*

*A.V. Miklyaeva*

*Herzen State Pedagogical University of Russia*

The article presents the analysis of the possibilities for diagnostics of personal hardiness using the projective painting "My life" (based on the material of adolescents aged 13-15, n=112). The correlation comparison the results of Hardiness test (S. Maddi, adapted by E.N. Osin and E.I. Rasskazova) and projective painting shows that the components of hardiness (commitment, control and challenge) have reliable correlations with the estimates of projective paintings "My life" on such scales as "activity – passivity", "favorable emotional background – unfavorable emotional background", "stability – variability of the world" and "openness to the world – closeness to the world". These results show that the projective painting "My life" is reliable enough for express-diagnosis of hardiness in adolescence. The article presents the diagnostic signs for the analysis of hardiness in adolescence by projective paintings "My life".

**Keywords:** hardiness, adolescents, commitment, control, challenge, projective psychodiagnostics.

**Введение.** Психологические исследования жизнестойкости к настоящему времени насчитывают несколько десятилетий. Будучи впервые описанным в рамках экзистенциальной психологии, сегодня феномен жизнестойкости исследуется в различных парадигмах психологии личности, прежде всего, в аспекте изучения личностных ресурсов совладания с жизненными трудностями.

В современной психологии жизнестойкость понимается как особый паттерн установок и навыков, которые позволяют субъекту чувствовать себя уверенным в трудных жизненных ситуациях, успешно преодолевать их и использовать стрессогенные события в качестве ресурсов для личностного роста [8]. Структуру жизнестойкости составляют три взаимосвязанных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность понимается как свойственная субъекту тенденция сохранять включенность в течение событий собственной жизни, общение с другими людьми, которые противопоставляются изоляции. Контроль описывается как убежденность субъекта в способности влиять на свою собственную жизнь, в противоположность переживанию беспомощности. Принятие риска характеризует тенденцию субъекта рассматривать жизненные трудности как предпосылки для развития собственной личности.

Различные исследования показывают, что жизнестойкость определяет продуктивность копинг-поведения [7], способствует снижению уровня физического и психического напряжения в трудных ситуациях [2; 9; 10], положительно коррелирует с показателями психологи-



ческого благополучия субъекта [11]. В целом, к настоящему моменту в психологии утвердилась точка зрения, согласно которой люди с высоким уровнем жизнестойкости оказываются более адаптивными в широком диапазоне жизненных ситуаций, в сравнении с людьми, характеризующимися низким уровнем жизнестойкости.

Одним из возрастных «пиков» формирования жизнестойкости является подростковый возраст [6]. Именно в подростковом возрасте складывается система убеждений человека в отношении себя как субъекта собственной жизни, установки относительно возможности оказывать влияние на происходящие события. В этой связи исследования жизнестойкости в подростковом возрасте имеют большую практическую значимость [12]. Однако, к сожалению, эти исследования сегодня немногочисленны и зачастую касаются частных проблем возрастной и педагогической психологии [см., например, 4; 5; 6]. Можно предположить, что одной из причин относительно небольшого количества исследований подростковой жизнестойкости является довольно высокая сложность инструментария, используемого для диагностики этой особенности личности. Наш практический опыт показывает, что подростки зачастую не понимают в полной мере смысла вопросов, предлагаемых им в Тесте жизнестойкости (как в полной, так и в краткой версии), и нуждаются в довольно развернутых комментариях со стороны диагноста, что приводит к снижению надежности результатов тестирования, с одной стороны, и увеличению временных затрат, с другой стороны. Наиболее ярко эти трудности проявляются при диагностике жизнестойкости подростков с ограниченными возможностями здоровья, имеющими нарушения речевого развития, не сопряженные с интеллектуальной патологией. В этих случаях опросный метод диагностики жизнестойкости оказывается практически неприменимым. Между тем, именно подростки с ограниченными возможностями здоровья оказываются одной из наиболее уязвимых к различным жизненным обстоятельствам групп, и в этой связи определение ресурсов жизнестойкости и приоритетных направлений работы по ее развитию именно в этой группе приобретает высокую степень актуальности. Обозначенная проблема требует иных методов диагностики жизнестойкости в подростковом возрасте. В нашем практическом опыте был апробирован альтернативный способ диагностики отдельных компонентов жизнестойкости – проективный рисунок «Моя жизнь» [1].

Изначально данная рисуночная методика не была ориентирована на диагностику параметров жизнестойкости и применялась в наших предыдущих исследованиях для диагностики «образа собственной жизни». Однако доступные для экспертной оценки параметры такого рисунка (представление о содержании собственной жизни, доминирующий эмоциональный фон жизни, осмысленность жизни, «границы» собственной жизни и степень их проницаемости) содержательно близки компонентам, традиционно выделяемым в структуре жизнестойкости. На этом основании было сформулировано предположение о том, что проективный рисунок «Моя жизнь» может использоваться для экспресс-диагностики жизнестойкости подростков, не требующей больших временных затрат и не зависящей от уровня речевого развития подростка.

**Программа исследования.** Целью исследования стало изучение возможностей экспресс-диагностики жизнестойкости подростков с помощью проективного рисунка «Моя жизнь». Исследование проводилось с применением краткой версии Теста жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Е.И. Рассказовой, [3]), а также проективного рисунка «Моя жизнь» ([1], рисование дополнялось пострисуночным опросом). Анализ проективных рисунков осуществлялся в соответствии со следующими критериями:

– стабильность жизни – динамичность жизни (признаки: наличие / отсутствие изображений, символизирующих временную перспективу; качество прорисовки элементов, символизирующих временную перспективу);

- доброжелательность мира – враждебность мира (признаки: изображение / отсутствие препятствий, и различных неблагоприятных факторов; качество их прорисовки);
- неблагоприятный эмоциональный фон – благоприятный эмоциональный фон (признаки: общее впечатление от рисунка, его интегрированность/дезинтеграция; эмоциональное состояние персонажей рисунков, наличие эмоционально-окрашенных элементов);
- спокойствие – тревога (признаки: толщина линий, нажим, штриховка, наличие/отсутствие рамки, основания рисунка);
- активность – пассивность (признаки: изображение движения или действия, процесса);
- идентификация с образом собственной жизни – диссоциация с образом собственной жизни (признаки: наличие/отсутствие фигуры, изображающей автора, в том числе символически, качество прорисовки этой фигуры);
- открытость миру – закрытость от мира (признаки: наличие / отсутствие фона; качество прорисовки фона);
- открытость к общению – закрытость для общения (признаки: наличие / отсутствие фигур или символических изображений других людей; качество прорисовки фигур других людей).

Для оценки по каждому критерию использовалась 5-балльная шкала (оценки в диапазоне от 1 до 5 баллов). Надежность авторских оценок проверялась методом слепой экспертизы, в ходе которой специалист-психолог, имеющий 15-летний стаж работы в области проективной психодиагностики, с ученой степенью доктора психологических наук, осуществлял независимую оценку рисунков по предложенным критериям. В дальнейшем авторские и экспертные оценки сопоставлялись методами критериального (U-критерий Манна-Уитни) и корреляционного ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена) анализа. Критериальный анализ не выявил достоверных различий между рядами авторских и экспертных оценок, коэффициенты корреляций для каждого оценочного ряда показали высокую значимость (для перечисленных выше критериев  $r_s=0,76$ ;  $r_s=0,71$ ;  $r_s=0,60$ ;  $r_s=0,52$ ;  $r_s=0,71$ ;  $r_s=0,42$ ;  $r_s=0,54$ ;  $r_s=0,56$  соответственно,  $p<0,01$  для всех рядов оценок), что позволило признать авторские оценки надежными и использовать их при последующем анализе данных.

Отметим, что перечисленные критерии не являются исчерпывающими, и их список может быть существенно расширен. В частности, большой интерес представляет контент-анализ сюжетов и смыслообразующих элементов рисунков, которые, как показывают наши наблюдения, могут быть взаимосвязаны с системой ценностных ориентаций подростков. В этой статье мы остановимся только на анализе тех параметров, в отношении которых была выявлена возможность их использования для диагностики компонентов жизнестойкости подростков.

В исследовании приняли участие 112 подростков в возрасте 13-16 лет, в том числе 59 девочек и 53 мальчика, учащиеся 7-9 классов общеобразовательных школ Санкт-Петербурга. Дизайн исследования предполагал соотнесение оценок параметров жизнестойкости, полученных с помощью опросной методики, с оценками проективных рисунков по критериям, перечисленным выше, с помощью корреляционного анализа ( $r_s$  коэффициент корреляции Спирмена,  $n=40$ ).

**Результаты исследования.** Первичный анализ данных позволил определить диапазоны средних значений по шкалам краткой версии Теста жизнестойкости: для параметра «вовлеченность» этот диапазон составил  $29,81\pm 6,47$ , для параметра «контроль» –  $23,10\pm 4,71$ , для параметра «принятие риска» –  $16,87\pm 3,83$ , для суммарного показателя –  $69,78\pm 13,56$ .

Средние значения оценок проективного рисунка «Моя жизнь» (в соответствии с обозначенными критериями) представлены следующими значениями (минимальное значение – 1, максимальное значение – 5): стабильность жизни (1) – динамичность жизни (5):  $3,01$ ; доб-

рожелательность мира (1) – враждебность мира (5): 3,96; неблагоприятный эмоциональный фон (1) – благоприятный эмоциональный фон (5): 3,11; спокойствие (1) – тревога (5): 3,02; пассивность (1) – активность (5): 2,31; диссоциация с образом собственной жизни (1) – идентификация с образом собственной жизни (5): 3,88; закрытость от мира (1) – открытость миру (5): 2,03; закрытость для общения (1) – открытость к общению (5): 2,23.

Сопоставление оценок проективного рисунка и показателей, полученных с помощью Теста жизнестойкости, позволило выявить значимые корреляционные связи между следующими рядами переменных:

- между показателем «вовлеченность» (Тест жизнестойкости) и показателями «пассивность – активность» и «неблагоприятный эмоциональный фон – благоприятный эмоциональный фон» (проективный рисунок «Моя жизнь»):  $r_s=0,59$  ( $p<0,01$ ) и  $r_s=0,70$  ( $p<0,01$ ) соответственно;

- между показателем «контроль» (Тест жизнестойкости) и показателем «стабильность жизни – изменчивость жизни» (проективный рисунок «Моя жизнь»):  $r_s=-0,49$  ( $p<0,01$ );

- между показателем «приятие риска» (Тест жизнестойкости) и показателем «закрытость от мира – открытость миру» (проективный рисунок «Моя жизнь»):  $r_s=0,46$  ( $p<0,01$ ).

**Обсуждение результатов и выводы.** Можно отметить, что полученные в нашем исследовании результаты существенно выше нормативных значений, приводимых авторами краткой версии Теста жизнестойкости [3], что говорит о высоком уровне жизнестойкости и ее компонентов в обследуемой выборке. Однако в соответствии с целью исследования данные результаты представляют интерес не сами по себе, но, прежде всего, в сопоставлении с оценками проективного рисунка «Моя жизнь». Сравнивая оценки подростковых рисунков с результатами, полученными в выборке взрослых людей [1], можно констатировать довольно высокий уровень выраженности различных элементов «образа собственной жизни» в выборке подростков, прежде всего, в аспектах идентификации с собственной жизнью и позитивного эмоционального фона жизненных событий, что соотносится с результатами о довольно высоком уровне жизнестойкости подростков.

На основе результатов корреляционного анализа можно утверждать, что совпадение показателей, полученных с помощью Теста жизнестойкости и проективного рисунка, не является случайным, и выявленные корреляционные связи представляются вполне объяснимыми. Так, положительная взаимосвязь между таким параметром жизнестойкости, как «вовлеченность», и показателями «пассивность – активность» и «неблагоприятный эмоциональный фон – благоприятный эмоциональный фон», полученными при анализе рисунков, соответствует трактовке вовлеченности как тенденции сохранять включенную позицию по отношению к событиям собственной жизни, интерес к событиям и окружающим людям, в противоположность пассивности и отстраненности. Отрицательная взаимосвязь между параметром жизнестойкости «контроль» и оценкой рисунков по критерию «стабильность жизни – изменчивость жизни» иллюстрирует представление о том, что чувство контроля над собственной жизнью позволяет человеку воспринимать свою жизнь как зависящую от него самого и в силу этого стабильную, подконтрольную, в противоположность переживанию жизни как непредсказуемой и небезопасной. Положительная связь между параметром «приятие риска» и показателем «закрытость от мира – открытость миру» может интерпретироваться в связи с проблемой готовности человека воспринимать жизнь многогранно, извлекать из происходящего разнообразный опыт, в противоположность односложному, ригидному восприятию жизни.

Полученные нами результаты свидетельствуют о возможности применения проективного рисунка «Моя жизнь» для экспресс-диагностики компонентов жизнестойкости. Безусловно, результаты такой экспресс-диагностики не могут претендовать на исключительную

точность, однако в некоторых случаях проективное рисование может стать удобной альтернативой для оценки параметров жизнестойкости подростков.

*Работа выполнена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, отделение гуманитарных и общественных наук, грант 17-06-00336.*

### **Библиографический список**

1. Безгодова С.А., Микляева А.В., Яцышин С.М. Проективный рисунок «Моя жизнь» // Практикум по психологии жизненных ситуаций / Под ред. Е.Ю. Коржовой. СПб.: ООО «Фирма «Стикс», 2016. 268 с. С. 164-173.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
3. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология, 2013. № 2. С. 147-165.
4. Петрова Л.В. Гендерные особенности ценностных ориентаций и жизнестойкости учащихся // Педагогическое образование в России, 2015. № 1. С. 139-141.
5. Петросянец В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: автореферат дис. ... к.пс.н. СПб., 2011. 26 с.
6. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. М.: Прометей, 2015. 152 с.
7. Maddi S.R. Comments on trends in hardiness research and theorizing // Consulting Psychology Journal: Practice & Research, 1999. Vol. 51 (1). Pp. 67-71.
8. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice // Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 2002. Vol. 54. Pp. 175-185.
9. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and mental health // Journal of Personality Assessment, 1994. Vol. 63 (2). Pp. 265-274.
10. Sandvik A.M., Bartone P.T., Hystad S.W., Phillips T.M., Thayer J.F., Johnsen B.H. Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress // Psychology, Health & Medicine, 2013. Vol. 18 (6). Pp. 705-713. <http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2013.772304>.
11. Saxena S. Relationship between psychological hardiness and mental health among college students // Indian Journal of Health and Wellbeing, 2015. Vol. 6 (8). Pp. 823-825.
12. Zeer E.F., Yugova E.A., Karpova N.P., Trubetskaya O.V. Psychological predictors of human hardiness formation // International Journal of Environmental & Science Education, 2016. Vol. 11 (14). Pp. 7035-7044.

УДК 159.9.072

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ**

*М.М. Данина  
Н.В. Кисельникова  
Е.А. Куминская  
Е.В. Лаврова  
ФГБНУ «ПИРАО»*

В статье рассматриваются результаты эмпирических исследований копинг-стратегий и удовлетворенности жизнью. Показано, что подобные исследования проведены, в основном, на различных специфических выборках и выборках студентов. Описываются результаты авторского исследования, проведенного на выборке взрослых россиян из 465 человек от 18 до 48 лет с помощью опросника COPЕи Шкалы удовлетворенности жизнью. Корреляционный анализ показал, что удовлетворенность жизнью положительно связана со стратегиями совладания активно-го типа (позитивным переформулированием, личностным ростом, активным совладанием, пла-

нированием), и отрицательно – с теми, в которых субъект проявляет себя пассивно: принимает ситуацию или каким-либо способом стремится избежать. Регрессионный анализ данных позволил установить, что копинг-стратегии объясняют 18 % дисперсии удовлетворенности жизнью, при этом позитивный вклад вносят активное совладание, позитивное переформулирование и личностный рост, использование эмоциональной социальной поддержки, а негативный – мысленный уход от проблемы, поведенческий уход от проблемы, принятие. Полученные результаты обсуждаются в сопоставлении с данными аналогичных исследований, проведенных в других странах.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, удовлетворенность жизнью, копинг-стратегии, благополучие.

## RELATIONS COPING STRATEGIES WITH LIFE SATISFACTION IN ADULTS

*M.M. Danina  
N.V. Kiselnikova  
E.A. Kuminskaya  
E.V. Lavrova  
FGBNU «PI RAE»*

The results of empirical studies of coping strategies and life satisfaction are considered in the paper. It is shown that studies were mainly conducted on specific samples and student samples. The results of an authors' study are presented. It was conducted on a sample of 465 adult Russians aged from 18 to 48 years. The COPE questionnaire and The Satisfaction with Life Scale (E. Diener) were used. Correlation analysis showed that satisfaction with life is positively associated with coping strategies of an active type (positive reformulation, personal growth, active coping, planning), and negatively – with passive strategies: accepting a situation or avoiding it. Regression analysis showed that coping strategies account for 18 % of the dispersion of satisfaction with life, while positive contribution is made by active coping, positive reformulation and personal growth, use of emotional social support, and negative – mental withdrawal from the problem, behavioral withdrawal from the problem, acceptance. The results are discussed in comparison with data from similar studies conducted in other countries.

**Keywords:** coping behavior, satisfaction with life, coping strategies, well-being.

Удовлетворенность жизнью – конструкт, который отражает когнитивный аспект субъективного благополучия и демонстрирует относительную стабильность во времени исследованиях с использованием Шкалы удовлетворенности жизнью (The Satisfaction with Life Scale (SWLS), E. Diener). Несмотря на влияние на уровень удовлетворенности жизнью стрессовых жизненных событий, наибольшая его вариативность связана с темпераментом и удовлетворенностью значимыми сферами жизни человека [16].

Э.Динер и соавторы описали адаптационную теорию благополучия (в противовес гедонистической) в попытке объяснить относительную независимость данного конструкта от ситуативных факторов, включая приятные и неприятные жизненные события [2].

Авторы отмечают, что существуют две традиции исследования того, как люди адаптируются к негативным жизненным событиям:

- 1) влияние копинг-стратегий на адаптацию [6, 18] в их связи с уровнем удовлетворенности жизнью;
- 2) Влияние личностных черт на предпочтение копинг-стратегий, которые влияют на адаптацию [1, 5] в их связи с удовлетворенностью уровнем жизни.

Несмотря на то, что связь копинг-стратегий и уровень удовлетворенности жизнью подразумевается множеством психологов – теоретиков и практиков – научных исследований, которые устанавливали бы такую связь, довольно мало. Одно из ранних исследований, пока-

завших связь между используемыми копинг-стратегиями испытуемых и уровнем удовлетворенности жизнью было исследование McCrae и Costa [14]. Однако на момент исследования сам конструкт удовлетворенности жизнью был недостаточно ясно сформулирован, в связи с чем используемые авторами методы исследования вызывают сомнения.

В более поздних работах начали рассматриваться особые виды копинг-стратегий, а исследования проводятся на специфических выборках (людях с тяжелыми или хроническими заболеваниями и их родственниками, этнических группах, религиозных сообществах, меньшинствах и т.д.). Далее стали проводиться исследования на выборках студентов. В одном из них была показана значимая положительная связь удовлетворенности жизнью и проблемно-фокусированной копинг-стратегии ( $r=0,19$ ,  $p<0,001$ ), измеренной с помощью методики совладания со стрессом Coping with Stress Scale (CSS). При этом значимой связи с избегающим стилем обнаружить не удалось [4]. Схожие результаты были получены на выборке студенток Абадана: было показано, что проблемно-фокусированная копинг-стратегия значимо положительно связана с удовлетворенностью жизнью ( $r=0,31$ ), в отличие от эмоционально-фокусированной копинг-стратегии (отсутствует значимая связь) [15].

В исследовании [10] на студентах университетов Ирана стратегии связаны с удовлетворенностью жизнью. Исследователями был использован иной инструмент – Stress coping strategies (Endler и Parker). Были показаны значимые положительные связи для такого стиля как фокусировка на задаче ( $r=0,227$ ,  $p<0,01$ ) и значимые негативные связи для стратегии избегания ( $r=0,306$ ,  $p<0,01$ ). Подобно предыдущим данным, здесь не было получено значимой связи в отношении эмоционально-фокусированной стратегии копинга.

Использование субшкалы «Общая удовлетворенность жизнью» на выборке 1011 старшеклассников в США показало, что поиск социальной поддержки предсказывает удовлетворенность жизнью подростков. Близкие результаты были получены на выборке школьников из Китая [18].

Обширно представлены и частные исследования на представителях разных культур. На выборке родителей детей с аутизмом в Испании с использованием опросника Coping Strategy Inventory (CSI) было показано, что у женщин уровень удовлетворенности жизнью положительно связан с такими стратегиями как: решение проблем, социальная поддержка и когнитивное реструктурирование, негативно – с социальным избеганием. У мужчин была показана значимая положительная связь с решением проблем, а негативная – с выражением эмоций. Значимые негативные связи независимо от пола респондента были установлены с самокритикой и принятием желаемого за действительное [13].

На выборке 520 этнических студентов университетов в Китае показано, что такие копинг-стратегии как принятие, рефрейминг, борьба и поддержка семьи предсказывают высокий уровень удовлетворенности жизнью, в то время как избегание и отстранение предсказывают низкие показатели удовлетворенности жизнью [21].

На выборке студентов, проживающих в Турции, была показана значимая положительная связь уровня удовлетворенности жизнью и шкал социальной поддержки ( $r=0,069$ ,  $p<0,05$ ), фокусировки на проблеме ( $r=0,095$ ,  $p<0,01$ ) опросника Coping with Stress Scale (CSS). Однако размер связи оказался очень незначительным [9].

Отдельно изучалась связь религиозного и духовного совладения с уровнем удовлетворенности жизнью. Так, было показано, что негативный религиозный копинг предсказывает более низкую удовлетворенность жизнью у католиков независимо от демографических характеристик [11]. На другой выборке было показано, что удовлетворенность жизнью значимо положительно связана с экстернальными религиозными практиками ( $r=0,23$ ,  $P<0,01$ ) и смирением ( $r=0,18$ ,  $P<0,05$ ) как способами духовного совладания [3].

В ряде исследований показана связь между удовлетворенностью жизнью и юмором как копинг-стратегией, однако авторами подчеркивается, что эта связь не является прямой, и, вероятно, опосредована другими переменными. Опосредующая роль копинг-стратегий демонстрируется в работах, где основной переменной называют воспринимаемый стресс [20], черты личности [19, 22] и другие переменные [7, 12].

В еще одном исследовании [11] общий показатель удовлетворенности жизнью значимо связан со шкалой «Позитивная проблемная ориентация» ( $r=0,31$ ,  $p<0,01$ ), «Негативная проблемная ориентация» ( $r=-0,22$ ,  $p<0,01$ ), «Рациональный стиль» ( $r=0,31$ ,  $p<0,01$ ), «Импульсивный стиль» ( $r=-0,20$ ,  $p<0,01$ ), «Избегающий стиль» ( $r=-0,25$ ,  $p<0,01$ ) опросника SPSI-R. Хотя номинально данный опросник не является инструментом для измерения стиля совладания, лежащий в его основе конструкт теоретически и эмпирически близок к копинг-стратегиям.

Целью нашего исследования выступило выявление характера связи совладающих стратегий с уровнем удовлетворенности жизнью на выборке взрослых россиян, а также оценка вклада отдельных типов копингов в показатель удовлетворенности жизнью.

Гипотезой выступило предположение о том, что совладающие стратегии активного типа положительно связаны с уровнем удовлетворенности жизнью, а пассивного – отрицательно.

Методиками исследования выступили: Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина), Опросник совладания со стрессом COPE (адаптация Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина).

Методы анализа данных: корреляционный и регрессионный анализ.

Выборку составили 465 взрослых человек в возрасте от 18 до 48 лет. Данные были собраны посредством онлайн-опроса на добровольной основе. Участники после прохождения опроса получали письменную обратную связь о результатах диагностики.

Результаты проверки корреляционных гипотез представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Связь стратегий совладания с уровнем удовлетворенности жизнью  
(двусторонняя корреляция Пирсона,  $p<0,002$ )**

	<b>F1</b> (Позитивное переформулирование и личностный рост)	<b>F2</b> (Мысленный уход от проблемы)	<b>F5</b> (Активное совладание)	<b>F6</b> (Отрицание)	<b>F9</b> (Поведенческий уход от проблемы)	<b>F12</b> (Использование успокоительных)	<b>F13</b> (Принятие)	<b>F15</b> (Планирование)
<b>Удовлетворенность жизнью</b>	,256**	-,252**	,281**	-,186**	-,276**	-,141**	-,144**	,218**

Проведенный анализ (см. табл. 1) показывает наличие положительных корреляций между удовлетворенностью жизнью и следующими стратегиями совладания: позитивное переформулирование и личностный рост ( $r=0,26$ ,  $p<0,000$ ), активное совладание ( $r=0,28$ ,  $p<0,000$ ) и планирование ( $r=0,22$ ,  $p<0,000$ ). Эти три стратегии отличаются непосредственной вовлеченностью в процесс совладания, проявляющейся в активности субъекта, которая может быть реализована как на поведенческом (активное совладание), так и на ментальном (позитивное переформулирование и личностный рост, планирование) уровнях. Стратегии совладания, при которых субъект проявляет себя пассивно: принимает ситуацию или каким-либо способом стремится избежать ее коррелируют с удовлетворенностью жизнью отрицательно.

тельно. К таким стратегиям относятся: мысленный уход от проблемы ( $r=-0,252$ ,  $p<0,000$ ), поведенческий уход от проблемы ( $r=0,276$ ,  $p<0,000$ ), отрицание ( $r=-0,19$ ,  $p<0,000$ ), прием успокоительных средств ( $r=-0,14$ ,  $p<0,002$ ) и принятие ( $r=0,14$ ,  $p<0,002$ ).

В целом наши данные соотносятся с результатами зарубежных исследований, описанными в обзоре выше, остановимся подробнее на сопоставлении некоторых исследований. Е. Хамарта, выявил положительную связь между показателями по опроснику SPSI-R и показателями по шкале удовлетворенности жизнью Э. Динера: позитивная проблемная ориентация и рациональный стиль решения проблем положительно связаны с общим уровнем удовлетворенности жизнью, а негативная проблемная ориентация и импульсивный стиль решения проблем отрицательно коррелируют с субъективным уровнем благополучия (Hamarta, 2009). Иными словами, те, кто более способен к решению социальных проблем – более удовлетворены своей жизнью. Решение проблем требует активности от субъекта, а не избегания или принятия. Положительные связи удовлетворенности жизнью и проблемно-фокусированной стратегии совладания (по шкале CSS) были обнаружены в ряде других исследований (Engin Deniz, 2006; Mousavi-Nasabetal., 2015), однако в этих исследованиях не было установлено значимой отрицательной связи между удовлетворенностью жизнью и избегающим стилем стратегий совладания. Схожие данные были получены на российской выборке в исследовании Е. Осина и Е.И. Расказовой: удовлетворенность жизнью положительно связана с позитивным переформулированием, активным совладанием, обращением к юмору, планированием. Вероятно, существуют различия в связи копинг-стратегий с удовлетворенностью жизни, обусловленные культурой. Исследования, проведенные в Китае [21], показывали положительную связь принятия и удовлетворенности жизнью, в нашем исследовании была выявлена отрицательная связь. Это также может быть связано с особенностями выборки и с разным пониманием конструкта принятия. Интересно, что принятие, в культурном контексте рассматриваемое в качестве позитивной стратегии совладания, может отрицательно коррелировать с уровнем удовлетворенности жизнью. При этом смирение как религиозная практика принятия в исследованиях, проведенных ранее, показывает положительную связь с удовлетворенностью [3].

С целью установить значимость вклада применяемых стратегий совладания в удовлетворенность жизнью мы провели регрессионный анализ (табл. 2), где зависимой переменной выступила удовлетворенность жизнью, а независимыми – различные копинг-стратегии.

Таблица 2

**Влияние совладающих стратегий на уровень удовлетворенности жизнью**

Факторы	Бета	t test	Знач.
F5 (Активное совладание)	,122	2,430	,015
F1(Позитивное переформулирование и личностный рост)	,208	4,780	,000
F2 (мысленный уход от проблемы)	-,136	-3,017	,003
F9 (Поведенческий уход от проблемы)	-,196	-3,196	,001
F13 (Принятие)	-,109	-2,448	,015
F11 (Использование эмоциональной социальной поддержки)	,121	2,273	,023

Примечание. Характеристика модели  $R^2=0,184$ ;  $F=17,237$ ;  $p<0,000$



Таким образом, нами установлено, что копинг-стратегии объясняют 18 % дисперсии удовлетворенности жизнью, при этом позитивный вклад вносят активное совладание, позитивное переформулирование и личностный рост, использование эмоциональной социальной поддержки, а негативный – мысленный уход от проблемы, поведенческий уход от проблемы, принятие. По-видимому, это связано с тем, что субъективно ценность действия все же превагирует над ценностями принятия. Если мы можем как-то повлиять на ситуацию, то ощущаем удовлетворенность от этой возможности, одновременно получая подкрепление самооценки и импульс для дальнейших действий.

*Выводы:* удовлетворенность жизнью положительно связана со стратегиями совладания активного типа (позитивным переформулированием, личностным ростом, активным совладанием, планированием, и отрицательно – с теми, в которых субъект проявляет себя пассивно: принимает ситуацию или каким-либо способом стремится избежать).

### **Библиографический список**

1. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*, N 56, 1989. С. 267-283.
2. Diener E., Lucas R.E., Scollon C.N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being // *American Psychologist*, N 61, 2006. С. 305–314
3. Doolittle B., Courtney M., Jasien J. Satisfaction With Life, Coping, and Spirituality Among Urban Families // *Journal of primary care & community health*, N 6, 2015.
4. EnginDeniz M. The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish University Students // *Social Behavior and Personality: an international journal*, N 34, 2006. С. 1161-1170.
5. Ferguson E. Personality and coping traits: A joint factor analysis // *British Journal of Health Psychology*, N 6, 2001. С. 311-325.
6. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // *Journal of personality and social psychology*, N 85, 2, 2003. С. 348-362.
7. Hahn E., Specht J., Gottschling J., Spinath F. Coping With Unemployment: The Impact of Unemployment Duration and Personality on Trajectories of Life Satisfaction // *European Journal of Personality*, N 29, 2015.
8. Hamarta E. A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving // *Social behavior and personality: an international journal*, N 37, 2009. С. 73–82.
9. Hatice O., Özkan Ç. University Students' Ways of Coping With Stress, Life Satisfaction And Subjective Well-Being // *TOJCE: The Online Journal of Counselling and Education* N1, 3, 2012.
10. KordTamini B., Ansari A. Relationship of Stress Coping Strategies and Life Satisfaction among Students // *International Journal of Psychology*, N 8 (1), 2014.
11. Láng A. Az Istenhez való kötődés és a vallásos megküzdés szerepe az étellel való elégedettségben // *Orvosi Hetilap*, N 154 (46), 2013. С. 1843-1847.
12. Lee J. The Influence of Discrimination and Coping Strategies on Life Satisfaction of Multicultural Adolescents: The Moderating Effect of Coping Strategies // *Health and Social Welfare Review*, N 36, 2016. С. 336-362.
13. Luque Salas B., Yáñez Rodríguez V., Tabernero C., Cuadrado E. The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life satisfaction in a sample of parents of children with autism spectrum disorder. *Psicothema*, N 29, 2017. С. 55-60.
14. MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of Personality*. 1986. Vol. 54, N 2. С. 385–405.
15. Mousavi-Nasab S. et al. The Mediating Role of Life Satisfaction in the Relationship between Coping Strategies for Stress and Attitude towards Addiction // *Research on Addiction Quarterly Journal of Drug Abuse*, N 9 (33), 2015.

16. Pavot W., Diener E. The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction // The Journal of Positive Psychology, N 3, 2008. C. 137-152
17. Saha R., Huebner E., Hills K., Malone P., Valois R. Social Coping and Life Satisfaction in Adolescents // Social Indicators Research, N 115 (1), 2014. C. 241-252.
18. Smith J., Fleeson W., Geiselman B., Settersten R., Kunzmann U. Well-being in very old age: Predictions from objective life conditions and subjective experience. / In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.) // The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100, 1999. C. 450-471.
19. Vollmann M., Pukrop J., Salewski C. Coping mediates the influence of personality on life satisfaction in patients with rheumatic diseases // Clinical Rheumatology, N 35, 2016.
20. Walker S., Esterhuysen K., Van Lill L. The role of coping responses in the relationship between perceived stress and satisfaction with life amongst chronic pain patients // Southern African Journal of Anaesthesia and Analgesia, N 16, 2014. C. 13-17.
21. Wang T., Bernardo A., Yeung S. Hope and Coping in Collectivist Societies: Contributions to Life Satisfaction in Chinese University Students. 2017. C. 59-79.
22. Xu L., Liu R-D., Ding Y., Mou X., Wang J., Liu Y. The Mediation Effect of Coping Style on the Relations between Personality and Life Satisfaction in Chinese Adolescents // Front. Psychol., N 8, 2017. C. 1076.

УДК 159.9.07

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ В СОСТОЯНИИ МАРГИНАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**

*Е.Ю. Двойникова*  
*ФГБОУ ВО «СамГТУ»*

В статье освещаются проблемы преодоления человеком ситуации резкой изменения жизненных условий, приводящих к маргинальному состоянию людей разного социального происхождения и низкому качеству соматического здоровья. Рассмотрены стратегии и механизмы психологической защиты в процессе социально-психологической адаптации к новым условиям окружающей среды и внутренних переживаний, связанных с принятием себя в новом физическом состоянии и социальном статусе. На основе экспериментальных результатов показано, что социально-психологическая адаптация согласно ее типам выступает критерием возможности успеха личности в совладании со стрессом. Отмечается, что маргинальное состояние человека в ситуации неопределенности может быть промежуточным этапом психической защиты, позволяющим отложить необходимость преобразования Я-образа.

**Ключевые слова:** совладание, копинг-стратегии, маргинальность, социально-психологическая адаптация.

## **COPING-STRATEGIES OF THE PERSON IN THE STATUS OF MARGINALITY IN THE PROCESS OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION**

*E.Yu. Dvoynikova*  
*Samara State Technical University*

The article highlights the problems of coping a person of the situation of a sharp change in living conditions leading to a marginal state of people of different social backgrounds and the low quality of somatic health. The strategies and mechanisms of psychological protection in the process of socio-

psychological adaptation to new environmental conditions and internal experiences associated with accepting themselves in a new physical state and social status are considered. On the basis of experimental results, it is shown that socio-psychological adaptation according to its types is a criterion for the success of an individual in coping with stress. It is noted that the marginal state of a person in a situation of uncertainty may be an intermediate stage of psychic protection, allowing to postpone the need to transform the self-image.

**Keywords:** coping, coping-strategies, marginality, socio-psychological adaptation.

Феномен совладания как комплекса стратегий индивида, направленный на сохранение социально-психологической адаптации в условиях стресса, на сегодняшний день представляется актуальным вопросом психологической науки. Вариативность стратегий понижения психической нагрузки при переживании эмоциональных напряжений в ситуации неопределенности является необходимым механизмом социально-психологической адаптации личности. Психосоматическая безопасность личности в современных условиях выступает в качестве важной задачи, решение которой позволит оптимизировать регуляцию общественного сознания на уровне государственного управления.

Совладание в контексте поведенческих форм направлено на удержание личностью баланса между требованиями окружающей среды и собственного психического потенциала. Копинг представляет собой способы достижения личностью адаптации через когнитивную, поведенческую и эмоциональную составляющие. В концепции представления копинга как стремления решать проблемы при высоких требованиях среды, эти решения являются значимыми для самочувствия индивида или направлены на достижение успеха, так как внешние требования активизируют адаптивный потенциал личности [6, 8].

Изучая содержание копинга, можно выделить три основных подхода: как определения свойства личности – относительно неизменную тактику ответов на стрессовые условия; как психологическая защита в целях снижения эмоционального напряжения; как процесс динамического преобразования своего участия в ситуации от «жертвы» до «управленца» [7]. Смягчение или ослабление требований окружающей среды достигается использованием копинг-стратегий в поведении [9].

Таким образом, копинг-стратегии могут рассматриваться как адаптационные приемы, уменьшающие стрессовую нагрузку в социальных условиях, представляющих собой угрозу личностной или физической безопасности. В концепции Лазаруса, в зависимости от субъективной интерпретации ситуации как безвыходной или решаемой, используется два основных вида копинг-поведения – активное или пассивное. Активное, в целях устранения угрожающих факторов ситуации или их избегания представляет собой целенаправленное поведение, характеризующееся борьбой или отступлением. Пассивное копинг-поведение является внутриличностным, его стратегиями выступают защитные механизмы, способствующие снижению напряжения через искажение восприятия реальности.

Нами проводилось исследование особенностей социально-психологической адаптации людей, переживших психотравмирующие события, связанные с участием в военных действиях, людей ставших инвалидами вследствие техногенных катастроф и онкобольных. Общей характеристикой психотравмы выступил фактор внезапности безвозвратного изменения жизни в целом и неизбежности реконструкции Я-концепции. Всего в исследовании приняло участие 45 человек разного возраста различной сферы занятости и социальной принадлежности. В ходе эксперимента были использованы психодиагностические инструменты (беседа,

интервью, тестирование, опрос). Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев. В ходе его реализации выявлялись типы социально-психологической адаптации респондентов, их отношение к травмирующему событию и копинг-стратегии используемые для совладания с ситуацией внутриличностных переживаний и требованиями окружающей среды. Все участники эксперимента констатировали переживание, характеризующее состояние необъяснимой оторванности от прежнего течения событий, «выброшенности из рядов» обычных отношений, изменением оценки ценности жизни, «пропастью под ногами», отсутствием представления о последующем развитии жизненных процессов и неприятия необходимости изменений содержания основных Я-концептуальных структур. Неприятие в случае протеста или пассивного «смирения» в состоянии ухода в мир психической защиты характеризуется маргинальностью состояния личности.

Теория маргинальности возникла в 20-е годы в США и выступала как инструмент для диагностики культурных конфликтов. В теории Парка обязательным условием ее возникновения является миграция, пространственное перемещение и мобильность людей. Зиммель в контексте маргинальности впервые рассмотрел «социальный тип чужака» в качестве социальной универсалии [4]. В целом, на сегодняшний день, концепция маргинальности является междисциплинарным понятием и определяется как «состояние групп и индивидов в ситуации, которая вынуждает их под влиянием внешних факторов, связанных с резким социально-экономическим и социально-культурным переструктурированием общества в целом, изменять свое социальное положение и приводит к существенному изменению или утрате прежнего социального статуса, социальных связей, социальной среды, а также системы ценностных ориентации» [5].

Маргинальное состояние личности, возникающее в следствие психотравмы, связанной с непоправимыми изменениями разрушительных жизненных событий, является своего рода промежуточным состоянием, во время которого происходит сложный динамичный процесс вынужденной коррекции Я-концепции. Успех социально-психологической адаптации не будет достигнут без Я-концептуального удовлетворения путем реконструкции психотравмирующего события, изменения отношения к нему с помощью объективной переоценки значимости как события, так и самой личности в событии. В этом процессе важным фактором выступают бессознательные фантазии, содержание которых направлено либо на реконструкцию ситуации по измененному сценарию, где индивид управляет ее протеканием, либо на полное погружение в эмоциональные переживания согласно субъективному представлению неизбежности событий и собственного бессилия перед их последствиями.

Психотравмирующее событие не выступает как патогенный фактор, а формирует «внутреннее представление, аффект, преувеличенный смысл» [3]. Маргинальное состояние личности, пережившей аффект, вызванный психотравмирующим событием, приведшим к безвозвратному изменению образа жизни и Я-концептуальных компонентов, представляет собой процесс внутриличностной и социально-психологической реадaptации.

Изучение феномена личностной адаптации имеет актуальность на сегодняшний день в тесной связи с быстрыми преобразованиями общественных процессов, социально-экономических и политических событий. Современное представление сущности и механизмов социально-психологической адаптации чрезвычайно разнообразно (Ф.Б. Березин, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Е.К. Завьялова, Л.В. Корель, А.Н. Леонтьев, А.А. Налчаджян, А.А. Реан и др.) [2]. Феномен адаптации заключается не только в приспособлении к изменени-

ям окружающей среды, но является одним из основных факторов влияния на особенности протекания ее событий. Формирование личности, защитных механизмов психики, познавательной активности также тесно связано с формированием способности развития вариативности копинг-стратегий личности в процессе ее адаптации к динамике событий окружающей среды.

Социально-психологическая адаптация представляет собой феномен онтогенетического развития личности, характеризующийся особенностями психического содержания, направленности деятельности, восприятия социальных явлений и их интерпретацией, который оказывает влияние на все сферы жизни и деятельности человека [2].

В разработке теории социально-психологической адаптации нами были установлены два основных ее типа – конструктивный и деструктивный, которые в контексте личностного потенциала рассматриваются как феномен онтогенетического развития личности, характеризующийся особенностями соотношения показателей психических состояний, направленности деятельности, восприятия социальных явлений и их интерпретации [1]. Каждый из них характеризует разность адаптационно-стратегических направлений, а также отличие определения социальной успешности при состоянии самопрития без нарушения равновесия социальных процессов.

Деструктивный тип социально-психологической адаптации содержит высокие показатели тревожности и фрустрации, выраженную ригидность. Ведущими копинг-стратегиями поведения выступают уход от решения проблемы, ожидание разрешения социальных задач другими участниками ситуации, подчинение и стремление снизить внутренние напряжения в ходе социального взаимодействия через демонстрацию социальной полезности или конформной позиции. При этом внешние характеристики социального взаимодействия не нарушают целостности равновесия социальной ситуации. Содержанием конструктивного типа выступают низкие показатели ригидности, средний уровень тревожности и фрустрации. Ведущими копинг-стратегиями поведения являются стремление к преодолению внутренних напряжений через преобразование Я-концептуальных структур, инициативность в разработке решений внешних социальных задач, их вариативность. Внешние характеристики социального взаимодействия имеют черты направленного поиска его эффективности.

Таким образом, выступает взаимосвязь типа социально-психологической адаптации с успешностью совладания личности с проблемной ситуацией, содержанием которой выступила психотравма. Разнонаправленные тождественные процессы копинг-поведения в реадaptации людей переживших кардинальные и необратимые изменения в жизни характеризуются различным психическим содержанием, способствующим или блокирующим развитие вариативности стратегий поиска решений внутриличностной проблемы. Так, при высоком уровне ригидности, тревожности и фрустрации, в соответствии с характеристиками социально-психологической адаптации деструктивного типа, копинг-стратегии испытуемых характеризовались, в основном, как аутоагрессивные. Выражались в формах безразличия к проблеме и нежелании ее решать, принятии зависимости от других людей, в том числе не имеющих отношения к процессу адаптации в новом для респондента физическом и социальном статусе, перекладывании ответственности за свое нежелание разрешать внутриличностные напряжения на случившееся несчастье как на фактор, определивший его пассивность. Процесс адаптации реализовывался в направлении фиксации состояния маргинальности как психологической позиции в дальнейшей жизни. Антисоциальные черты поведенческих стратегий заключались в угрозах суицида или демонстративного отказа от эмоционально-близких и интим-

ных отношений с членами семьи и супругами. Копинг-стратегии поведения реализовывались в форме демонстрирования позиции жертвы, нуждающейся в поддержке.

При низких показателях ригидности, средней тревожности и фрустрации, в соответствии с социально-психологической адаптацией конструктивного типа, копинг-стратегии носили характер совладания с психотравмой. Респонденты проявляли уверенность в том, что от их работы зависит успех разрешения внутренних напряжений. Демонстрировали активность в поиске вариаций решений проблемы психотравмы, интерпретировали случившееся с ними как испытание, в котором необходимо проявить силу духа и заботу о близких людях. Активно сотрудничали с персоналом лечебных заведений и сотрудниками социальных служб. Выступали новаторами в предложениях по изменению способов помощи им со стороны представителей медицинских и социальных институтов. Способствовали адаптации к своему иному статусу членов семьи, сохраняя эмоциональные связи с близкими и интимные отношения с супругами. Непродолжительное маргинальное состояние имело значение в контексте возможности переосмысления всех жизненных позиций и ценностей, трансформации Я-образа и выработку целостности самовосприятия после психотравмы.

В заключении можно констатировать, что вариативность копинг-стратегий, как личностный потенциал совладания тесно связан с типом социально-психологической адаптации. Состояние маргинальности может выступать в качестве необходимого механизма психологической защиты в период адаптации к новым условиям физических возможностей и прогноза качества жизни после переживания психотравмирующих событий, повлекших за собой ее коренные изменения.

**Признательность.** Выражаю огромную благодарность А.Е. Орлову (д.м.н., главный врач ГБУЗ СОКОД, главный внештатный специалист по онкологии Министерства здравоохранения Самарской области, доцент кафедры управления качеством в здравоохранении ИПО СамГМУ) и Т.Г. Золотаревой (к.м.н., заместитель главного врача ГБУЗ СОКОД по медицинской профилактике, реабилитации и связям с общественностью) за предоставление возможности проведения исследования.

### Библиографический список

1. Двойникова Е.Ю. Развитие лидерского потенциала в профессиональной деятельности у студентов на основе коррекции типа социально-психологической адаптации // Вестник СамГТУ. Серия «Психолого-педагогические науки». 2015. № 1(25). С. 63-70.
2. Двойникова Е.Ю. Психологические особенности адаптации студентов с разной стратегией решения учебно-профессиональных задач: Автореф.дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2016. 25 с.
3. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа / Пер. с англ. М.: Академический Проект, 2001. 368 с.
4. Николаев В.Г. Проблема маргинальности: ее структурный контекст и социально-психологические импликации // Социальные и гуманитарные науки /РЖ/. Серия 11. Социология. М., 1998. № 2.
5. Попова И.П. Маргинальность. Социологический анализ: учебное пособие. М., 1996.
6. Gallagher P., MacLachlan M. (1999). Psychological Adjustment and Coping in Adults with Prosthetic Limbs. Behavioral Medicine, 25(3).P. 117-120.
7. Lazarus R.S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer.
8. Lazarus R.S. (1996). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.
9. Webe H. Belastungsverarbeitung // Z. fur Klinische Psychologic. 1992. Bd. 21. H. 1. S. 17-27.

## СОВЛАДАНИЕ БЕЗРАБОТНЫХ С СИТУАЦИЕЙ ПОТЕРИ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ<sup>6</sup>

**Т.В. Дробышева**

*ФГБУН Институт психологии РАН*

**Э.В. Тихонова**

*Арзамасский филиал Нижегородского государственного университета*

*им. Н.И. Лобачевского, г. Арзамас*

**М.А. Романовская**

*ФГБУН Институт психологии РАН*

**М.М. Дробышева, Н.О. Харькова**

*Государственный академический гуманитарный университет (ГАУГН)*

Представлены результаты исследования совладания безработных с ситуацией потери работы в условиях неопределенности. Стратегии совладания изучаются в контексте коллективного символического коупинга. Выборку исследования составили 393 человека – жители Нижегородского региона. Методические приемы включали авторский шкальный опросник с утверждениями, касающимися ситуации потери работы, и анкетирование. Выявлено, что совладание с трудной жизненной ситуацией в группе безработных включает активные действия, направленные на поиск работы. Они связаны с принятием ситуации как неизбежной. Безработные ищут не любое место работы. Для них важно, чтобы на новом месте был востребован их профессионализм, образование и опыт. Такой коупинг обусловлен временем пребывания в статусе безработного. При более длительном пребывании в статусе безработного изменяются стратегии символического коупинга. Наблюдается переход от активных действий поиска места работы, аналогичного предыдущему, к готовности осваивать новые сферы деятельности.

**Ключевые слова:** коллективный символический коупинг, условия неопределенности, безработные, ситуация потери работы.

## THE WAY TO COPE WITH SITUATION OF JOB LOSS TO UNEMPLOYED IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

**T.V. Drobisheva**

*FGBUN Institut psihologii RAN*

**E.V. Tihonova**

*Arzamasskii filial Nijegorodskogo gosudarstvennogo universiteta*

*im. N.I. Lobachevskogo, g. Arzamas*

**M.A. Romanovskaya**

*FGBUN Institut psihologii RAN*

**M.M. Drobisheva, N.O. Harkova**

*Gosudarstvennii akademicheskii gumanitarnii universitet, GAUGN*

The results of a study of the coping of the unemployed with the situation of job loss in conditions of uncertainty are presented. The ways to cope with this situation analyzed in the context of collective symbolic coping. The sample consisted of 393 unemployed of the Nizhny Novgorod region. Methods included the author's scale questionnaire with statements regarding the situation of job loss and the questionnaire. It was revealed that coping with a difficult life situation in a group of unemployed in-

---

<sup>6</sup>Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 17-06-00488 «Особенности экономической социализации в условиях потери работы: коллективный символический коупинг у представителей социономических профессий»

cludes active actions aimed at finding work. They connected with the acceptance of the situation as inevitable. Unemployed aren't looking for any job. It is important for them that their professionalism, education and experience was be demand on a new place. Such ways to cope conditioned by the time spent in the status of the unemployed. With a longer stay in the status of the unemployed, the strategies of symbolic coping are changing. There is a shift from active actions to find a place of work, similar to the previous one, to readiness to develop new areas of activity.

**Keywords:** collective symbolic coping, conditions of uncertainty, unemployed, the situation of job loss.

Определяя состояние современного российского общества специалисты чаще всего используют термин «транзитивность», который не имеет единой трактовки. Несмотря на различия в подходах к изучению транзитивного общества (т.е. переходного типа), большинство специалистов соглашаются с тем, что динамичность, непредсказуемость, множественность могут быть рассмотрены как важные признаки «транзитивности» (В.Б. Агранович, Э.М. Думнова, Е.М. Дубовская, О.И. Ивонина, Т.Д. Марцинковская, В.В. Попов, М.В. Удальцова, М.Г. Федотова и др.). Так, по мнению Е.М. Дубовской, динамичность приводит к изменению временной протяженности периодов стабильности и кризисов в развитии общества. Т.е. периоды стабильности укорачиваются, кризисные, наоборот, – увеличиваются, а «изменчивость» становится более характерным признаком состояния современного общества, чем «стабильность» [4]. Действительно, по мнению экономистов, начиная с середины 80-х годов 20 в. и вплоть до настоящего времени, частота и продолжительность экономических и финансовых кризисов в мире и в нашей стране превалирует над более короткими периодами социально-экономической стабильности. Исследователи отмечают, что в условиях нестабильности в массовом сознании: снижается возможность прогнозирования отдаленного образа будущего экономического благосостояния, повышается уровень финансовой тревоги, изменяется модальность эмоциональных переживаний относительно наиболее значимых социальных и экономических явлений [2, 3, 6 и др.].

Можно предположить, что атмосфера высокой неопределенности, порождаемая условиями нестабильности в российском обществе, с одной стороны, открывает перед личностью (или группой) множественность альтернатив и, как следствие, саму возможность более успешного выбора, к примеру, способов совладания с изменившейся жизненной ситуацией. С другой стороны, она снижает ее психологический ресурс, т.к. с ростом неопределенности в стране усиливается переживание травмирующих факторов, связанных с конкретной жизненной ситуацией человека, к примеру, с потерей работы. Причем, чем дольше человек находится в ситуации поиска нового места работы, тем сильнее переживание неопределенности.

Потеря работы и, как следствие, изменение экономического статуса, заставляют безработных освоить данную ситуацию на ментальном уровне и выработать какие-то конкретные шаги по адаптации к ней. В данном случае успешная адаптация предполагает принятие трудной жизненной ситуации и дальнейший поиск способов преодоления сложившейся ситуации.

Проблема совладания личности с фактом потери работы активно изучается в рамках психологии занятости и безработицы (L.E. Waters, K.A. Moore, A.Knabe, St. Ratzel, R. Schob, J. Weimann, М.В. Тарасов, А.А. Нестерова, Ю.М. Плюснин и др.), в то время как проблема конструирования системы репрезентаций с целью овладения группой ситуацией потери работы на ментальном уровне, ранее не изучалась, что указывает на новизну и актуальность проведенной работы.

*Целью* настоящего исследования стало выявление и последующий анализ конструирования системы интерпретаций, позволяющих представителям социальной группы (безработ-



ным) смягчить эмоциональное состояние, вызванное ситуацией потери работы, и найти ментальные опоры для дальнейшей жизни. В понимании символического коупинга как способа ментального освоения ситуации мы опирались на трактовку феномена, предложенного В. Вагнером и развиваемого Т.П. Емельяновой [5].

*Описание выборки.* В исследовании принимали участие респонденты, проживающие в Нижегородском регионе. Общее количество респондентов – 393 человека в возрасте от 25 до 60 лет, из них: 53 % – женщины, 47 % – мужчины. Распределение по возрастным группам: 42 % безработных от 46 лет и старше, 30 % – от 36 до 45 лет, остальные – от 25 до 35 лет. В связи с поставленной целью, группа не была разделена по критериям сфера деятельности или добровольно/вынужденно уволенные. Большая часть безработных (почти 70 % выборки) пребывала в данном статусе до года. Как показывают исследования, именно в этот период респонденты наиболее оптимистично воспринимают свой статус и находятся в активном поиске нового места работы. Субъективный экономический статус респондентов включал средние оценки уровня материального благосостояния семьи и удовлетворенности им; их экономическая самооценка и рефлексивная самооценка (т.е. отнесение себя к какой-либо категории людей по шкале «бедный-богатый» и оценка того, к какой категории относят другие) также были выражены на уровне средних значений («ни бедный, ни богатый»). В тоже время 53 % безработных отметили ежемесячный доход семьи от 10 до 20 тыс. руб., а 40 % – от 20 до 30 тыс. рублей.

*Программа исследования* включала совокупность методов и методических приемов, среди которых: набор утверждений (35 высказываний), включающий разные способы совладания с ситуацией потери работы. Все утверждения были внесены в опросник по результатам, полученным в результате анализа материалов профильных интернет сайтов. Список суждений предлагалось оценить по 5-балльной шкале от «полностью не согласен» до «полностью согласен». Наряду с этим применяли авторскую анкету, которая включала набор вопросов, связанных с выявлением социодемографических и экономико-психологических характеристик респондентов. Для статистической обработки данных применялась программа SPSS.22.0. Выбор статистических методов определялся поставленными в работе задачами.

**Результаты исследования.** Предваряя анализ полученных результатов, следует отметить, что структура изучаемых представлений относительно совладания с ситуацией потери работы в группе безработных будет анализироваться так же, как и структура социальных представлений (СП) о других социальных явлениях (Ж.-К. Абрик, П. Вержес, П. Молинер, Т.П. Емельянова, И.Б. Бовина и др.) [1 и др.]. То есть, будет выделяться ядро и периферия. Заметим, что понятие «символического коупинга» в данном случае характеризует функцию изучаемых СП, а не является самостоятельным социально-когнитивным конструктом.

На первом этапе работы, на основе частотного анализа, выявляли суждения, наиболее разделяемые группой безработных. Это стабильная, согласованная и устойчивая к изменениям система представлений, составляющая ядро СП. К данной категории суждений были отнесены те из них, чей коэффициент позитивных ответов в группе превышал 50 %. Совокупность таких суждений включала как активные, так и пассивные способы совладания с ситуацией потери работы. Речь идет о следующем: «*стараюсь найти хоть что-то близкое моему образованию и опыту*» (80 %), «*настроен(а) на упорные поиски работы*» (79 %), «*не раскидаю, не унываю, глаза боятся- руки делают*» (76 %), «*стараюсь жить более экономно, сокращаю свои расходы*» (65 %), «*ищу разные варианты работы, хожу по организациям, поднимаю на ноги всех знакомых*» (64 %), «*обращусь к бывшим коллегам за рекомендациями*» (62 %), «*встану на биржу труда*» (57 %), «*целый день изучаю предложения и вакансии на всех сайтах по поиску работы, рассылаю резюме*» (51 %), «*все хорошие места уже заняты,*

работы в период кризиса мало» (55 %), «в моем возрасте найти работу становится все сложнее» (53 %), «все хорошие должности можно найти только по блату» (53 %). Таким образом, из 35 суждений, включенных в опросник, 11 были отнесены респондентами к ядерному компоненту СП.

Суждения, процент согласия с которыми варьировался от 20 % до 50 % составили группу периферийных репрезентаций, «близких к ядру». Здесь выделяются три группы интерпретаций, объединенных по смыслу. Первая группа: «испытываю страх и беспокойство в отношении будущего» (43 %), «боюсь собеседований, мне не хватает уверенности, чтобы презентовать себя» (24 %), «мне стыдно, что я не работаю» (37 %), «обидно, что не берут на работу, чувствую себя человеком второго сорта» (31 %), «возникает ощущение замкнутого круга» (26 %), «чувствую злость на работодателей. Кадровики замучили меня тупыми вопросами» (21 %), «с моим опытом работы я никому не нужен(нужна)» (22 %). Вторая группа: «прохожу или планирую пройти курсы повышения квалификации или освоить другую профессию» (46 %), «согласен(на) на любую работу, даже если будут мало платить, параллельно буду искать лучший вариант» (25 %); «ищу работу на дому. Могу оказывать людям любые услуги» (23 %), «считаю позором молодым людям стоять в службе занятости» (23 %). Третья группа: «лучше сидеть дома, чем соглашаться работать за копейки» (27 %), «откладываю поиски работы, хотя понимаю, что не должен(на) этого делать» (24 %), «пусть муж обеспечивает» (23 %), «надеюсь на помощь государства» (29 %). Всего 15 суждений.

Наконец, собственно «периферия» включала суждения с минимальной степенью согласия (до 20 %): «у меня бывают истерики, подавленное, депрессивное настроение» (16,5 %), «нахожусь в отчаянии, не знаю, что делать дальше» (14 %), «чувствую апатию, безразличие, теряю аппетит» (13 %); «я потерял(а) квалификацию, и шансы устроиться на работу тают» (18 %), «с моим дипломом специалиста на простую, неквалифицированную работу уже не возьмут» (15 %); «открою собственное дело, займусь бизнесом» (13 %), «перееду в другой город, где больше возможностей» (18 %), «буду сдавать квартиру или комнату» (9 %), «буду искать работу за границей» (6 %). Всего – 9 суждений.

Анализируя содержание каждого из компонентов, следует обратить внимание, что элементы ядра раскрывают два способа овладения ситуацией потери работы: активные действия в поисках места работы и фатализм (принятие ситуации как неизбежной). Второй компонент содержательно раскрывает три таких способа. Первое – это эмоциональное переживание ненужности, невостребованности как профессионала, второе – готовность осваивать новые сферы деятельности и, наконец, третье – уход от ситуации потери работы. Третий компонент системы социальных репрезентаций включает: переживание депривации в связи с потерей работы и поиск пассивных форм совладания.

С помощью корреляционного анализа выявили связи (кр. Спирмена, при  $p < 0,05$ ) между некоторыми элементами каждого из компонентов и стажем пребывания в статусе безработного. Полученные результаты позволили авторам сформулировать гипотезу об изменении в символическом коупинге стратегий совладания в зависимости от времени пребывания в статусе безработного. Данные результаты будут опубликованы отдельно.

Итак, социальная и экономическая адаптация к ситуации потери работы в группе безработных, проживающих в Нижегородском регионе, осложнена двумя факторами неопределенности. Во-первых, потеря работы в условиях неопределенности в обществе обусловлена непредсказуемостью рынка труда, массовыми сокращениями сотрудников предприятий и организаций в связи с пролонгированным финансовым кризисом и реформами в сфере образования, науки и медицины и т.п. Во-вторых, сама ситуация поиска новой работы характеризуется высокой неопределенностью в связи с невозможностью прогнозирования времени и

успешности результата этого поиска. В условиях финансового кризиса факт потери работы приводит к резкому снижению показателей объективного экономического статуса безработного. В нашем исследовании более половины респондентов отметили низкие значения уровня дохода своей семьи. Однако показатели их субъективного экономического статуса варьировались в средних значениях. Можно только предположить, что вытеснение безработными в своем сознании факта снижения объективного экономического статуса выполняет «функцию защиты».

**Заключение.** Адаптация к ситуации потери работы начинается с ее освоения на ментальном уровне. Принимая во внимание, что центральный компонент представления определяется исследователями [1] как стабильная и устойчивая его часть, она определяет структуру и придает ему смысл, а периферия связывает ядро с конкретной ситуацией, в которой и вырабатывается это представление, то можно сделать ряд выводов.

Во-первых, исследованная группа респондентов может быть рассмотрена как группа «успешных» адаптантов, поскольку центральный компонент их представления включает способы активного поиска альтернативного места работы. Раскрывая его содержание, можно утверждать, что данные безработные ищут не любое место работы. Для них важно, чтобы на новом месте был востребован их профессионализм, образование и опыт. Такое отношение к сложной жизненной ситуации в исследованной группе безработных обусловлено фактором их не очень длительного времени пребывания в статусе безработного.

Во-вторых, компонент периферии, близкой к ядру, включает набор суждений, демонстрирующих разные способы совладания безработных: от переживаний и поиска новой сферы деятельности, готовности снизить планку своих требований до ухода от самой ситуации. Данный компонент представлений содержит те способы овладения ситуацией, которые могут быть востребованы группой в случае расширения пространства «ядра». К примеру, при увеличении времени пребывания в статусе безработного значимость эмоциональных переживаний относительно изменения жизненной ситуации может возрастать; поиск альтернативного, но равного по содержанию деятельности, места работы, может быть заменен на любую другую альтернативу и т.п. То есть, роль данного компонента представлений в символическом коупинге связана с тем, что на ментальном уровне осознается сама возможность альтернативы, которая в противовес нарастающей неопределенности дает хоть какое-то видение перспективы.

В-третьих, суждения, отнесенные к собственно периферии представления, показывают, что даже сильные негативные эмоциональные переживания в группе исследованных безработных сопровождаются поиском способов совладания с возникшей ситуацией. Несмотря на их не очень высокую продуктивность, следует принять, что поиск способов совладания даже в этом случае присутствует.

### **Библиографический список**

1. Донцов А.И., Емельянова Т.П. Социальные представления как предмет экспериментального исследования в современной французской социальной психологии // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 1985. № 1. С. 45-54.
2. Дробышева Т.В. Вторичная экономическая социализация личности и группы: понятие и основные направления исследования // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Академия образования, психология развития. 2017. Т.6. Вып. 4(24). С. 312-317.
3. Дробышева Т.В. Динамика коллективных чувств молодежи на разных стадиях экономического кризиса // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону – Курск, 2017. С. 250-253.

4. Дубовская Е.М. Транзитивность общества как фактор социализации личности // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 36. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 01.03.2018).

5. Емельянова Т.П. Социальные представления и символический коупинг в условиях культурной травмы // Макропсихология современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М: ИП РАН, 2009. С. 85-136.

6. Емельянова Т.П., Дробышева Т.В. Образ будущего благосостояния в обыденном сознании россиян // Психологический журнал. 2013. Т.34. № 5. С.16-32.

УДК: 159.922

## **СВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

*Е.С. Ермакова*  
*ФГБОУ ВО «ПГУПС»*

В статье рассматриваются результаты эмпирического исследования, посвященного анализу связи жизнестойкости и таких личностных особенностей студентов технического вуза как агрессивность, тревожность и уровень субъективного контроля. Результаты позволили выявить, что показатели жизнестойкости студентов и её компонентов прямо связаны с интернальностью личности, показатели тревожности и агрессивности имеют обратные связи с жизнестойкостью и интернальностью, что позволяет предположить включенность показателей интернальности как в структуру жизнестойкости, так и в совладающее поведение студентов в целом.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, агрессивность, тревожность, уровень субъективного контроля студентов.

## **LINK OF RESILIENCE AND PERSONAL CHARACTERISTICS OF TECHNICAL INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS**

*E.S. Ermakova*  
*ST. Petersburg State Transport University of Emperor Alexander I (PGUPS)*

The article deals with the results of an empirical study devoted to the analysis of the relationship between resilience and such personal characteristics of technical higher education students as aggressiveness, anxiety and the level of subjective control. The results revealed that the indicators of vitality of students and its components are directly related to the internality of the individual, indicators of anxiety and aggression have feedbacks with resilience and internality, which suggests the inclusion of indicators of internality both in the structure of resilience and coping behavior of students as a whole.

**Keywords:** resilience, aggressiveness, anxiety, the level of subjective control of students.

Студенческий период является наиболее благоприятным периодом для формирования жизнестойкости личности, поскольку жизнестойкость может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи при преодолении кризисов и реализации себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности. Изучение связи жизнестойкости с такими личностными особенностями студентов, как агрессивность, тревожность и уровень субъективного контроля, дают возможность разработки стратегии психологического сопровождения, направленной на расширение диапазона совладания, развитие личностных ресурсов молодежи.

Для жизнестойких студентов характерно наличие целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Такие студенты целеустремлен-

ны, в их планах есть реальная опора на настоящее, есть личная ответственность за их реализацию. Они воспринимают процесс своей жизни как интересный и насыщенный смыслом [3].

Исследование О.А. Чаусовой выявило, что студенты, обладающие высоким уровнем жизнестойкости, могут создавать и поддерживать отношения сотрудничества с другими людьми, проявляют самостоятельность, могут гибко и адекватно реагировать на изменение внешних условий [9].

Из результатов исследования М.В. Логиновой можно сделать вывод о том, что общий показатель жизнестойкости не зависит от формы и курса обучения. Жизнестойкость является довольно стабильной характеристикой личности. Жизнестойкость есть личностная черта, которая может определяться мерой применяемых усилий по работе личности над собой и над жизненными обстоятельствами. Автором исследования выявлено, что имеются различия в показателях жизнестойкости между студентами разных направлений подготовки. Студенты-психологи более жизнестойкие, менее ригидные, более искренние, более ответственные в сфере межличностных отношений, чем студенты-менеджеры. Им в большей степени, чем менеджерам, свойственна интернальность, особенно в сфере межличностных отношений. Студенты-психологи более вовлечены в жизнь, они получают удовольствие от собственной деятельности, они могут контролировать ситуации, они рассматривают жизнь как приобретение опыта. Определенный уровень жизнестойкости необходим будущим психологам, чтобы избежать профессионального выгорания [4].

Т.В. Нечепуренко, исследуя структуру агрессивности студентов, обнаружила, что юноши более склонны к физической агрессии, чем девушки. Юноши оказались больше подвержены влиянию эгоцентрических мотивов, побуждающих к агрессии, таких как неприятие другого человека, стремление показать свою силу и власть, имеют большое желание проучить, наказать обидчика за содеянное и т.п. Юноши практически не испытывают чувства вины и тревоги за проявление агрессии. Девушки же бывают очень обеспокоены тем, что агрессия может обернуться против них. Юноши более склонны к инструментальной агрессии и чаще ориентируются на достижение результата и социального вознаграждения, а у девушек агрессия чаще служит средством самовыражения [5].

Е.А. Чайко изучены гендерные особенности агрессивности студентов с разным уровнем самооценки. Было выявлено, что агрессивность юношей отличается эгоцентрической направленностью, высокой аффективностью и рефлексивностью. Для девушек более характерна социальная направленность агрессивности, они хотят обязательно знать о последствиях агрессивности и осмыслить собственное агрессивное поведение. Для юношей характерен высокий уровень агрессивности. Для девушек агрессивность оказывается способом удовлетворения не только личностно значимых потребностей (обретение уверенности в себе, осознание собственной привлекательности), но и средством для реализации социально значимых намерений [8].

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям. Тревожность рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [6].

В.Р. Бильданова и Г.Р. Шагивалеева исследовали тревожность и агрессивность у «одиноких» и «неодиноких» студентов. Результаты исследования показали, что субъективно одинокие студенты, в целом, имеют более высокую реактивную тревожность. В группе субъективно одиноких студентов 58,8 % имеют повышенную личностную тревожность и только 8,7 % – пониженную. Исследователи получили данные, которые свидетельствуют о том, что у субъективно неодиноких студентов низкий уровень и личностной, и реактивной тревожности. Субъективно одинокие студенты более враждебны и более агрессивны, чем субъективно

неодинокие. Субъективно одинокие студенты, пытаясь преодолеть свое одиночество, проявляют враждебность по отношению к другим людям, что только отталкивает людей. Субъективно одинокие студенты, не избегающие одиночества и имеющие высокую личностную тревожность и высокий нейротизм, создают для себя специфический образ «Я» и своей жизни (когнитивную модель), в котором одиночество перестает расцениваться как нечто негативное. Таким образом, субъективно одинокие студенты, в целом, имеют более высокую тревожность, они более враждебны и более агрессивны, чем субъективно неодинокие [1].

В исследовании В.А. Воронина, посвященном изучению локуса контроля студентов, установлено, что уровень субъективного контроля (УСК) большинства испытуемых оценивается как «выше среднего». Исследование показало, что ответственность, осознанность и самостоятельность студентов имеют достаточно высокий уровень, что имеет большое значение как в процессе обучения в вузе, так и для успешной профессиональной деятельности в будущем. Автор считает, что определение и мониторинг локуса контроля студентов имеет выраженную актуальность и является одним из необходимых условий для достижения высокого уровня субъективного контроля личности, формирования активной жизненной позиции, стремления к самосовершенствованию [2].

О.А. Собакина изучала различия уровня субъективного контроля студентов-специалистов. Автором выявлены значимые различия по показателям интернальности в сфере производственных отношений ( $p < 0,05$ ). У студентов, обучающихся по программам специалитета, наблюдаются более высокие показатели интернальности в сфере производственных отношений по сравнению со студентами бакалавриата. Уже ко второму году обучения резко снижается число бакалавров с интернальным локусом контроля в сфере производственных отношений [7].

Предметом нашего эмпирического исследования стала связь жизнестойкости и таких личностных характеристик студентов, как агрессивности, тревожности, уровня субъективного контроля.

Выборка представлена студентами Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I трех направлений подготовки: психологического, экономического, технического. Общее количество исследуемых – 60 человек, из них 31 девушка и 29 юношей, в возрасте от 18 до 20 лет.

Методический инструментарий исследования представлен следующими методиками: методикой исследования жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева); методикой определения уровня агрессивности – опросником А. Басса – А. Дарки (адаптация С.Н. Ениколопова); методикой определения уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина); методикой исследования уровня субъективного контроля (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд).

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить как общие, так и различные особенности жизнестойкости, уровня субъективного контроля, агрессивности, тревожности по всем трем выборкам студентов.

Для всех трех выборок характерны средние уровни агрессивности и враждебности, жизнестойкости, ситуативной и личностной тревожности, интернальный (внутренний) тип контроля студентов.

Были выявлены некоторые различия исследуемых показателей между выборками студентов по направлению подготовки: у студентов-психологов высокий показатель чувства вины и личностной тревожности, у студентов-экономистов высокие показатели общей интернальности.

Различия по полу касаются показателей юношей: юноши более склонны к проявлению физической агрессии, поскольку в юношеском возрасте агрессивные действия выступают как

средство достижения значимой цели, способа психологической разрядки, способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении; показатель жизнестойкости «контроль» у них выше, чем у девушек, что может быть связано с усвоением гендерных стереотипов.

Для определения связи жизнестойкости с другими личностными характеристиками студентов был проведен корреляционный анализ. В результате было обнаружено большое количество корреляционных связей на высоком и среднем уровнях значимости.

Корреляционные связи показателей методик всей выборки позволяют сделать вывод о том, что компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска имеют прямую связь с интернальностью личности. Чем выше уровень жизнестойкости у студентов, тем выше у них интернальность, и чем выше у студентов уровень жизнестойкости, тем ниже у них уровень агрессивности и тревожности.

Сравнивая результаты корреляционного анализа по направлениям подготовки студентов, можно полагать следующее.

У студентов технического направления подготовки жизнестойкость имеет прямую связь с интернальностью в области достижений, при этом у студентов – будущих инженеров все компоненты жизнестойкости связаны с интернальностью.

По мнению С. Мадди, выраженность всех компонентов жизнестойкости необходима для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности. Кроме того, С. Мадди считает, что выраженность компонентов жизнестойкости препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Это позволяет предположить закономерность существования прямой связи жизнестойкости с интернальностью, а также сформированность у студентов технического направления структуры жизнестойкости и в целом совладающего поведения.

Также студенты технического направления подготовки имеют высокий уровень субъективного контроля над собственными достижениями, то есть считают, что они сами добились успехов и что они способны достичь своих целей в будущем, что может свидетельствовать об осознанном применении совладающего поведения и его связи с интернальностью.

У студентов-экономистов жизнестойкость имеет прямую связь с интернальностью в области достижений. Это также позволяет предположить определенную сформированность у них структуры жизнестойкости и в целом совладающего поведения.

Поскольку у студентов-психологов компоненты жизнестойкости не имеют связей с интернальностью, и имеют обратные связи с показателями тревожности и агрессивности, это позволяет предположить несформированность у них структуры жизнестойкости и, следовательно, недифференцированность совладающего поведения. Это подтверждают высокие показатели личностной тревожности и чувства вины.

Можно предположить, что студенты приходят обучаться психологии, не имея четкой профессиональной направленности, а во многом желая решить свои психологические проблемы.

По результатам корреляционного анализа выборки юношей можно сделать вывод о том, что компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска связаны с интернальностью, это позволяет предположить сформированность у них жизнестойкости и, в целом, совладающего поведения. В целом аналогичные корреляционные связи выборки студентов технического направления и студентов юношей обусловлены тем, что подавляющее большинство студентов технического направления в нашей выборке составляют юноши. Поэтому выявленную прямую связь показателей жизнестойкости с интернальностью, и обратную с показателями тревожности и агрессивности, можно объяснить не только осознанностью выбора профессии, но и половым диморфизмом. Оба этих предположения нуждаются в дальнейшей проверке.

В целом корреляционные связи выборки девушек имеют сходство как со связями выборки студентов экономического направления, так и со связями студентов-психологов. Это можно объяснить тем, что девушки составляют подавляющую часть этих выборок.

По результатам корреляционного анализа выборки девушек можно также сделать вывод о том, что прямую связь показателей жизнестойкости с интернальностью, и обратную с показателями тревожности и агрессивности, можно объяснить не только осознанностью выбора профессии, профессиональным и личностным самоопределением, но и половым диморфизмом. Оба этих предположения нуждаются в дальнейшей проверке.

Таким образом, полученные корреляционные связи позволили выявить две особенности их структуры: первая особенность состоит в том, что показатели жизнестойкости и её компонентов – вовлеченности, контроля, принятия риска – прямо связаны с интернальностью личности; вторая – в том, что показатели тревожности и агрессивности имеют обратные связи с жизнестойкостью и интернальностью. Это дает возможность предположить включенность показателей интернальности как в структуру жизнестойкости студентов, так и в совладающее поведение в целом, что имеет большое значение для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности личности в стрессогенных условиях. Данное предположение требует дальнейшей эмпирической проверки.

Рекомендации по результатам исследования включают психологическое сопровождение личностного и профессионального развития студентов:

- систематическая диагностика жизнестойкости, уровня субъективного контроля и таких личностных характеристик, как тревожность и агрессивность, анализ её динамики, что позволит планировать и осуществлять мероприятия, направленные на расширение диапазона совладания, развитие личностных ресурсов, прежде всего, у студентов психологического направления подготовки.

- тренинги по развитию адаптивных качеств личности, саморегуляции, способам снятия утомления и напряжения, тревожности и страха, восстановления работоспособности;

- тренинги личностного роста, направленные на развитие готовности принимать ответственность, способности к осознанному адекватному поведению, эмоциональной гибкости, способности сохранять психическое здоровье.

### **Библиографический список**

1. Бильданова В.Р., Шагивалеева Г.Р. Исследование тревожности, агрессии и агрессивности у «одиноких» и «не одиноких» студентов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, 2014. Вып. № 9. С. 19-26.

2. Воронин А.С. Определение локус контроля личности студента // Совершенствование гуманитарных технологий в образовательном пространстве вуза: факторы, проблемы, перспективы. Материалы междунар. научн.-практ. конф. Екатеринбург, 2015. С. 24-29.

3. Ермакова Е.С., Татищева В.Ю. Совладающее поведение и личностные характеристики студентов технического вуза // Молодые ученые в решении актуальных проблем науки: Материалы V Международной научно-практической конференции; Сев.-Осет. гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова. Владикавказ: ИПЦ СОГУ, 2014. С. 521-525.

4. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. 24 с.

5. Нечепуренко Т.В. Гендерная специфика структуры агрессивности студентов. // Вестник Российского университета Дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 2008. Вып. (№) 2. С. 71-78.

6. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. М.: Пер Сэ, 2008. С. 16-19.

7. Собакина О.А. Различия уровня субъективного контроля студентов-бакалавров и студентов-специалистов // Управление и экономика в условиях экономической нестабильности: проблемы и перспективы. Материалы междунар. научн.-практ. конф. Вологда, 2014. С. 387-391.



8. Чайко Е.А. Гендерные особенности агрессивности студентов с разным уровнем самооценки // Вестник Московского государственного областного университета, 2010. Вып. (№ ) 3. С. 147-151.

9. Чаусова О.А. Жизнестойкость молодежи в современном социально-экономическом пространстве России // Власть, 2011. Вып. (№ ) 11. С. 100-103.

УДК 159.9

## СТРЕСС И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЛЕТЧИКОВ<sup>7</sup>

*М.Е. Зеленова,  
ФГБУ Институт психологии РАН  
А.А. Лекалов, В.С. Лим, Е.В. Костенко,  
ФГКУ им. Н.Н.Бурденко МО РФ*

В статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению психологических ресурсов сохранения здоровья профессионалов, занятых в экстремальных видах труда. Выявлены и проанализированы взаимосвязи между показателями профессионального здоровья и стратегиями совладающего поведения у летчиков. В исследовании применялся комплекс психологических методик, включающий опросник С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS). Исследование показало, что чем меньше выражены признаки хронического утомления, выгорания и стресса, тем чаще летчики используют конструктивные копинг-стратегии («ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»).

**Ключевые слова:** профессиональное здоровье, стресс, утомление, выгорание, ресурсы психики, копинг-стратегии, врачебно-летная экспертиза.

## STRESS AND COPING STRATEGIES OF PILOTS

*M.E. Zelenova  
Institute of Psychology of the Russian Academy of Science,  
A.A. Lekalov, V.S. Lim, E.V. Kostenko  
FGKU «GVKG Burdenko MO RF»*

The results of empirical study aimed at studying the psychological resources of preserving the health of professionals engaged in extreme types of work are presented. The interrelations between the indicators of professional health and the coping strategies of pilots are revealed and analyzed. The study used the set of psychological techniques, including S. Hobfoll's questionnaire «Strategic Approach to Coping Scale» (SACS). The results of the study showed that the higher the medical indices and the lower the level of chronic fatigue, burnout and stress, the more pilots use constructive coping strategies: «assertive actions», «social joining», «social support».

**Keywords:** occupational health, stress, chronic fatigue, burnout, mental resources, coping strategies, clinical examination.

Профессия летчика относится к социально-ответственным видам труда и предполагает обязательное наличие специальных знаний и навыков, отсутствие которых может привести к серьезным угрозам для здоровья и жизни людей. Наряду с профессионально важными компетенциями, позволяющими решать задачи в условиях повышенного уровня неопределенности и стресса, успешность и безопасность деятельности летчика определяется его психофи-

---

<sup>7</sup>Государственное задание ФАНО РФ № 0159-2016-0008

зиологическими и индивидуально-личностными характеристиками. Известно, что причинами авиакатастроф и летных инцидентов в 60 % – 80 % случаев выступает «человеческий фактор» [16]. Согласно статистике авиационные аварии в период с 1997 по 2012 год вызваны неверными действиями экипажа в 68 % случаев и только 18 % случаев они были обусловлены техническими неполадками, в 14 % случаев причины определить не удалось [11].

Понятие «человеческий фактор» включает не только ошибочные действия пилота, связанные с нарушением стандартных летных процедур или воздействием погодных условий, но и проблемы, возникающие по причине нарушения здоровья летных специалистов, а также случаи, детерминированные личностными характеристиками членов экипажа [13]. Как отмечает В.А. Пономаренко, «надежность человека в полете определяется прежде всего степенью развитости интеллекта, самостоятельности индивидуума, его характером, культурой», при этом основой работоспособности и надежности летчика является здоровье, которое «в любом узле обеспечения полета и его управления» выступает как «природная основа профилактики аварийности» [12, с.78].

Изучению условий безопасности полетов и проблеме отбора в летной деятельности посвящены многие исследования в области психологии и медицины. Показана тесная взаимосвязь между успешностью выполнения полетных заданий и уровнем квалификации, теоретической и практической готовностью летчика, характеристиками его психического статуса [1; 4; 5 и др.]. Установлено, что выход из экстремальных ситуаций во время полета определяется общим состоянием пилота и связан с его психофизическим и эмоциональным благополучием и личностной зрелостью [13].

Вопросы стресса в авиации представлены в работах В.А. Бодрова, Н.Д. Заваловой, В.А. Пономаренко, Ю.К. Стрелкова и других ученых. По данным эмпирических исследований, стресс в полете приводит к ошибочным действиям, вызванным нарушениями внимания, восприятия, процессов переработки информации. Индивиды, у которых вследствие стресса отмечается высокая вероятность развития дезадаптивного поведения в полете, считаются не пригодными к летной деятельности [2; 12 и др.]. Кроме того, исследователи отмечают, что большое влияние на обеспечение надежности полетов оказывают стрессовые ситуации, возникающие в жизни членов экипажа за пределами рабочей среды. Установлено, что летчики, у которых присутствуют бытовые психотравмирующие обстоятельства, чаще попадают в аварии и летные происшествия [17].

Эмпирические данные нашли отражение в методах, используемых в процедуре врачебно-летной экспертизы. В настоящее время большое внимание уделяется диагностике психологических составляющих профессионального здоровья летных специалистов. В процедуру медицинского обследования экипажей все чаще включают психологические методики, направленные на диагностику характеристик индивида, способных обеспечить мобилизацию внутренних ресурсов и работоспособность в условиях воздействия стресс-факторов [9; 14; 15 и др.]. Связь личностных характеристик с негативными психическими состояниями у летных специалистов показана в исследованиях, осуществленных под руководством В.А. Бодрова [3; 7]. Результаты эмпирических исследований, проведенных в разные годы, показали также, что в структуре психологических ресурсов, способствующих успешному преодолению стресса, большая роль принадлежит процессам психической регуляции деятельности и поведения [6; 10]. Тем не менее, несмотря на внимание ученых к вопросам стрессоустойчивости профессионала, проблема остается изученной не в полной мере и по-прежнему практически значима и актуальна.

*Целью* представленной работы выступило изучение связи между состоянием профессионального здоровья летчиков и особенностями преодоления стресса. Предполагалось, что конструктивность способов преодоления является одним из внутренних ресурсов, помогающих летчику успешно выполнять конкретные задачи в полете, осуществляемом в сложных

средовых условиях. Исследование проводилось в связи с необходимостью дальнейшего совершенствования методического психодиагностического комплекса, разрабатываемого совместно сотрудниками Института психологии РАН и сотрудниками психофизиологической лаборатории Филиала №1 ФГКУ «Главный военный клинический госпиталь им. акад. Н.Н. Бурденко» Министерства обороны РФ [8].

### **Методика и участники исследования**

В исследовании приняли участие военные летчики, направленные в госпиталь для прохождения плановой медицинской комиссии:  $n = 76$  человек, средний возраст –  $33 \pm 8,64$  года.

Особенности соматического здоровья (медицинский статус) определялись на основе диагнозов, зафиксированных в индивидуальной медицинской карте летчика. В качестве симптомов нарушения психологических составляющих профессионального здоровья в исследовании рассматривались признаки негативных психических состояний, таких как стресс, хроническое утомление, выгорание, диагностируемые с помощью психологических тестов.

Для выявления уровня проявлений негативных психических состояний были использованы следующие методики: «Шкала психологического стресса» (PSM-25) Л. Лемура, Р. Тесье, Л. Филлиона; «Шкала определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» (SRRS) Т.Х. Холмса, Р.Х. Раге; «Опросник Степень хронического утомления» (СХУ) А.Б.Леоновой, И.В. Шишкиной; Опросник «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» (ДОРС) А.Б. Леоновой, С.Б. Величковой; «Опросник выявления профессионального выгорания» (МБИ) К.Маслач, С.Джексон.

Для выявления особенностей преодолевающего поведения применялся опросник С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Strategic Approach to Coping Scale, SACS). Опросник содержит шкалы, характеризующие следующие копинг-стратегии: 1) «ассертивные действия»; 2) «вступление в социальный контакт»; 3) «поиск социальной поддержки»; 4) «осторожные действия»; 5) «импульсивные действия»; 6) «избегание»; 7) «непрямые действия»; 8) «асоциальные действия»; 9) «агрессивные действия». По результатам заполнения опросника рассчитывался «общий индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения» (КСПП) и формировались группы с «высокой», «средней» и «низкой» степенью конструктивности преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях.

Методы статистики включали корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) и сравнительный анализ (U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Стьюдента). Использовались программы SPSS для Windows. Уровень достоверности  $p < 0,05$ .

### **Результаты исследования**

В ходе обработки данных было получено распределение летчиков в зависимости от выраженности признаков стресса, выгорания и утомления. Результаты представлены в табл. 1.

Данные, представленные в табл. 1, показывают, что у большинства летчиков по шкале PSM-25 зафиксирован низкий уровень стресса. У летчиков также отмечаются «отдельные признаки» состояния хронического утомления по шкале СХУ. Однако, согласно статистике, во время выполнения летных заданий в 46,3 % случаев у респондентов наблюдается стресс умеренной степени и в 43,48 % случаев – признаки утомления. В этой связи важно подчеркнуть, что симптомы утомления и сниженной работоспособности эксперты относят к наиболее серьезным нарушениям профессионального здоровья летчиков. По оценкам специалистов 10 % случаев летных происшествий связаны с утомлением, в результате которого даже при хорошо отработанных навыках в процессе пилотирования летчики совершают серьезные ошибки, приводящие к авариям [2].

**Распределение летчиков в зависимости от уровня стресса, выгорания и утомления**

Шкалы методик	Уровень проявления признака, %		
	низкий	средний	высокий
1. Шкала PSM-25, уровень стресса	95,8 %	4,2 %	0
2. Шкала ДОРС, уровень стресса на рабочем месте	53,7 %	46,3 %	0
3. Шкале ДОРС, уровень утомления на рабочем месте	56,52 %	43,48 %	0
4. Шкала СХУ, уровень хронического утомления	<b>отдельные признаки</b>	<b>начальный</b>	<b>выраженный</b>
	94,2 %	2,9 %	2,9 %
5. Шкала МБИ, уровень выгорания	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
эмоциональное истощение	78,4 %	16,4 %	5,2 %
деперсонализация/цинизм	54,9 %	39,5 %	5,6 %
редукция личных достижений	35,3 %	57,2 %	7,5 %

Утомление и стресс могут быть вызваны не только перегрузками на работе, но также событиями личной жизни и повседневными бытовыми проблемами. В ходе анализа стрессогенности жизни летчиков было показано, что вероятность развития психосоматических заболеваний в интервале от 30 % до 50 % отмечается у 43,42 % обследованных профессионалов; для 15,78 % летчиков такая вероятность достигает 80 % (опросник SRRS). Согласно результатам обработки опросника установлено, что в списке событий, приводящих к стрессу, «перемены и ситуации, вызывающие напряженность на рабочем месте», встречаются в 33,62 % случаев. Психотравмирующие события (пункты шкалы «развод» и «усиление конфликтов в семье») имели место у 5,25 % и 7,89 % летчиков. Кроме того, 14,47 % респондентов отметили, что в течение года болели и получали травмы.

Другим негативным состоянием, оказывающим влияние на надежность и безопасность деятельности, является выгорание. Как следует из табл. 1, выгорание у летчиков имеет в основном «среднюю» или «низкую» степень. При этом из всех признаков выгорания в наибольшей степени выражены симптомы шкалы МБИ «редукция личных достижений», отражающей неудовлетворенность в области профессиональных достижений и свидетельствующей о снижении мотивации труда.

Дальнейший анализ эмпирических данных был направлен на выявление особенностей преодолевающего поведения и поиск взаимосвязей копинг-стратегий с показателями стресса, выгорания, утомления, а также социально-демографическими и профессиональными характеристиками летных специалистов. Распределение летчиков в зависимости от величины суммарного индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения методики SACS представлено в табл. 2.

Таблица 2

**Распределение летчиков в зависимости от показателя конструктивности преодолевающего поведения**

Степень конструктивности преодолевающего поведения		
«высокая»	«средняя»	«низкая»
88,24 %	8,82 %	2,94 %

Как видно из табл. 2, основная часть – 88,24 % респондентов в соответствии с нормами теста, попадает в группу с высокой степенью конструктивности стратегий преодоления трудных и эмоционально-значимых ситуаций. Группу со «средней» степенью КСПП составляют 8,82 % летчиков, 2,94 % респондентов имеют «низкую» степень конструктивности стратегий преодоления.

В табл. 3 представлены результаты корреляционного анализа шкал опросника SACS с показателями здоровья летных специалистов.

Таблица 3

**Взаимосвязь показателей SACS с показателями стресса, утомления и выгорания**

Показатели методик	Шкалы SACS									
	КСПП	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Степень хронического утомления (СХУ)</b>										
Индекс ИХРУ	-,33**	-,51**	-0,11	-0,08	0,04	0,03	,36**	,25*	0,13	0,23
«Физический дискомфорт»	-0,16	-,3*	-0,19	-,29*	-0,02	0,23	,31**	0,22	0,02	0,04
«Сниженное самочувствие»	-,28*	-,34**	0,01	-0,01	-0,04	-0,03	0,2	0,22	0,05	0,20
«Нарушения эмоциональной сферы»	-,45**	-,32**	-0,18	-0,08	-0,14	-0,03	0,18	,33**	,33**	,34**
«Сниженная мотивация»	-,29*	-,36**	-0,16	0,04	0,12	-0,08	,26*	0,14	,25*	,30*
<b>Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (ДОРС)</b>										
Утомление	-0,21	-,31*	-0,16	-0,2	0,13	0,11	,31*	,24*	0,18	,26*
Стресс	-0,20	-0,16	-0,08	-,25*	0,2	0,18	,27*	0,20	0,20	0,1
<b>Опросник выявления профессионального выгорания (МВИ)</b>										
Эмоциональное истощение (ЭИ)	-,36*	-,46**	-,37**	-,32*	0,03	-0,04	,51**	,33*	,32*	,35*
Деперсонализация (Д)	-,33*	-,43**	-0,16	-,28*	-0,06	0,08	,46*	,29*	,35*	,45**
Редукция личных достижений (РД)	-0,02	,33*	,35*	0,25	-0,12	-0,02	-0,20	-0,09	-0,07	-0,07
<b>PSM-25</b>	-,35**	-,24*	-,25*	-,32**	-0,08	0,07	,52**	,31*	0,22	,47**
<b>Медицинские диагнозы</b>	-,28*	0,04	-0,15	-0,05	-0,20	-,29*	-0,08	0,08	0,11	0,02

Примечание: Шкалы SACS: 1. Ассертивные действия; 2. Вступление в социальный контакт; 3. Поиск социальной поддержки; 4. Осторожные действия; 5. Импульсивные действия; 6. Избегание; 7. Непрямые действия; 8. Асоциальные действия; 9. Агрессивные действия.

Анализ коэффициентов корреляции показывает, что общий индекс конструктивности преодолевающего поведения (КСПП) находится в обратной связи с показателями стресса, выгорания, утомления, а также количеством диагнозов, отражающих состояние соматического здоровья летчиков. При этом, чем более активные и просоциальные стратегии преодоления (такие как «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»), реализуют в своем поведении летчики, тем выше стрессоустойчивость и психологическое благополучие респондентов.

Проведение межгруппового сравнительного анализа подтвердило выявленные корреляционные взаимосвязи. Сравнение групп в зависимости от выраженности отдельных копинг-стратегий и общего индекса SACS, показало, что летчики с «высокой» степенью индекса КСПП имеют более низкий уровень стресса по тесту PSM-25 ( $p < 0,001$ ), у них ниже уровень хронического утомления по пунктам шкалы СХУ «нарушение эмоционально-аффективной сферы» ( $p < 0,001$ ) и «снижение мотивации и нарушения в сфере социального общения» ( $p < 0,05$ ), ниже показатели по пунктам «утомление» и «монотония» теста ДОРС ( $p < 0,05$ ). Выгорание по шкалам МВИ «деперсонализация» ( $p < 0,001$ ) и «эмоциональное истощение» также ниже в группе летчиков с высокой конструктивностью копинг-стратегий ( $p < 0,05$ ).

Результаты статистической обработки не выявили различий между группами с «высоким» и «низким» индексом КСПП относительно таких социально-демографических характеристик как возраст, уровень образования, семейное положение. Сравнение летчиков в зависимости от уровня профессионализма показало, что высококлассные профессионалы (уровень «мастер», «снайпер») достоверно реже применяют такие копинг-стратегии как «импульсивные действия», «непрямые действия» и «осторожные действия» ( $p < 0,05$ ). Важно отметить, что сравнительный анализ также не выявил достоверных различий по уровню стрессонаполненности жизни летчиков (индекс SRRS).

### Заключение

Таким образом, результаты исследования показали, что психологические составляющие профессионального здоровья летчиков, выполняющих задания в сложных условиях, тесно связаны с особенностями преодолевающего поведения. Выявлено, что признаки стресса, выгорания, утомления и медицинские диагнозы реже и в меньшем числе наблюдаются у летчиков, совладающее поведение которых базируется на конструктивных копинг-стратегиях, таких как «ассертивные действия», «поиск социальной поддержки», «вступление в социальный контакт». Преобладание копинг-стратегий типа «агрессивные действия», «социальные действия, «избегание» тесно связано с увеличением признаков психосоматического неблагополучия у летных специалистов.

Проведенное исследование не выявило статистически достоверных различий в уровне стрессгенности повседневной жизни летчиков с разным уровнем психосоматических нарушений. Этот факт еще раз подтверждает гипотезу о том, что негативные последствия воздействия стресса на человека могут в значительной степени купироваться за счет его индивидуальных ресурсов – профессиональных, личностных, семейных и др. Как показало проведенное исследование, в их число можно включить особенности преодолевающего поведения субъекта труда.

Полученные эмпирические результаты позволяют говорить о целесообразности использования опросника С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» в ходе клинико-психологической экспертизы для получения дополнительных данных с целью прогнозирования дезадаптивного поведения летчиков в экстремальных ситуациях.

### Библиографический список

1. Баканов А.С., Зеленова М.Е. Когнитивно-стилевые детерминанты успешности профессиональной деятельности // Социальная психология и общество. 2015. Т.6. № 2. С. 61-75.
2. Бодров В.А. Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 500 с.
3. Бодров В.А., Зеленова М.Е., Лекалов А.А., Сиваш О.Н., Таяновский В.Ю. Исследование профессионального здоровья летчиков в процессе клинико-психологической экспертизы // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 4 / Под ред. В.А. Бодрова. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2012. С. 381-415.
4. Бодров В.А., Лукьянова Н.Ф. Личностные особенности пилотов и профессиональная эффективность // Психологический журнал, 1981. № 2. С. 51-65.
5. Зеленова М.Е. Социально-психологические факторы регуляции профессионального здоровья летчиков // Социальная психология и общество, 2014. № 1. С. 54-74.
6. Зеленова М.Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности // Социальная психология и общество, 2013. № 1. С. 69-82.
7. Зеленова М.Е., Захаров А.В. Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих // Социальная психология и общество, 2014. № 2. С. 50-70.

8. Зеленова М.Е., Лекалов А.А, Костенко Е.В. Диагностика психологического здоровья летчиков в практике врачебно-лётной экспертизы // Ж. «Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке», 2016. № 3 (51). С.114-121.
9. Крапивницкая Л.В. Совершенствование врачебно-лётной экспертизы при сердечно-сосудистой патологии (клинико-психологическое исследование). Автореферат дис. ... доктора мед. наук. Москва, 2006. 48 с.
10. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 214 с.
11. Основные причины авиакатастроф и лётных происшествий. РИА Новости, Инфографика. [Электронный ресурс] URL: <https://ria.ru/infografika/20120703/690811747.html> (дата обращения 13.03.2017).
12. Пономаренко В.А. Авиация. Человек. Дух. – М.: МАГИСТР-ПРЕСС, 2000. 427 с.
13. Пономаренко В.А. Психология человеческого фактора. – Красноярск, 2006. 620 с.
14. Разсолов Н.А. Врачебно-лётная экспертиза и безопасность полетов в гражданской авиации [Электронный ресурс] // Кафедра авиационной и космической медицины ФГБОУ ДПО «РМАНПО». URL: <http://medicine-avia.narod.ru/documents.html> (дата обращения: 12.03.2018 г.).
15. Сиваш О.Н. Изучение личностной детерминации профессиональной пригодности лётного состава в процессе клинико-психологической экспертизы // Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности / Под ред. В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева. М.: «Институт психологии РАН», 2008. С. 416-434.
16. Человеческий фактор в авиации (беседа за круглым столом) // Проблемы психологии и эргономики, 2002. № 5. С. 5-12.
17. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. – СПб.: Питер, 2003. 562 с.

УДК 159.9

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ КАК ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

*Т.О. Зинченко, Е.В. Юркова*

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»*

Актуализируется проблема исследования жизнестойкости как важной личностной черты студентов-медиков. Раскрывается понятие «жизнестойкости» в отечественной и зарубежной психологии. Выявлен уровень жизнестойкости у студентов-медиков.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, студенты-медики, вовлеченность, контроль, принятие риска, депрессия, стресс.

## THE STUDY OF HARDINESS AS PERSONALITY CHARACTERISTICS OF MEDICAL STUDENTS

*T.O. Zinchenko, E.V. Yurkova*

*Voronezh State Pedagogical University*

The problem of hardiness study as an important personal trait among medical students is being updated. The concept of "hardiness" is clarified in domestic and foreign psychology. The level of hardiness among the medical students is identified.

**Keywords:** hardiness, medical students, commitment, control, challenge, depressions, stress.

Актуальность исследования. Современной студенческой молодежи приходится жить и учиться в нестабильной обстановке, при значительных физических и психических нагрузках, что требует способности противостоять стрессовым факторам, удерживаться в зоне адаптации, то есть быть жизнестойкими.

Особенно важна такая способность студентам, овладевающим профессией врача. Студенты-медики, помимо общих профессиональных качеств, таких как: соблюдение профессиональной этики, качественное и ответственное выполнение своих профессиональных задач, понимание высокой социальной значимости профессии, учет рисков и способность анализировать собственную деятельность, с целью предотвращения ошибок, должны обладать специфическими для своей деятельности профессиональными компетенциями [7]. Как отмечено в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), студенты должны быть готовы к оценке морфофункциональных, физиологических состояний и патологических процессов в человеческом организме; к организации ухода за больными людьми и оказанию первичной доврачебной помощи; к определению у больных патологических состояний, синдромов заболеваний; к организации помощи населению в местах особо опасных инфекций, а также в иных чрезвычайных ситуациях [7].

Готовность быстро среагировать и предпринять действия, которые связаны с вмешательством, как физическим, так и психологическим, в жизнь других людей, а также несение за это ответственности, несомненно, требует высокого уровня жизнестойкости у будущих врачей.

В связи с этим, жизнестойкость становится важной личностной чертой, которая может предотвратить развитие неблагоприятных психических и соматических состояний, стать своеобразным буфером для воздействия вредных факторов. При этом жизнестойкость до сих пор еще недостаточно изучена как в диагностическом плане, так и в плане ее формирования.

Жизнестойкость и близкие по содержанию феномены (жизненную стойкость, психологическую устойчивость, стрессоустойчивость) исследовали как отечественные, так и зарубежные психологи: Б.Г. Ананьев, В.А. Бодров, С. Кобейса, Е.Ю. Коржова, Л.В. Куликов, Д.А. Леонтьев, М.В. Логинова, С. Мадди, Б.Р. Мандель, А.Н. Фоминова, М.Л. Хуторная. Особенности жизнестойкости студентов посвящены работы М.В. Логиновой [4], Е.В. Юдиной [9] и других авторов.

Объектом нашего исследования выступила жизнестойкость личности, а предметом – жизнестойкость как черта личности студентов-медиков. Цель исследования мы определили следующим образом: охарактеризовать феномен жизнестойкости и выявить уровень жизнестойкости у студентов-медиков.

Теоретической основой исследования послужили работы С. Мадди [5] и А.Н. Фоминовой [7].

В зарубежной психологии механизм противостояния стрессам объяснил в своей концепции жизнестойкости С. Мадди [5]. Он показал, что жизнестойкость – это личностная черта, которая «характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности» (цит. по [3]). Концепция жизнестойкости объединила экзистенциальные представления о тревоге и способах совладания с ней, с одной стороны, и прикладные представления о психологии стресса, с другой.

С. Мадди выделил три компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска. Сформированность каждого компонента и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее важных. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности, в процессе которой он чувствует свою значимость, ценность. Человек, у которого сильно развит компонент контроля, ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой собственный путь. Такой компонент как «принятие риска», позволяет личности оставаться



открытой окружающему миру и принимать происходящие события как вызов и испытание [5]. На основе своей концепции С. Мадди разработал диагностический инструмент «Тест жизнестойкости» [3].

А.Н. Фомина использовала уровневый подход к психике человека, что позволило ей рассмотреть жизнестойкость в онтогенезе [8]. В своей монографии «Жизнестойкость личности» А.Н. Фомина пишет: «... феномен жизнестойкости может быть представлен как интегральная характеристика, включающая значимые свойства всех уровней психики человека, которые проявляются в определенных ситуациях как единый комплекс, способствующий успешному преодолению жизненных трудностей, оптимальному проживанию собственной жизни» [8, с. 80].

Согласно А.Н. Фоминой, в подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкости начинает выходить смыслообразование [8].

Термин «жизнестойкость» часто используется в психологических исследованиях в одном семантическом ряду с другими терминами: «психологическая устойчивость», «стрессоустойчивость». Необходимо отметить, что они применяются при изучении психологических процессов противостояния человека стрессу, жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранению здоровья и работоспособности. Мы можем предположить, что они являются родственными понятию «жизнестойкость» и, прежде всего, отражают наличие существующих внутренних ресурсов человека, которыми он может воспользоваться в различных жизненных ситуациях.

Так, например, Л.В. Куликов пишет, что психологическая устойчивость представляется сложным и емким качеством личности, объединяющим целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. На первое место Л.В. Куликов поставил три аспекта психологической устойчивости личности: стойкость, стабильность; уравновешенность, соразмерность; сопротивляемость (резистентность) [1].

В соответствии с целью работы мы провели эмпирическое исследование, в котором приняли участие студенты 3 курса лечебного факультета Воронежского государственного медицинского университета имени Н.Н. Бурденко. Возраст испытуемых от 19 до 22 лет. Всего исследовалось 23 человека, из которых 13 девушек и 10 юношей. Исследование носило пилотажный характер.

В качестве метода исследования жизнестойкости нами было выбрано тестирование. Исследование проводилось по трем методикам: тесту жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [3]; шкале депрессии А. Бека (по [6]); методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (по [2]).

Рассмотрим полученные результаты по тесту жизнестойкости С. Мадди. Исследование уровня жизнестойкости проводилось по следующим показателям: вовлеченность, контроль, принятие риска, общая жизнестойкость.

В нашем исследовании получились следующие среднегрупповые результаты: уровень вовлеченности – 38 баллов (соответствует среднему уровню), уровень контроля – 36 баллов (соответствует уровню выше среднего), уровень принятия риска – 21 балл (соответствует высокому уровню), общий уровень жизнестойкости равен 96 баллам (соответствует уровню выше среднего).

Несмотря на большой разброс данных по общему уровню жизнестойкости: от 72 баллов (у двух испытуемых-девушек) до 121 балла (у одного испытуемого-юноши), – все результаты находятся в зоне средних и высоких значений. При этом в зоне высоких значений оказались данные почти половины испытуемых – 48 % (у 11 испытуемых из 23).

Особенно много испытуемых продемонстрировали высокие значения по показателю «принятие риска» – 74 % испытуемых (17 человек из 23). Это можно объяснить готовностью студентов действовать даже в отсутствии гарантий успеха, на свой страх и риск, в связи с осознанием ответственности будущей профессии.

Согласно среднегрупповым данным всей выборки можно сказать, что все показатели жизнестойкости у студентов находятся в пределах нормативных значений и выше. Индивидуальные результаты также соответствуют нормативным и высоким значениям, выявлен всего один испытуемый с низким значением (по показателю «вовлеченность»). В единичных случаях по отдельным показателям можно отметить испытуемых, чьи значения близки к низким.

Далее рассмотрим результаты по шкале депрессии А. Бека. Депрессия оценивалась нами как качество, негативно связанное с жизнестойкостью.

Среднегрупповой показатель депрессии в нашем исследовании – 6 баллов, что соответствует отсутствию депрессии. При этом разброс данных от 0 баллов (у двух испытуемых-юношей) до 16 баллов (у одной испытуемой-девушки). Большинство испытуемых (83 %, или 19 человек из 23) показали низкие значения, у них депрессия не выявлена. Однако у 13 % испытуемых (3 человек из 23) выявлен легкий уровень депрессии (субдепрессия) и у 1 человека – умеренный уровень. Причем признаки депрессии более характерны для девушек (у 3 человек), чем для юношей (у 1 человека). Выраженной и тяжелой депрессии не выявлено.

Для надежности результатов исследования мы использовали «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана, оценивая продуктивные стратегии преодоления стресса как параметр, позитивно связанный с жизнестойкостью. Выделяются следующие показатели-стратегии: «решение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание проблем».

Среднегрупповые результаты тестирования по данной методике в нашем исследовании получились следующие: по показателю «решение проблем» – 27 баллов (соответствует среднему уровню ближе к высокому), «поиск социальной поддержки» – 19 баллов (средний уровень), «избегание проблем» – 18 баллов (низкий уровень). Это говорит о преобладающем использовании активных поведенческих стратегий преодоления стресса и меньшем использовании пассивной стратегии, позволяющей избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

На основе проведенного исследования мы можем сделать вывод, что степень жизнестойкости у студентов-медиков находится на среднем и высоком уровне, у подавляющего большинства студентов депрессии не наблюдается, преобладают активные поведенческие стратегии преодоления стресса. Студенты в силах использовать имеющиеся личностные ресурсы для поиска возможных способов разрешения проблемы, а для большей эффективности обращаются за помощью к своему окружению.

В единичных случаях у студентов выявлены низкие или близкие к низким значения по отдельным показателям жизнестойкости, а также признаки легкой и умеренной депрессии. Эти студенты могут быть отнесены к группе риска, и с ними, на наш взгляд, следует провести индивидуальную психопрофилактическую работу и дать рекомендации. Основой для разработки формирующих процедур может служить тренинг жизнестойкости, предложенный С. Мадди (по [3]).

Ближайшей перспективой исследования является расширение выборки испытуемых и диагностического инструментария, сравнительный анализ уровня жизнестойкости у студентов разных профилей обучения, а также сравнение характеристик жизнестойкости в зависимости от пола.

### **Библиографический список**

1. Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2009. 464 с.
2. Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса: практикум. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 64 с.

4. Логинова М.В. Влияние жизнестойкости на успешную адаптацию личности студента к условиям обучения в вузе // Гуманитарные и социально-экономические науки, 2009. № 6. С. 36-39.
5. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002. 542 с.
6. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб.: Речь, 2004. 480 с.
7. ФГОС ВО по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета). – URL: <http://fgosvo.ru/news/2/1807>
8. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: монография. М.: Прометей, 2012. 152 с.
9. Юдина Е.В. Исследование жизнестойкости у студентов-психологов // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова.

УДК159.923:343.83

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ КАК ФАКТОР ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ВИКТИМНОСТИ

*С.В. Иванова*  
*ФКОУ ВО СЮИ ФСИН России*

В статье рассматриваются особенности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов в целом, и уголовно-исполнительной системы, в частности. На основе выделенных особенностей определяется и описывается компонентная структура стрессоустойчивости, необходимая и достаточная сотруднику уголовно-исполнительной системы для противодействия виктимности.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, виктимность, нервно-психическая устойчивость, уровень тревожности, тип локуса контроля, самооценка, регулятивный подход.

## THE STRESS RESISTANCE OF EMPLOYEES OF THE PENAL SYSTEM AS A FACTOR OF ANTI-VICTIMIZATION

*S.V. Ivanova*  
*Samara State Law Institute of the Federal Penitentiary Service*

The article deals with the peculiarities of professional activity of law enforcement officers in General, and the penal correction system in particular. On the basis of the selected features, the component structure of stress resistance, necessary and sufficient for the employee of the penal correction system to counteract victimization, is determined and described.

**Keywords:** stress, victimization, mental stability, level of anxiety, locus of control, self-assessment and regulatory approach.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов имеет ряд особенностей в области коммуникации и виктимологии, связанные, соответственно, со спецификой общения сотрудников и фактором опасности, присущим данной службе. Конкретизировать эти особенности позволило изучение работ Ю.М. Жукова, В.С. Олейникова, Л.А. Петровской, П.В. Растяникова, П.А. Сорокина, М.В. Ходжич и др.

Так, коммуникативный аспект профессиональной деятельности правоохранительных органов специфичен своей широтой и полидетерминацией; негативностью общения; конфликтностью ситуации общения; акцентированной подчиненностью общественным нормам и социальным ожиданиям; публичностью исполнения профессиональной деятельности.

Широта и полидетерминация объясняются:

а) Многогранностью профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Она связана с необходимостью выполнения разных видов социальной деятельности – от работы с документами до функционирования канала социальной мобильности, под которой, вслед за Э. Гидденс, В.С. Олейниковым, С.А. Просольченко, П. Сорокиным, мы понимаем «переход индивида или социального объекта (ценности) из одной социальной позиции в другую» [3]. С этой целью деятельность правоохранительных органов должна носить интегрированный педагогически-правовой характер. А именно: сотрудник правоохранительных органов, с одной стороны, представитель государства, с другой – педагог-психолог, занимающийся формированием правовой культуры и правопослушного поведения граждан. Основными методами проведения такой работы, безусловно, сотрудники правоохранительных органов должны овладеть при получении профессионального образования.

б) Разнообразием контингента населения, с которыми приходится работать сотрудникам правоохранительных органов, дифференцированного по возрастным, профессиональным, национальным, общественным (общественное положение) и другим критериям. Очевидно, что каждая группа имеет свои психологические особенности.

Таким образом, широта и полидетерминация, как особенности коммуникации сотрудников правоохранительных органов, требуют от них, с одной стороны, широкого кругозора знаний не только в области правоохранительной деятельности, но и социальной психологии, социологии, политологии ит.д., с другой – хорошо развитых саморегулятивных навыков.

Немаловажными особенностями коммуникации сотрудников правоохранительных органов, также требующими от них хорошо развитых саморегулятивных навыков, является постоянное, в основной своей массе негативное, общение с людьми, ведущими аморальный образ жизни. Все это, усугубляясь публичностью осуществления профессиональной деятельности, всецелым подчинением сотрудников правоохранительных органов социальным нормам и ожиданиям, конфликтной ситуацией самого общения, приводит к психологической перегрузке сотрудников, оказывает на них психотравмирующее влияние, проявляясь в эмоциональной неустойчивости, избыточной фрустрированности, в невротических реакциях, психосоматических функциональных расстройствах и различных заболеваниях на этой почве. Вышесказанное вновь подчеркивает актуальность психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов и необходимость владения ими навыками самообладания и жизнестойкости.

Таким образом, эмоциональная напряженность коммуникации сотрудников правоохранительных органов подчеркивает необходимость владения ими саморегулятивными навыками, навыками психологической защиты и вообще фундаментальной психологической подготовки в сфере общения. В противном случае последствиями такой психологической перегрузки может стать синдром «эмоционального выгорания».

Надо отметить, что правоохранительная деятельность априори требует от ее субъектов самообладания и выдержки, что связано с виктимным характером самой деятельности. Любое действие сотрудников правоохранительных органов может перерасти в противодействие со стороны субъектов, с которыми приходится работать сотрудникам правоохранительных органов. Отметим, что виктимность находится в обратно пропорциональной зависимости от профессиональной подготовленности сотрудников, от правильной организации службы, от подбора личного состава и т.д., так как нервно-психические перегрузки усугубляются нерегулярностью и сменой условий труда, физическими перегрузками, эмоциональной напряженностью труда, необходимостью подавления отрицательных эмоций.

Необходимо также подчеркнуть, что виктимный характер правоохранительной деятельности активизируется в чрезвычайных ситуациях, связанных с природными, техноген-

ными и социальными явлениями. Работа в таких ситуациях характерна для системы правоохранительных органов. В этом случае сотрудники должны обеспечить правопорядок, сохраняя устойчивое функционирование, одновременно ликвидируя кризисную обстановку в условиях изменения режима функционирования учреждений правоохранительных органов, проявляющегося в усилении варианта несения службы, увеличении продолжительности работы личного состава, повышении интенсивности работы, увеличении физических и психических нагрузок [4, с.186].

Таким образом, особенности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов актуализируют психологическую составляющую образовательного процесса юридических вузов с акцентом на формирование у будущих сотрудников стрессоустойчивости, позволяющей противодействовать виктимности в процессе осуществления деятельности.

Стрессоустойчивость в психологической науке понятие не новое. Так, А.А. Баранов, С.В. Субботин, Н. В. Суворова и т.д. рассматривают ее как комплексную индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, обеспечивающую биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы, ведущую к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности [2]. Б.Х. Варданян, С.В. Субботин подчеркивают двойственную природу стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность-неуспешность) и характеристики, обеспечивающие гомеостаз личности как системы. В связи с этим, среди показателей стрессоустойчивости авторы выделяют деятельностный и личностный [1]. О.В. Лозгачева под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем мотивации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [6].

Стрессоустойчивость рассматривается также в рамках разных синонимичных понятий, таких как «устойчивость личности» (Б. Басаров, Л.И. Божович); «нравственная устойчивость» (В.Э. Чудновский); «психическая устойчивость» (В.М. Генковска, А.А. Коренев, М.Ф. Секач); «психологическая устойчивость» (В.В. Аршинова, С.А. Козлов, С.А. Шувалова); «стрессоустойчивость» (О.А. Ахвердова, И.В. Боев), «устойчивость к стрессу» (Б.В. Кулагин, Л.А. Кандыбович); «нервно-психическая устойчивость» (А.М. Столяренко, П.П. Дорогов), «помехоустойчивость» (Н.П. Казаченко, А.Ф. Ануфриев), «эмоциональная устойчивость» (Л.М. Аболин, В.Г. Пичугин, Е.М. Семенова), «морально-психологическая устойчивость» (Н.Ф. Феденко), «эмоционально-волевая устойчивость» (В.Ф. Власов, И.И. Рудской), «профессионально-психологическая устойчивость» (Е.В. Василенко).

Анализ интерпретаций каждого их перечисленных определений, показал, что, несмотря на их специфичность, все они предполагают наличие сформированной у личности способности поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях и сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии негативных факторов.

Однако было бы не совсем верно ограничить функциональное значение стрессоустойчивости только лишь поддержкой определенных состояний. Рассматривая ее в рамках психологической устойчивости, представляющей собой функцию двух переменных – окружающей среды и внутренней структуры системы [8], границы этого понятия расширяются до функции сохраняемости и активного характера процесса и результата психической адаптации.

С позиции нашего исследования, стрессоустойчивость есть многогранное понятие, представляющее собой интеграцию личностных качеств, позволяющих человеку переносить стресс, без нарушения его физического и психического здоровья.

Поскольку наше исследование проводилось в рамках подготовки студентов к работе в уголовно-исполнительной системе, мы рассмотрели вопрос о формировании стрессоустойчивости через призму особенностей именно этой профессиональной отрасли:

а) работа с особым контингентом – осужденных (лица с психическими аномалиями – психопаты, олигофрены, эпилептики, наркоманы, алкоголики, токсикоманы и т.д.);

б) изоляция условий профессиональной деятельности (ограниченность территории жизнедеятельности колонией или поселком проживания заключенных);

в) низкая престижность профессии и т.д. [9].

Исходя из выделенных особенностей, в нашем представлении актуализировались такие компоненты стрессоустойчивости, как уровень нервно-психической устойчивости, уровень тревожности, тип локуса контроля, самооценка.

Анализ теорий личности (гуманистической теории (А. Маслоу, К. Роджерс), психоаналитической теории личности (З.Фрейд), «теория черт» (Г. Оллпорт) и др.), показывает, что «личность, как социально-психологический феномен, сама по себе, представляет собой жизненно устойчивое в своих основных проявлениях образование» [7, с. 307]. «Устойчивость личности характеризует последовательность ее действий и предсказуемость ее поведения, придает ее поступкам закономерный характер» [Там же]. Нервно-психическая устойчивость позволяет обеспечить внутреннее благополучие человека и установить нормальные взаимоотношения с окружающими людьми. Применительно к уголовно-исполнительной системе сформированность у ее сотрудника нервно-психической устойчивости, на наш взгляд, позволит ему проявлять навыки саморегуляции как в повседневной деятельности при работе с различным контингентом осужденных, так и в период возникновения чрезвычайных ситуаций, а также эффективно выполнять профессиональную деятельность в разные ее периоды.

Низкий уровень тревожности также, как и нервно-психическая устойчивость, позволяет сотруднику уголовно-исполнительной системы проявлять в работе саморегулятивные навыки.

Наконец, тип локуса контроля в сочетании с адекватной самооценкой позволят соответствующим образом оценить собственное поведение и поведение окружающих, выявить причину отклонений и принять соответствующие корректирующие действия.

Анализ психологической литературы, раскрывающей проблему стрессоустойчивости, показал ее взаимосвязь с эмоциональной устойчивостью личности, что определило методологическую основу формирования стрессоустойчивости – регулятивный подход (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Н.Н. Ланге, Б.Ф. Ломов, Дж. Миллер, И.П. Павлов и др.). Именно он позволяет выстроить процесс формирования с учетом адекватной оценки сил и возможностей субъекта в соответствии с планом выполняемой им деятельности [5].

Таким образом, решение проблемы противодействия виктимности лежит через формирование у будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы стрессоустойчивости как качества личности, позволяющего ей перейти на новый уровень активности, сохранив и увеличив эффективность деятельности в экстремальных условиях.

### **Библиографический список**

1. Банников В.В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис...канд. психол. Наук. М., 2003. С. 156.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР-СЭ», 2006. С. 352.
3. Гидденс Э. Социология. – М.: Едиториал УРСС, 2005. – 632 с.

4. Ежова О.Н. Основы управления в правоохранительных органах: курс лекций / О.Н. Ежова. Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2015. – 226 с.
5. Кобец А.В. Особенности регуляции эмоционально-волевых процессов в деятельности прокурора // *Scientificandpracticledition: Copenhagen, Denmark, 2014, 218.* – P. 119-124, 120.
6. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического вуза. дис...канд.психол.наук: Екатеринбург, 2004. С. 158.
7. Немов Р.С. Общая психология: учебник для студентов высших учебных заведений: [в 3 т.] Т. 1. М.: Юрайт, 2011. 573 с. С. 570.
8. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый / <http://www.moluch.ru/> (дата обращения 07.03.2018).
9. Хвостов А., Проценко Л., Мухина В. Сотрудники уголовно-исполнительной системы: экстремальные условия профессии и их следствия. <http://rl-online.ru/> (дата обращения 10.03.2018).

УДК 159.9

## **РЕФЛЕКСИВНЫЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСОВ ЖИЗНИ ВО ВЗРОСЛОСТИ**

*М.В. Клементьева*  
*ФГБОУ ВО «ТулГУ»*

В статье рассматривается рефлексия как психологический ресурс преодоления жизненных кризисов во взрослых возрастах. Выделены направления современных исследований кризисов в психологии (кризисы как возрастные периоды, кризисы как социально-психологические переходы, кризисы как трудные жизненные ситуации). Описаны возрастные особенности переживания кризисов современными взрослыми людьми. Обоснована ресурсная функция биографической рефлексии как вида рефлексии, направленной на анализ жизненного пути личности, в преодолении кризисов. С опорой на эмпирические данные показано, что биографическая рефлексия выступает предиктором жизнестойкости личности в кризисах взрослой жизни.

**Ключевые слова:** рефлексия, ресурс развития, жизнестойкость, кризис жизни, взрослость.

## **REFLECTIVE RESOURCES OF OVERCOMING LIFE CRISIS IN ADULT**

*M.V. Klementyeva*  
*Tula State University*

The article considers reflection as a psychological resource for overcoming life crises in adult ages. Directions of modern studies of crises in psychology are highlighted (crises as age periods, crises as social and psychological transitions, crises as difficult life situations). Described of age features of the experience of crises in modern adults. Justified the resource function of biographical reflection in overcoming crisis. Biographical reflection is a kind of reflection aimed at analyzing the life course of the person. Based on empirical evidence, biographical reflection is a predictor of the viability of the personality in adult life crises.

**Keywords:** reflection, recourse of development, hardiness, life crisis, adult.

Одной из ключевых задач в области обеспечения устойчивого прогресса человечества в XXI веке, по данным докладов о развитии человека в рамках Программ развития Организации Объединенных Наций за 2012–2017 гг., является укрепление жизнестойкости человека к широкому спектру кризисов, вызывающих риски развития. Современный мир насыщен многочисленными кризисами (социальными, экологическими, профессиональными, биографическими и пр.), повышая уязвимость человека к рискам развития, вызывая дезадаптацию,

нарушая психологическое благополучие. Актуальность данной проблематики определяется современными тенденциями, характеризующими развитие взрослого человека. С одной стороны, взрослый человек признается способным к самостоятельному и ответственному выбору жизненных проектов, задач, смыслов жизни, способов и стратегий жизни, стремящимся к самореализации и самодетерминации. С другой стороны, очевидна тенденция к инфантилизации современных взрослых людей, все чаще отказывающихся от ответственности, боящихся рисковать, предпочитающих безразличное отношение к жизни, переживающих отчуждение и одиночество. Противоречие между указанными тенденциями обостряет проживание жизненных кризисов во взрослом возрасте. Сказанное обуславливает необходимость научного исследования ресурсов, помогающих успешно преодолевать жизненные кризисы современными людьми в период взрослости.

В современной психологии исследование жизненных кризисов осуществлено в русле нескольких направлений: 1) *кризисы как закономерные возрастные периоды жизни*, связанные с необходимостью перестройки систем взаимодействия личности со средой, формированием личностных новообразований и способов деятельности, указывающие на качественные скачки в развитии как результат кумуляции постепенно накапливающихся изменений (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, Я. Боом, Р. Гоулд, А.Н. Леонтьев, Ж. Пиаже, Э. Эриксон, Дж. Лёвингер, Э. Мейман, Р. Селман, К.Н. Поливанова, В.И. Слободчиков, Д.Б. Эльконин, Б.Д. Эльконин, Е.Л. Солдатова, Г.А. Регуш и др.); 2) *кризисы как нормативные социально-психологические переходы*, возникающие в связи неуспешностью решения личностью жизненных задач (возрастных задач, задач развития), закономерно встающих перед ней на каждом возрастном этапе, определяя достижение ею нового возрастосоциального статуса (Н.А. Деева, С. Зиркель, Н. Кантор, А. Каспи, Дж. Килстром, Дж. Марсия, М.Ю. Овчинникова, Т.В. Снегирева, Р. Хавигурст, П. Хейманс, А.С. Шаров и др.); 3) *кризисы как трудные жизненные ситуации*, для преодоления которых у личности недостаточно ресурсов – культурных или психологических (Р.А. Ахмеров, Ф.Е. Василюк, Дж. Каплан, Э. Линдеман, Е.Е. Сапогова, Г.Хилл, Дж.Якобсон и др.).

Если исследование касается кризисов детства, отрочества или юности, а в современных условиях уже и молодости, вполне достаточным объяснением их природы является тезис о том, что взрослеющий субъект старается преодолеть устоявшиеся системы социальных взаимодействий с помощью становящихся доступными ему новыми ресурсами (культурными или психическими) и обрести новую целостность между собой и социальной средой. Но насколько такое объяснение применимо к развитию взрослого человека, к примеру, в «кризисе зрелости» или в «кризисе старости», где сама необходимость дальнейшего развития уже не предопределена предшествующим ходом развития – что побуждает взрослого уже «ставшего» во многих смыслах человека к дальнейшим, в ряде случаев конфликтным, шагам развития? Продолжая свое развитие (психическое, личностное, социальное и пр.), взрослому человеку приходится искать ресурсы преодоления кризисов уже не столько в требованиях и запросах социума, сколько в самом себе, не столько адаптироваться к изменяющейся действительности, сколько изменяя себя, амплифицировать своим жизненным опытом саму социальную действительность. Происходит это и потому, что культурные ресурсы оказываются уже не достаточно эффективными или не доступными во взрослом возрасте.

В контексте развития человека внутренние, психологические, *ресурсы* представляют собой «ключевые отношения, возможности, ценности, навыки, самовосприятия, которые помогают <...> управлять рисками, сохранять жизнестойкость и позитивно развиваться» [4, р. 87]. Если взрослеющий субъект направляет культурные и психологические ресурсы на развитие своей здоровой, активной, адекватно адаптированной к социокультурной реально-



сти личности, то зрелый субъект, во многих аспектах уже состоявшийся, утрачивает доступ к культурным ресурсам и, используя лишь внутренние, психологические, ресурсы, осуществляет поиск аутентичного экзистенциального содержания своей личности и своей жизни. И важнейшим внутренним ресурсом, позволяющим преодолевать кризисы во взрослом возрасте, а порой и инициировать их, растождествляя свое действительное Я с желаемым Я, является *рефлексия* в ее разных видах и в первую очередь *биографическая рефлексия*.

Биографическую рефлексию мы рассматриваем как вид рефлексии, проявляющейся в анализе жизненного пути. Областью ее проявления являются события жизни и фазы развития человека, когда актуализируются возможности саморазвития, а жизненные изменения осознаются как условия обретения нового смысла жизни.

В нашем исследовании [1] показано, что освоение ресурсной функции биографической рефлексии превращает развитие во взрослом возрасте в саморазвитие, побуждает взрослого не столько в адаптации к жизненным изменениям, сколько потенцируя их, обуславливая необходимость развития во второй половине жизни. Выявлено, что периоды снижения биографической рефлексии сопровождаются с время изживания кризисной симптоматики в 23-25 лет, 30-35 лет, 40-45 лет, 55-60 лет, а периоды повышения биографической рефлексии связаны с началом возрастных кризисов взрослости. Актуализация ресурсной функции биографической рефлексии придает взрослому человеку решительность в принятии решения о необходимости жизненных изменений, повышает жизнестойкость, способствует приятию рисков развития. Высокий уровень биографической рефлексии придает взрослому чувство свободы выбора, критичность к своим поступкам, вызывает отказ от чужих советов в жизненных выборах.

В другом эмпирическом исследовании, проведенном на выборке данных, полученных от 67 взрослых 30-60 лет, с использованием авторской методики ОБР [2] и теста жизнестойкости [3] и метода сравнительного анализа (U-критерий Манна-Уитни) было выявлено, что взрослые, обладающие более высоким уровнем биографической рефлексии, в периодах возрастных кризисов 30-35 лет, 40-45 лет, 55-60 лет демонстрируют более высокий уровень (при  $p < 0,05$ ) жизнестойкости, вовлеченности в события и ситуации жизни, стремления контролировать собственную жизнедеятельность, рисковать и извлекать из опыта жизни как положительные, так и негативные уроки, чем у взрослых, имеющих более низкий уровень биографической рефлексии. Последующий регрессионный анализ подтвердил наше предположение о том, что биографическая рефлексия выступает предиктором жизнестойкости (качество регрессионной модели при  $p < 0,01$ ; показатель детерминации  $R^2 = 0,28$ ). То есть биографическая рефлексия выступает тем необходимым психологическим ресурсом, который стимулирует, «включает» жизнестойкость личности в условиях переживания жизненных кризисов, тем самым предотвращая тревожное напряжение, укрепляя уверенность в своих силах в преодолении жизненного кризиса.

В целом полученные нами данные показывают, что актуализация ресурсной функции биографической рефлексии в жизненных кризисах представляет собой закономерный механизм развития человека во взрослом возрасте, связанный с актуализацией рефлексивного анализа событий жизненного пути, когда снижение зависимости от культурных ресурсов и обращение к внутренним, рефлексивным, ресурсам выступает условием саморазвития личности, помогает зрелой личности обрести новый смысл жизни взамен утраченного, успешно преодолеть чувство «онтологической тревоги», сопровождающей жизненный выбор, проектирование будущего и интеграцию прошлого жизненного опыта с учетом процессов инволюции. Таким образом, обращение личности к рефлексивным ресурсам способствует укреплению жизнестойкости к кризисам, способным вызвать риски развития.

## Библиографический список

1. Клементьева М.В. Биографическая рефлексия как ресурс саморазвития взрослых людей // Культурно-историческая психология. 2016. Том 12. № 1. С. 14–23. doi:10.17759/chrp.2016120102.
2. Клементьева М.В. Понятие биографической рефлексии и методика ее оценки // Культурно-историческая психология. 2014. Том 10. № 4. С. 80–93.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. Benson P.L., Scales P.C. The definition and preliminary measurement of thriving in adolescence // Journal of Positive Psychology. 2009. Vol. 4. No. 1. Pp. 85–104.

УДК 159.9.072

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ И ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

*О.А. Кондрашихина*  
*ФГАОУ ВО «СевГУ»*

В статье раскрыты результаты измерения толерантности/интолерантности к неопределенности, субъективного ощущения счастья и уровня невротизации личности студентов-психологов. Теоретически обоснованы и эмпирически подтверждены значимые положительные корреляционные связи между субъективным ощущением счастья и толерантностью к неопределенности, а также между толерантностью к неопределенности и отсутствием невротизации личности у студентов-психологов.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, счастье, толерантность, интолерантность к неопределенности, студенты-психологи.

## PSYCHOLOGICAL HEALTH, SUBJECTIVE FEELING OF HAPPINESS AND TOLERANCE TO UNCERTAINTY OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

*O.A. Kondrashikhina*  
*Sevastopol State University*

The article reveals the results of measuring tolerance / intolerance for uncertainty, subjective feelings of happiness and the level of neuroticism of the personality of students-psychologists. Theoretically substantiated and empirically confirmed are significant positive correlation links between the subjective sense of happiness and tolerance to uncertainty, and also between tolerance to uncertainty and the lack of neurotic personality in students-psychologists.

**Keywords:** psychological health, happiness, tolerance, intolerance to uncertainty, psychology students, students psychologists.

**Постановка проблемы.** Феномены психологического здоровья, счастья, толерантности к неопределенности являются многомерными психологическими категориями, исследование которых является весьма актуальным, что подтверждается большим количеством научных работ по данным темам. Так, анализ публикационной активности по данным электронной библиотеки eLibrary показывает, что за 2016–2017 годы было опубликовано более 40 работ, посвященных толерантности к неопределенности, совладанию и конструктивной активности в ситуациях неопределенности, более 70 работ, касающихся изучения различных граней феномена счастья, более 400 – посвященных тематике психологического здоровья личности.

На сегодняшний день существуют различные подходы к определению, методологии изучения и интерпретации указанных феноменов [7]. Однако открытыми остаются вопросы: как соотносится между собой психологическое здоровье и счастье личности? Всегда ли человек, переживающий состояние счастья, является образцом психологического здоровья?

Как соотносится умение конструктивно реагировать на сложные, неопределенные ситуации с психологическим здоровьем личности и ее переживанием счастья?

**Целью исследования** явилось теоретическое и эмпирическое изучение взаимосвязи психологического здоровья, субъективного переживания счастья и толерантности к неопределенности личности.

**Анализ проблемы.** В научных исследованиях можно обнаружить различные подходы к изучению проблемы «психологического здоровья» личности. Исследуются основания дифференциации понятий «психическое» и «психологическое здоровье», формулируются дефиниции категории «психологическое здоровье» человека [1], [7]. Психологически здоровый человек разделяет ценности зрелой личности, к которым относятся стремление к счастью, принятие факта смертности, самоидентичность, способность к жизнотворчеству, адлеровское чувство общности, гибкость мышления и поведения, принятие действительности, готовность к риску, фрустрационная толерантность, ответственность и др. Основная функция психологического здоровья – это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой [5].

Психологическое здоровье рассматривают как:

- состояние внутреннего благополучия (согласованности), которое позволяет человеку актуализировать свои индивидуальные задачи на разных этапах онтогенеза (В.Э. Пахальян) [5];
- динамический ансамбль психических и психофизиологических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества (О.В. Хухлаева) [9];
- способность к осознанию своего отношения к самому себе и самооценка собственных поступков, мыслей, чувств (И.А. Баева) [1];
- сложный психологический феномен, базисными характеристиками которого выступают адаптивность, аутентичность, направленность на развитие, биопсихосоциальное благополучие, гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими; между человеком и окружающими людьми, природой (О.И. Мотков, Г.А. Широкова, А.В. Шувалов) [4], [10], [11].

Во многих отечественных и зарубежных исследованиях понятие психологического здоровья соотносится с понятиями психологического благополучия личности, удовлетворенностью жизнью, позитивной аффективностью, счастьем. Интересен ресурсный подход к проблеме психологического здоровья, раскрытый в работе В.Г. Петрова и К.В. Злыгостевой. В нем приводится обзор направлений исследования феномена счастья; счастье рассматривается как определенный уровень психологического здоровья личности [6].

Еще одним ресурсом психологического здоровья является способность человека быть адаптивным к ситуациям неопределенности.

Восприятие неопределенных ситуаций чаще всего негативное, так как «типичный» взрослый представитель нашей культуры стремится к тому, чтобы жить в безопасном, стабильном, организованном, предсказуемом мире, в мире, где полностью исключены неприятные сюрпризы и незапланированное разрешение ситуаций ожидания. Однако при этом отмечаются потенциальные возможности неопределенности.

Д. Хломов и Е. Калитиевская отмечают, что способность человека выйти за пределы своей биопсихосоциальной детерминированности, является критерием психологического здоровья личности [8]. А. Маслоу, например, считал, что всех психологически здоровых людей объединяет одна общая особенность: всех их влечет навстречу неопределенному, к таинственному, непознанному, необъясненному [3]. Конечно, необходимо учитывать степень неопределенности и ее экзистенциальную значимость. Неопределенность обыденных ситуаций жизни вряд ли можно сопоставлять с экзистенциальными ситуациями. Но в целом для психологически здоровых людей субъективная трудность ситуаций неопределенности ниже, чем для лиц с низким уровнем психоэмоционального благополучия и адаптированности.

## Методика и результаты экспериментального исследования

В пилотажном исследовании принимали участие студенты-психологи ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» 2-го курса очной формы (61 чел., возраст 18 – 20 лет) и 2-го и 3-го курсов заочной формы обучения (34 чел., возраст 19–27 лет). Использовались психодиагностические методики: 1) Шкала толерантности к неопределённости Баднера, переработанная и валидизированная в 2014 году (Корнилова, Чумакова, 2014 [2]); 2) Опросник уровень невротизации (Л.И. Вассерман). Опросник был создан в 1999 году в НИПНИ им. Бехтерева на основе шкалы «невротизация» опросника «Уровень невротизации и психопатизации», 3) обновленный Оксфордский опросник счастья (Майлк Аргайл и Питер Хиллс – Oxford Happiness Questionnaire, OHQ).

Были получены среднегрупповые показатели интолерантности к неопределенности и толерантности к неопределенности студентов очной и заочной форм обучения (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты диагностики толерантности и интолерантности к неопределенности студентов-психологов**

Форма обучения	Интолерантность к неопределенности M±σ	Толерантность к неопределенности M±σ	Критерий Стьюдента
Заочная	29,88±8,48	28,81 ±8,01	0,03 различия не значимы
Очная	28,64± 6,1	29,03 ±6,6	0,34 различия не значимы
Критерий Стьюдента	0,56 различия не значимы	0,64 различия не значимы	

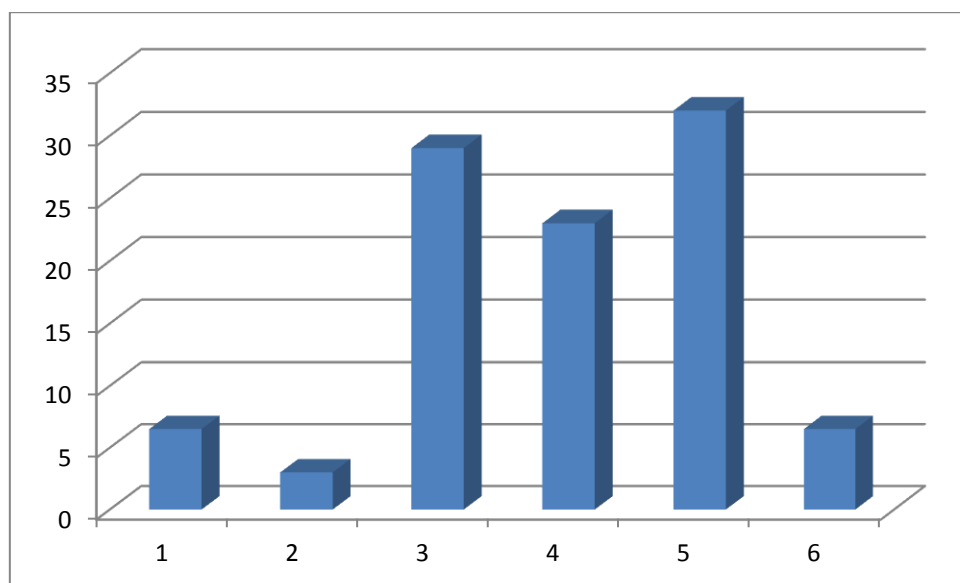
Различия в толерантности/интолерантности у студентов очной и заочной форма обучения не являются статистически значимыми. Небольшое превышение показателей интолерантности к неопределенности над толерантностью у студентов заочной формы обучения, возможно, связано с тем, что данные студенты в целом старше студентов-очников, а, как показывает ряд исследований, с возрастом интолерантность к неопределенности возрастает. Впрочем, различия минимальны и статистически не значимы.

Что касается уровня невротизации, то полученные по опроснику коэффициенты имеют значительный разброс по выборке (см. рисунок); была выявлена группа испытуемых со значительной склонностью к невротизации, а также группа студентов, для которых свойственны очень низкие проявления невротизации. В целом, вероятность наличия невротизации колеблется в данной выборке от высоких до низких значений (от 0,98 до 0,06). Таким образом, для некоторой части студентов (примерно 10 %) характерны проявления невротических состояний, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, возбудимость, наличие страхов, тревоги, неуверенности в себе, нарушения сна, ипохондрическая фиксация на неприятных соматических ощущениях, снижение настроения, эгоцентризм, фиксация на своих чувствах, фиксация и размышления по типу «умственной жвачки» о собственных недостатках. Безынициативность этих лиц формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Это, в свою очередь, еще более усиливает чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальные фобии, страхи и зависимость.

Низкий уровень невротизации (в нашем случае – низкий, пониженный, очень низкий) характерен для более чем 60 % студентов, что соотносится с их эмоциональной устойчивостью и положительным фоном основных переживаний (спокойствие, оптимизм), инициатив-

ностью, чувством собственного достоинства, социальной смелостью, независимостью, легкостью в общении.

Около 30 % студентов показали неопределенный уровень невротизации, можно сказать, что наряду с эмоциональной стабильностью и уверенностью в себе чередуется у них с переживанием страхов, тревожности, неуверенности в себе.



Результаты определения вероятности невротизации студентов-психологов (в процентах)

Примечание: уровни невротизации студентов: 1 – высокий, 2 – повышенный, 3 – неопределенный, 4 – пониженный, 5 – низкий, 6 – очень низкий

Рассмотрим теперь данные, которые касаются субъективного переживания счастья обследуемыми студентами.

В целом, в обследуемой выборке преобладает средний уровень выраженности данного психологического феномена (81 % испытуемых), однако среди студентов заочной формы обучения некоторая часть позиционировала себя как «счастливых» – 31 % (для них свойственна удовлетворенность жизнью, преобладание положительных эмоций), а среди очников «как несчастливых» – 12 %. Количество студентов с низким уровнем переживания счастья выше у студентов-очников. Возможно, это связано с более яркими переживаниями кризисов юности, проблем и кризиса профессионального выбора студентами очниками, а студенты заочники, имея возможность работать, реализовываться в трудовой деятельности, разрешив уже кризис юности, чувствуют себя более самостоятельными и счастливыми.

Исследование взаимосвязи между уровнем толерантности/интолерантности личности к неопределенности и показателями невротизации и субъективного ощущения счастья осуществлялось при помощи критерия Пирсона (табл. 2). Была выявлена положительная корреляция между коэффициентами толерантности к неопределенности и вероятностью отсутствия невротизации. Таким образом, подтверждены наши предположения о том, что способность спокойно воспринимать ситуации неопределенности, относится к ним как к ситуациям вызова, а не как к беде или катастрофе, характеризует психологически здоровую личность. Дополнительного исследования с увеличением объема и разнородности выборки требует изучение корреляции между интолерантностью к неопределенности и уровнем невротизации. Исследование взаимосвязи между уровнем субъективного переживания счастья и толерантностью/интолерантностью показало значимую на 5 % уровне корреляцию между толе-

рантностью к неопределенности и субъективным переживанием счастья студентами-психологами. Таким образом, более счастливыми себя чувствуют студенты, допускающие и принимающие неопределенность жизни, обладающие психоэмоциональной устойчивостью к двусмысленным, слабоструктурированным ситуациям, умеющие находить в нечетких ситуациях дополнительные возможности выбора.

Таблица 2

**Корреляции толерантности/интолерантности к неопределенности с вероятностью отсутствия невротизации и переживанием счастья студентами-психологами**

Параметры	Интолерантность к неопределенности	Толерантность к неопределенности	Критические значения
Вероятность отсутствия невротизации	-0,160	0,230*	$r_{0,05} = 0,21$ $r_{0,01} = 0,27$
Субъективное переживание счастья	0,006	0,251*	$r_{0,05} = 0,21$ $r_{0,01} = 0,27$

**Выводы.** С одной стороны, психологически здоровые люди легче принимают тот факт, что они живут в мире вероятностей, они умеют отличать неопределенность, которую можно преодолеть, от той неопределенности, которую стоит только принять, так как сделать свою жизнь полностью подконтрольной не в состоянии даже самая психологически развитая личность. С другой стороны, сама реализация конструктивной активности в ситуации неопределенности ведет к развитию, самоактуализации и совершенствованию личности, повышает адаптивные возможности субъекта, и тем самым, способствует повышению уровня его психологического здоровья и субъективного ощущения счастья.

**Библиографический список**

1. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования// Психологическая наука и образование, 2012. № 4. С. 11–16.
2. Корнилова Т.В., Чумакова М.А. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера. Экспериментальная психология, 2014. № 1. С. 92–110.
3. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. 478 с.
4. Мотков О.И. Методика «Личностная биография» // Газета «Школьный психолог», 1998. № 38. С. 8–9.
5. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2006. 240 с.
6. Петров В.Г., Злыгостева К.В. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья // ActaBiomedicaScientifica, 2015. № 4 (104). С. 79-83.
7. Хватова М.В. Методологические основы изучения акмеологических ресурсов психологического здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки, Том: 102. № 10. 2011. С. 82-93.
8. Хломов Д., Калитевская Е. Клинический поход вгештальт-терапии // Гештальт, 2007. Ч. 1. С. 1–12.
9. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 208 с.
10. Широкова Г.А. Школа общения для дошкольников. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 287 с.
11. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2009. Вып. 4 (15). С. 87–101.

## КОРРУПЦИЯ В РОССИИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА

*Т.Ю. Красавина*  
*РГПУ им. А.И. Герцена*

В статье представлены результаты исследования представлений о коррупции юношей и девушек в возрасте 18-21 лет.

**Ключевые слова:** коррупция, жизнестойкость.

## CORRUPTION IN RUSSIA IN THE CONDITIONS OF CRISIS

*T.Y. Krasavina*  
*RGPU im. A. I. Herzen*

The article presents the results of the study of corruption perceptions of boys and girls aged 18-21 years.

**Keywords:** Corruption. Viability.

Показатель нашей страны по индексу восприятия коррупции в 2017 году составил 29 баллов (100 баллов – отсутствие коррупции). Он не меняется уже в течение 3 лет. Такие данные опубликованы «Центром антикоррупционных исследований и инициатив «Трансперенси Интернейшнл – Россия».

По словам А.И. Солженицына коррупция в России является естественным следствием «безмозглых «реформ» и государственной расхлябанности [5, с. 54]. А.В. Юревич «поясняет» эту точку зрения следующим образом: «нравственные качества реформаторов ... превратили ресурс административной власти в доступ к собственности и свою личную безнравственность обобщили в удобную им идеологему «ненужности морали» для рыночной экономики» [3, с. 110-111].

В результате коррупция подорвала доверие к представителям власти, породила правовой нигилизм, ухудшила психологическое состояние российского общества. Основным критерием психологического неблагополучия нашего общества является его «нравственная деградация» (Т.И. Заславская, В.Х. Манеров, А.В. Юревич и др.).

По мнению митрополита Волоколамского Иллариона (Алфеева) экономические и социальные потрясения 90-х годов прошлого века расшатали нравственные основы нашего общества. «Ценностный нигилизм и релятивизм, борьба за выживание в новых условиях, пропаганда насилия, разврата и потребительства, обрушившаяся на нас в эти годы, ... дезориентировали людей в их жизни» [7].

Исследователи Д.В. Сочивко и Н.А. Полянин характеризуют социально-психологическую атмосферу современной России как состояние «аномии». Отличительными признаками этого состояния являются кризис нравственности и правового сознания, политическая дезориентация и деморализация населения, падение ценности человеческой жизни, утрата ее смысла, экзистенциальный вакуум, цинизм, ценностный и правовой нигилизм [6, с. 182-183].

А.В. Юревич и М.А. Юревич описывают современное психологическое состояние России как «неудовлетворительное» и выделяют следующие его отрицательные характеристики: алчность, меркантильность и эгоизм [2, с. 34].

Возникшая в результате реформ пропасть между богатыми и бедными создает социальную напряженность и ввергает людей в «опасные духовные состояния»: уныние, отчая-

ние, утрату веры, надежды и любви – комментирует сложившуюся в России ситуацию Святейший Патриарх Кирилл [7].

Состояние нравственной сферы личности является важным критерием ее психологического и социального здоровья [4, с.61]. Следовательно, для улучшения психологического и социального здоровья, увеличения жизнестойкости наших граждан необходима национальная идея, опирающаяся на наши православные ценности, укрепляющие нравственное начало в человеке. Ее разработка должна быть одним из условий психологического обоснования антикоррупционной государственной политики.

Мы провели исследование представлений о коррупции в современной России среди юношей и девушек 18-21 года. В исследовании применялась методика незаконченных предложений. Анализ результатов позволил выявить как сходства, так и различия в представлениях о коррупции у девушек и юношей.

53 % юношей и 73 % девушек на вопрос «если бы мне предложили взятку за исполнение моих служебных обязанностей...» ответили отрицательно. При этом 37 % юношей и 17 % девушек ее бы взяли. Остальные респонденты (10 % юношей и 10 % девушек) либо воздержались от ответа, либо сомневаются, как поступили бы. Очевидно, что юношей, готовых к принятию взятки в нашем исследовании оказалось больше. Однако более половины респондентов из числа и юношей, и девушек отказались бы от взятки.

Ответы на предложение «когда я слышу о событиях, произошедших в «Оборонсервисе», я чувствую...» отразили следующую картину. 46,66 % девушек и 23,3 % юношей испытывают «горечь и негодование», «стыд», «тревогу», «смешанные чувства», «собственную незащищенность» и т.п. 33,33 % девушек и 46,6 % юношей либо «ничего не слышали» об этих событиях, либо «безразличны» к ним. Вместе с тем число юношей (26,7 %), рассуждающих в своих ответах о причинах и последствиях этих событий, превышает число девушек (3,3 %). Среди их ответов встречаются такие: «крах современной политической системы в России»; «неудовлетворенность в работе правительства»; «что Россия просто утопает в грязи коррупции, мошенничества»... Следовательно, у половины юношей и девушек, принимавших участие в нашем исследовании, события, произошедшие в «Оборонсервисе», вызывают негативные чувства. Одновременно юноши больше размышляют на эту тему, а значит, интересуются ей.

По словам юношей (76,66 %) и девушек (83,33 %) «в современной России коррупция...» «везде и всегда», «есть и будет», «растет и прогрессирует», «процветает», «норма жизни»... К тому же коррупция «одна из главных проблем» (23,33 % юношей) или «это порок, который нужно истреблять» (10 % девушек). Таким образом, и юноши, и девушки почти единодушны в том, что коррупция в нашей стране очень распространена и требует усилий по ее искоренению со стороны президента Российской Федерации и правительства. При этом юноши чаще высказываются о коррупции как проблеме нашего общества.

«Коррупция распространена в России потому...», что «чиновники думают только о себе», «нет сознания защищенности государством людей, нет жестких санкций, аморальность людей» и т.п. Так высказывались в нашем исследовании девушки (26,67 %). При этом часть девушек (20 %) считают, что в России «низкие заработные платы», «низкий уровень жизни в большинстве регионов». А еще часть девушек (26,67 %) полагают, что «у людей нет совести и все хотят денег»; «люди считают, что все продается и покупается», «кризис» и т.п. 16,67 % девушек объясняют распространенность коррупции в нашей стране «менталитетом» россиян. Исходя из приведенных данных можно предположить, что у большинства обследованных девушек распространенность коррупции в российском обществе ассоциируется с «политикой» президента и правительства.



23,33 % юношей распространённость коррупции в России связывают с тем, что «свободный рынок и капиталистические нормы резко навалились на общество, в котором долго царила идеология социализма, народ был не готов к этому», «у современного населения России в культ поставлены деньги»; «это прибыльно» и т.п. 10 % юношей высказываются ещё более резко: «в России бессовестные люди», «многие люди потеряли нравственность, честь и совесть», «плохой народ». 53,33 % юношей полагают, что «борьба с ней не развита на должном уровне», «президент не ведёт антикоррупционную политику», «нет жесткого контроля со стороны правительства» и т.п. Таким образом, юноши отчетливо понимают зависимость «популярности коррупции» в нашем обществе от государственной политики и подчеркивают в своих ответах необходимость «развития борьбы с ней».

Таким образом, и юноши, и девушки почти единодушны в видении причин коррупции в нашем обществе. Однако девушки также делают акцент на своеобразной психологии людей, сформировавшейся в период кризиса в России («менталитет такой»). Юноши же больше убеждены в необходимости государственной политики в этом вопросе.

100 % девушек и 100 % юношей «считают, что борьба нашего правительства с коррупцией» «невозможна», «бесполезна», «близка к 0», «малоэффективна», «отсутствует» и т.п. То есть и юноши, и девушки в борьбе с коррупцией нашего правительства видят «скорее фикцию, нежели реальность», «показательные выступления...» и т.п. Вывод очевиден для всех: в нашей стране с коррупцией никто не борется.

По мнению девушек «успешность борьбы с коррупцией зависит...» в нашей стране в основном «от людей, их совести» (30 %), «от мер, принимаемых государством и от совести каждого человека» (20 %), «от зарплаты и правительства» (23,33 %), «от порядка в стране» (20 %). Юноши связывают «успешность борьбы с коррупцией» с «политикой государства (президента)» (33,33 %) и с «сознательностью граждан» (20 %). А также: с «законодательством» (16,67 %), с «порядочностью граждан, полиции и власти» (16,67 %), с заработной платой (6,67 %). Следовательно, по словам юношей и девушек успех борьбы с коррупцией в Российской Федерации зависит от политики президента и правительства и сознательности самих граждан. При этом девушки более убеждены в необходимости повышения сознательности наших граждан в противостоянии этому явлению.

В целом, результаты исследования показали, что юноши более склонны к принятию взятки в ситуации коррупционного давления. Однако анализ других ответов юношей позволяет предположить, что они считают социально-психологическую атмосферу в нашей стране благоприятной для такого поведения. Девушки же, видимо, более руководствуются в своих ответах повелениями совести, «мешающей» им сделать противоположный выбор. Вместе с тем, больше половины участников исследования из числа и юношей, и девушек отказались бы от взятки за исполнение служебных обязанностей. Такие результаты обнадеживают и могут говорить о «сохранности» совести у значительного числа наших респондентов в условиях кризиса.

Тем не менее, результаты исследования заставляют задуматься о разлагающем влиянии на общество коррумпированной российской элиты. В этих условиях, на наш взгляд, необходимо повышение нравственного уровня государственных управляющих. Важное участие должна принимать в этом Русская Православная церковь. Русская Православная церковь должна усилить свой голос в общественной жизни нашего государства, как это было принято на Руси до революционных событий. Это единственный путь возрождения России, повышения уровня жизнестойкости ее граждан, путь укрепления традиционных православных ценностей в их самосознании.

## Библиографический список

1. Манеров В.Х. Совесть как индикатор нравственного состояния современных российских студентов // ДелоРус и Александро-Невская Семья / 11.03.2014.
2. Нравственность современного российского общества: психологический анализ / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2012. 413 с.
3. Нравственное состояние современного российского общества // Психологический журнал, 2009. № 3. С. 107-117.
4. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
5. Солженицын А. Россия в обвале. М.: Русский путь, 1998. 208 с.
6. Сочинко Д. В., Полянин Н. А. Молодежь России: образовательные системы, субкультуры, исправительные учреждения. М.: МПСИ, 2009.
7. Mospat.ru

УДК 159.9.072.432

### ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*В.А. Курина*  
*ФГБОУ ВО «СГИК»*

В статье рассматривается жизнестойкость как способность противостоять трудным ситуациям, как возможность борьбы со стрессами. Автор представил некоторые выводы по исследованиям, проведенным в учебном заведении и отметить различия жизнестойкости студентов разных направлений подготовки и преподавателей, осуществляющих процесс обучения с этими обучающимися. В статье подчеркивается, что жизнестойкость человека позволяет ему оставаться активным и дает силы преятствовать негативным последствиям стресса; показано, что через жизнестойкость человек контролирует свою жизнь. Автор приводит определения жизнестойкости разных авторов, представляет концепции известных ученых-психологов, рассматривает компоненты жизнестойкости.

**Ключевые слова:** стресс, здоровье, жизнестойкость, способность, умение противостоять, вовлеченность, контроль, принятие риска, комфорт, безопасность.

### THE RESILIENCE OF MAN IN THE MODERN WORLD

*V.A. Kurina*  
*Samara State Institute of Culture*

The article deals with resilience as the ability to withstand difficult situations, as the ability to deal with stress. The author presented some conclusions on the research carried out in the educational institution and noted the differences in the resilience of students of different directions of training and teachers engaged in the learning process with these students. The article emphasizes that the resilience of a person allows him to remain active and gives strength to prevent the negative effects of stress; it is shown that through the resilience of a person controls his life. The author gives definitions of vitality of different authors, presents the concepts of well-known scientists and psychologists, considers the components of resilience.

**Keywords:** stress, health, resilience, ability, ability to resist, involvement, control, risk taking, comfort, safety.

Ежедневно человек неоднократно испытывает стресс, причем по разным поводам. Всё начинается с утренней встречи с такими же пассажирами общественного транспорта, как и ты. И в течение всего дня любая деятельность может ввести нас в стрессовую ситуацию.

Именно жизнестойкость определяет нашу способность противостоять стрессам [5]. Жизнестойкость в наше время становится для нас необходимым и важным умением обходить «острые» углы, противостоять неприятностям. Так что же такое стресс? Как характеризуется жизнестойкость человека в современном мире?

Как и любое другое понятие стресс не имеет единого определения. Так, в Большом энциклопедическом словаре эта категория представлена двумя смыслами:

- 1) в технике – внешняя сила, приложенная к объекту и вызывающая его деформацию;
- 2) в психологии, физиологии и медицине – состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях (как в повседневной жизни, так и в специфических обстоятельствах) [1, с. 1292].

Другие авторы рассматривают стресс как ответную реакцию организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету [10].

Многие учёные подчёркивают, что стресс – это неотъемлемая часть жизни любого человека: без эмоций, «встрясок» и волнений жизнь не возможна. Однако нужно понимать, что большое количество стрессовых ситуаций приводит к усталости организма, человек теряет силы и способность решать даже сложные проблемы [9].

Проблеме стресса посвящено огромное количество научных трудов.

Г. Селье определял стресс как реакцию физиологического возбуждения. Стресс как стимульное событие, которое ставит перед человеком определенные требования и мобилизует его, рассматривали зарубежные ученые А. Caspi, N. Bolger, J. Eckenrode. Р. Лазаруса в своей концепции разработал шкалу для измерения стресса в повседневной жизни, в которой был представлен перечень 117 мелких повседневных проблем. Учёный подчеркивал значение «повседневных стрессов», которые вносят значительную лепту в дезадаптацию личности. Большое количество исследований выявляют взаимосвязь «повседневных стрессов» со здоровьем. Так, например, E.S. Costanzo, R.S. Stawski, CD. Ryff, C.L. Coe, D.M. Almeida подчёркнули, что онкологические заболевания могут являться последствиями стрессов повседневной жизни [16; 17; 18; 19]. В работе N. Bolger, A. DeLongis, R. Kessler, E. Schilling [12] анализируется влияние повседневных стрессов на психическое здоровье супружеских пар.

Таким образом, в научном сообществе все больше распространяется мнение о том, что множество небольших стрессов намного вреднее для здоровья, чем единичные, но эмоционально насыщенные «встряски». Такие психические состояния как депрессия, фрустрация, переутомление, монотония и др. появляются на фоне постоянных стрессовых ситуаций в нашей повседневной жизни [10].

«...совладания со стрессогенными факторами, особенно в профессиональной деятельности, побуждают искать психологические, духовные, социальные опоры» [15].

Для того чтобы совладать со стрессовой ситуацией, необходимо развивать жизнестойкость, которая будет способствовать смягчению последствий трудных ситуаций.

Понятие «жизнестойкость» впервые употребила Сьюзен Кобейса, но основные исследования жизнестойкости принадлежат Сальваторе Мадди.

*Жизнестойкость* характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [3].

Существует множество теорий, поясняющих секреты жизнестойкости и определяющих три основных качества, позволяющих выявить людей и компании, обладающих умением быстро адаптироваться независимо от любых жизненных ситуаций. Приведем эти качества.

1. Способность видеть и воспринимать реальность такой, какова она и есть.
2. Способность, которой обладают хорошо адаптирующиеся организации и люди, – это умение находить смысл в разнообразных сторонах жизни. Важной является приверженность определенным социальным ценностям; во многих конкурентноспособных компаниях действу-

ет система ценностей, которая не подвергается существенным изменениям на протяжении долгих лет и в проблемные времена становится для них надежной опорой.

3. Последнее качество живучести – способность импровизировать. Умение решать проблемы с помощью нестандартных или неочевидных методов, не выходя за рамки собственных возможностей или корпоративных правил, приносит его обладателю огромные преимущества [11].

Можно привести некоторые определения понятия «жизнестойкости».

1. Жизнестойкость – это сочетание жизнелюбия и энергичности; действенного интереса к жизни и возможностей для достижения поставленных целей.

2. Жизнестойкость – это умение нестандартно реагировать на стандартные жизненные ситуации, что повышает вероятность их успешного разрешения.

3. Жизнестойкость – это уверенность в том, что всё в жизни имеет свой смысл, и все – своё предназначение.

4. Жизнестойкость – это готовность выходить победителем из любых жизненных испытаний и выносить жизненный опыт.

5. Жизнестойкость – это оптимистичный способ взаимодействия с миром и окружающими людьми [11].

Приведенные определения позволяют, сказать, что жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на *оценку жизненной ситуации* и на *активное преодоление трудностей*.

Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личностного выбора и инициативы (контроль) и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска) [7].

Обзор публикаций позволил выявить слагаемые жизнестойкости:

Первый элемент – *вовлеченность (commitment)*, которая рассматривается как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти стоящее и интересное для личности» [4]. Человек с развитой вовлеченностью получает удовлетворение от собственной деятельности. С другой стороны, отсутствие такой убежденности рождает чувство отвергнутости.

Второй элемент – *контроль (control)* – это уверенность в том, что борьба дает возможность влиять на результат происходящего. В противоположность этому – проявляется ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым контролем ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Следующий элемент жизнестойкости – это *принятие риска или вызов (challenge)* – убежденность в том, что все происходящее способствует развитию знаний за счет полученного положительного или отрицательного опыта. Эти знания в дальнейшем человек использует в своей жизнедеятельности. Человек, воспринимающий свою жизнь как средство получения опыта, способен принимать решения в ситуации отсутствия надежных гарантий успеха, предполагая, что стремление к простому комфорту и безопасности обедняют жизнь.

Все представленные компоненты жизнестойкости формируются в основном в детстве и отчасти в подростковом возрасте. Развитие элементов жизнестойкости в большей степени зависит от семьи и *отношений родителей с ребенком*. Например, любовь родителей и одобрение с их стороны важны для развития элемента вовлеченности. Для развития контроля существенна поддержка инициативы ребенка, его устремления преодолевать сложные проблемы сверх своих возможностей. Получение разнообразных впечатлений, изменчивость и неоднородность среды значимы для процесса развития принятия риска. Мадди подчеркивает важность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях [13; 14; 15].

В учебном процессе обе стороны субъектов образовательной деятельности (преподаватель-обучающийся) испытывают стрессовые ситуации и естественно перечисленные компоненты жизнестойкости необходимы и преподавателю и обучающемуся.

На факультете культурологии, социально-культурных и информационных технологий Самарского государственного института культуры реализуется несколько гуманитарных направлений: Социально-культурная деятельность, Культурология, Библиотечно-информационная деятельность. Проведенное среди студентов тестирование показало, что наибольший процент обучающихся, обладающих достаточным уровнем жизнестойкости, составляют студенты направления Социально-культурная деятельность, которые считают, что необходимо быть вовлеченными в ситуацию и держать ее под своим контролем, активно влияя на происходящее. Это связано с тем, что их профессиональная деятельность предполагает не только общение с разной аудиторией, но и решение возникающих во время досуговой работы ситуаций. Такие студенты имеют адекватную самооценку, удовлетворены своей жизнедеятельностью, убеждены в том, что они контролируют свою жизнь и их жизнь является управляемой.

Студенты направлений Библиотечно-информационная деятельность и Культурология имеют средний уровень жизнестойкости, у них недостаточно развита «вовлеченность» в процесс своей жизни. Эти обучающиеся считают, что не всегда могут контролировать жизненные ситуации, а решать возникающие проблемы, хотя и могут, но не всегда при этом проявляют активную позицию.

Исследование жизнестойкости у преподавателей показало, что общие показатели жизнестойкости и показатели по всем шкалам жизнестойкости (средние значения в баллах) у испытуемых выше нормы, в пределах стандартных отклонений. Преподаватели отметили, что контролируют жизненную ситуацию, активно решают различные проблемы, вовлечены в профессиональную деятельность и соответственно самореализуются на достаточно высоком уровне.

Высокие уровни жизнестойкости связаны со здоровым образом жизни, который препятствует болезням и психологическому неблагополучию в ситуации стресса.

На разных этапах учебной деятельности механизмы влияния жизнестойкости могут быть различными. На этапе педагогического планирования и выбора цели обучения жизнестойкость способствует снижению тревоги, тем самым высвобождает ресурсы для более полного восприятия и оценки ситуации. На этапе конкретизации целей жизнестойкость связана с готовностью действовать. Жизнестойкость связана с осмысленностью деятельности.

Таким образом, жизнестойкость выступает фактором, который определяет готовность любого человека выбирать новую, необычную ситуацию неопределенности в противовес равнодушному, безразличному выбору привычной и знакомой ситуации. Другими словами, роль жизнестойкости не сводится только к роли защиты в стрессовой ситуации; скорее всего, она представляет собой один из стержневых параметров индивидуальности и проявления зрелости в сложных проблемных ситуациях.

### **Библиографический список**

1. Большой энциклопедический словарь. М.: Большая Российская энциклопедия, 1998. С. 1292.
2. Иванова К.С. Особенности жизнестойкости у студентов [Электронный ресурс] / К.С. Иванова // Альманах современной науки и образования Тамбов: Грамота. 2012. № 12 (67): в 2-х ч. Ч. I. С. 65-66. – Режим доступа: [www.gramota.net/materials/1/2012/12-1/18.html](http://www.gramota.net/materials/1/2012/12-1/18.html)
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. / Д.А. Леонтьев. М.: Смысл, 2003. 487 с.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. 63 с.

5. Леонтьев Д.А. Три кита жизнестойкости [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев. – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/wellbeing/harmony/tri-kita-jiznestroykosti>
6. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М.А. Одинцова. – 2-е изд. стер.: Флинта; Москва; 2015. – Режим доступа: [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9360269](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9360269)
7. Рассказова Е.И. Жизнестойкость: неявный навык для преодоления трудностей [Электронный ресурс] /Е.И. Рассказова. – Режим доступа: [http://www.elitarium.ru/zhiznestroykost\\_navyk](http://www.elitarium.ru/zhiznestroykost_navyk)
8. Стакина Ю.М. Жизнестойкость студентов с различной профессиональной направленностью [Электронный ресурс] / Ю.М. Стакина. – Режим доступа: <https://www.hse.ru/pubs/share/direct/document/63621497>
9. Стресс – виды, причины, симптомы и лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://okeydoc.ru/stress-vidy-prichiny-simptomy-i-lechenie>
10. Стресс: понятие стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.ayzdorov.ru/ttermini\\_stress.php](http://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php)
11. Три компонента жизнестойкости. Как выжить в любых условиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.point.ru/news/stories/10699>.
12. Bolger N., DeLongis A., Kessler R., Schilling E. Effects of Daily Stress on Negative Mood // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. № 5. P. 808–818.
13. Maddi S.R. The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger // *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. 2004. Vol. 1. Iss. 1. P. 38–49.
14. Maddi S.R., Brow M., Khoshaba D.M., Vaitkus M. The Relationship of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger // *Consulting Psychology Journal*. 2006. Vol. 58. P. 148–161.
15. Maddi S.R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice // *Consulting Psychology Journal*. 2002. Vol. 54. No. 3. P. 175–185.
16. Costanzo E.S., Stawski R.S., Ryff CD, Coe C.L., Almeida D.M. Cancer Survivors' Responses to Daily Stressors: Implications for Quality of Life // *Health Psychology*. 2012. Vol. 31 (3). P. 360–370.
17. Charles S.T., Piazza J.R., Mogle J., Sliwinski M.J., Almeida D.M. Wear and Tear of Daily Stressors on Mental Health // *Psychological Science*. 2013. Vol. 24. P. 733–741.
18. Caspi A., Bolger N., Eckenrode J. Linking Person and Context in the Daily Stress Process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52. No LP. 184–195.
19. Gross S. The Effect of Positive Events at Work on After-Work Fatigue: They Matter Most in Face of Adversity // *Journal of Applied Psychology*. 2011. Vol. 93. P. 654–664.

УДК159.923.33

## **КИБЕРБУЛЛИНГ И БУЛЛИНГ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ<sup>8</sup>**

*А.И. Лактионова*

*Институт психологии РАН*

В статье рассматриваются такие негативные явления, как кибербуллинг и буллинг, широко распространённые в подростковой среде. Показывается, что это сложный, скрытый процесс, в котором есть жертвы, преследователи, взаимодействие между ними, а также позиция по отношению к происходящему взрослых и школы. Приводятся данные о том, что подростки с высокими показателями самоконтроля в меньшей степени подвергаются негативному влиянию кибербуллинга. Описываются профилактические программы, направленные на противодействие буллингу и кибербуллингу в подростковой среде.

**Ключевые слова:** подростки, кибербуллинг, буллинг, жизнеспособность, методы интервенции.

---

<sup>8</sup> Исследование проводится при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00754 «Сетевая агрессия среди молодых: социально-психологические факторы, методы управления и совладания»

## CYBERBULLYING AND BULLYING IN THE ADOLESCENT' ENVIRONMENT

*A.I. Laktionova*

*Institute of Psychology  
of the Russian Academy of Sciences*

The article analyses such negative phenomena as cyberbullying and bullying, widespread in the adolescent' environment. It was shown that this is a complex, hidden process in which there are victims, persecutors, interaction between them, as well as a position to that phenomenon among adults and in schools. It was presented that adolescents with high self-monitoring indicators are less exposed to the negative impact of cyberbullying. Preventive programs aimed at countering bullying and cyberbullying in a teenage environment are described.

**Keywords:** adolescents, resilience, cyberbullying, bullying, methods of intervention.

Современную среду развития подростков можно охарактеризовать как неблагоприятную для их физического и психического существования. Вызовы среды – экологические, технологические и социальные – создают требования, часто превышающие возможности их ресурсов. Это приводит к увеличению общей заболеваемости, росту пограничных нервно-психических расстройств у подростков, развитию неблагоприятных черт характера и, как следствие, к нарушению их социальной адаптации. Поколение современных детей и подростков называют «поколением национальной безопасности». Физическая небезопасность среды вынуждает их находиться вне дома только в обществе взрослых. Это нарушает их нормальное развитие, вследствие чего развивается социальная беспомощность, восприятие социума как враждебного и небезопасного, искажение базовых убеждений относительно себя и мира в целом, социальная пассивность, возникают проблемы одиночества. Наибольшему стрессу подвергаются подростки, для которых новые информационные технологии создают неизвестные ранее и практически неподдающиеся контролю проблемы безопасности [8].

К одной из таких проблем можно отнести кибербуллинг – унижение или травля с помощью интернета. Иногда кибербуллинг оказывается для подростков более травматичным, чем побои после уроков, считают эксперты в области защиты детства. Интернет-технологии позволяют сохранить анонимность участников общения, поэтому дети, не имея возможности определить, кто является источником их мучений, опасаются мести за привлечение к проблеме родителей и учителей. Подростки часто боятся рассказывать о применяемом к ним кибернасилии, так как испытывают страх, что они будут наказаны за «донос». Анонимность и связанная с этим безнаказанность приводят к «растормаживанию» агрессора: процесс увлекает подростка, его методы становятся более жестокими и наносят все больший вред жертве [Кибербуллинг: чем он опасен...].

Травля может разворачиваться не только в интернет пространстве, но и непосредственно в школе, где учатся подростки. В результате полученной психологической травмы, наносится ущерб позитивному развитию и психическому здоровью [1]. Источник психотравмы – это психологическое насилие, а иногда и физическое насилие в процессе травли, или буллинг. В последние 20 лет данная проблема стала международным социально-психологическим и педагогическим явлением, за которым стоит целая совокупность социальных, психологических и педагогических проблем.

По данным исследований международных экспертов почти половина опрошенных российских детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет заявила, что они становились объектами травли. По этому показателю Россия заняла пятое место среди 25 государств. По данным исследования ВОЗ (2013–2014), 11 % мальчиков и 8 % девочек 11 лет сталкивались с травлей

– их оскорбляли в сообщениях два-три раза в месяц. Это самый высокий показатель среди 42 стран (средний: 3-4 %). Российское исследование 2012 года подтверждает, что в России школьники часто страдают от травли в интернете – 10 % в среднем по стране (в Европе – 6 %). При этом исследования показывают, что российские школьники реже рассказывают о своих трудностях родителям, чем их сверстники в Европе. В свою очередь учителя в российских школах уделяют гораздо меньше внимания проблеме буллинга и кибербуллинга, чем в других странах. Кибербуллинг и буллинг – часто связанные явления. В целом буллинг гораздо более распространен в подростковой среде, но у его жертв есть важное преимущество – они могут скрыться от своих преследователей. Кибербуллеры могут преследовать жертву круглые сутки [Россия – лидер по кибербуллингу...2012].

Д.А. Лэйн описывает явление буллинга, как длительное физическое или психическое насилие со стороны одного человека или группы в отношении ученика, который не способен защитить себя в данной ситуации. Это сложный, скрытый процесс, в котором есть жертвы, преследователи, взаимодействие между ними, а также позиция по отношению к происходящему взрослых и школы [12]. Э. Руланн представляет «буллинг-структуру» как социальную систему, включающую преследователей, их жертв и наблюдателей. Каждый участник системы имеет собственную точку зрения на происходящее. По данным Э. Руланна преследователи утверждают свою власть, подчиняя жертву, и чувствуют сплочение с группой, выступая единым фронтом против другого. Одновременно происходит еще один психологический процесс – ослабление сдерживающих механизмов, противостоящих осуществлению поступков, которые в социуме считаются неприемлемыми. Ответственность за собственные действия исчезает, когда преследователи действуют сообща, а издевательства узакониваются путем обвинения жертвы. Происходит своего рода овеществление того, над кем издеваются в течение долгого времени [19]. При этом особое внимание исследователей [Kelly, 1990, цит. по 12] привлекает позиция невольных свидетелей происходящего, не подвергающихся непосредственной агрессии: доказано, что в результате ощущения собственного бессилия их самооценка заметно снижается. Эти данные согласуются с наблюдениями другого автора [Taylor, 1991, цит. по 12] за так называемыми периферическими жертвами (*peripheral victims*), занимающими позицию типа «хорошо, что я не пострадал»; сторонние наблюдатели часто сообщают о чувстве собственного бессилия. В свою очередь Э. Руланн приводит данные о том, что наблюдающие за издевательствами над жертвой тоже постепенно привыкают к этому явлению, начиная воспринимать его как норму [19].

Исследователи [Lister, 1990, цит. по 12], проводя параллели с другими формами жестокого обращения указывают на то, что жертвы буллинга испытывают стыд и неуверенность в себе и не сообщают об издевательствах. Изучая отношение педагогов и школьников к издевательствам в ученической среде, Дэвис [Davies, 1990, цит. по 12]) пришел к выводу, что педагоги испытывают смешанное чувство гнева и собственного бессилия. При этом школьники считают, что учителя не способны их защитить, в результате устанавливался своеобразный «заговор молчания». Важно при этом, что в группе риска может находиться практически любой человек. Д. Лэйн отмечает, что несмотря на то, что большинство публикаций посвящено издевательствам в ученической среде, доля учителей, позволяющих себе издевательства в отношении учеников, составила 10 %. Существует и обратная тенденция: некоторые учителя считают, что подвергаются издевательствам со стороны учеников. В последнее время особое внимание привлекает сама школа, которая может способствовать или препятствовать буллингу. Воссоздать типичные портреты агрессора и жертвы не представляется возможным. Так, не подтверждается идея о том, что агрессорами в основном становятся девиантные подростки. Наоборот, приводятся данные о том, что булли часто являются популярными, спортивными мальчиками, обладающими хорошими социальными навыками, способностью при-



влекать к себе внимание и манипулировать другими. Нередко такое поведение компенсаторно и связано с семейными и социальными трудностями [12]. В то же время трудные дети и подростки из неблагополучных семей вдвойне уязвимы в отношении насилия в детских сообществах. Они в силу своих многочисленных провокативных особенностей (низкая успеваемость, низкая культура, проблемное поведение, плохая материальная обеспеченность) находятся в группе риска по травле в качестве жертвы, но при этом – всегда готовы компенсировать свои проблемы путем агрессии [6]. Наши исследования показали, что в группе подростков социальные влияния связаны с возникновением доминантного поведения и отрицательным отношением к другим людям [8; 9; 10; 11]. В результате формируется личность, отличающаяся высокомерным, пренебрежительным отношением к людям, согласно Э. Берн «я-хороший – ты-плохой» [2]. Это соотносится с данными, которые приводит Дж. Твенге в книге «Поколение Я: почему сегодняшние молодые американцы более, чем когда-либо в прошлом, уверены в себе, напористы и убеждены в том, что у них много прав, и в то же время – так несчастны» [Twenge, 2006, цит. по 4]). Автор показывает, что результатом ориентации целого поколения психологов и педагогов на поддержание высокой самооценки у детей и подростков является сочетание у нового поколения, с одной стороны, больших ожиданий, высокой требовательности, уверенности в себе, пренебрежения к окружающим, а с другой стороны – всего того, что бывает при столкновении неадекватной самооценки с реальностью: низкой продуктивности, оценки себя как неудачника, неспособности преодолевать трудности и общего ощущения собственной незначимости. Было показано, что увеличению самооценки у старших школьников сопутствует снижение уровня компетентности [Twenge, Campbell, 2008, цит. по 4]. На фоне рассогласования самооценки и реальности, при пренебрежительном отношении к окружающим, формируются личностные свойства, направленные на защиту благоприятной Я-концепции. Это приводит к развитию нарциссизма, вносящему свой вклад в отклоняющееся поведение подростков [Chabroletal., 2009, цит. по 4]. К таким свойствам, в частности, относятся эмоциональная холодность и использование других людей, приводящие к психологическому насилию во взаимоотношениях.

За последние годы целый ряд исследований показал, что не столько повышение самооценки, а скорее способность контролировать свое поведение важно для дальнейшего развития детей и подростков. Так Л.И. Дементий указывает на то, что поведенческая форма импульсивности часто предшествует формированию асоциального поведения, повышает риск агрессивного, суицидального и зависимого поведения. В ее исследовании было доказано, что подростки с высоким уровнем импульсивности более подвержены негативному влиянию буллинга и кибербуллинга. При этом подростки с высокими показателями самоконтроля в меньшей степени подвергаются их негативному влиянию и более толерантно воспринимают разные его виды [3]. Так, исследование компании Harris Interactive в 2007 году показало, что наиболее эффективный способ борьбы с кибербуллингом – отказ от общения с оскорбителем [Новый вид угрозы в Рунете...]. Исследования самоконтроля У. Мишела [16] показали, что он в равной степени важен для развития самообладания и способности к сопереживанию, необходимых для установления теплых и обеспечивающих взаимную поддержку отношений. С его точки зрения самоконтроль является фундаментом эмоционального интеллекта, оказывая влияние на жизненный путь человека от детского сада до пенсии. В дальнейшем было показано, что навыки самоконтроля очень хорошо формируются в раннем детстве, а соответствующие нейронные сети продолжают развиваться в течение всех дошкольных лет [14]. Исследования показывают, что у ребенка почти одновременно развиваются способности понимать чувства окружающих и сопереживать им. Эти способности в более широком культурном контексте предшествуют формированию самоконтроля и пониманию принципа отсро-

ченного вознаграждения, что в дальнейшем серьезно сказывается на социальной успешности человека [16; 20].

Серьезной проблемой является тот факт, что жертвы травли предпочитают не обращаться за помощью ни к родителям, ни к учителям, оставаясь практически в полном одиночестве со своим страданием. При этом наши исследования жизнеспособности и социальной адаптации подростков показали, что основными ресурсами их жизнеспособности являются средовые ресурсы, к которым относится система взаимоотношений и связанные с ними социальные способы совладания и эмоциональной регуляции [8; 11]. Таким образом, подростки, ставшие жертвами буллинга или кибербуллинга остро нуждаются в социальной помощи и поддержке [13].

Самой серьезной ошибкой со стороны взрослых (родителей и учителей) является обвинение пострадавшего: «Раз все против тебя – ты и виноват! Ты сам ведешь себя неправильно! Что, ты не можешь дать сдачи?». Это может привести к необратимым последствиям – вплоть до попыток суицида. Поэтому помощь родителей в первую очередь должна заключаться в полной поддержке и одобрении. Самое главное, чтобы подросток знал, что он может обратиться за помощью и получить ее. Родители вместе с ребенком могут проанализировать ситуацию и принять совместное решение. Это может быть обращение за помощью в школу, полицию, вплоть до перевода подростка в другую школу. Важно также в спокойной обстановке, возможно с привлечением психолога, проанализировать поведение подростка, подвергшегося насилию для того, чтобы, во-первых, редуцировать его эмоциональное напряжение и, во-вторых, сформировать у него поведение, направленное на противодействие издевательствам. Так, в случае кибербуллинга – очень важно не вступать в переписку с кибербуллером, игнорируя его. Коммуникативный опыт личности во многом формируется в семье [15].

Э.Руланн – норвежский исследователь и автор программ, направленных на предотвращение травли, которые эффективно используются в школах Норвегии и других стран, рекомендует профилактическую программу, состоящую из двух этапов. Первый этап – организация эффективного классного руководства, которое само по себе предотвращает буллинг. Особое внимание автор обращает на то, что взрослые, которые проводят мероприятия, должны пользоваться авторитетом среди учащихся. Второй этап непосредственное проведение мероприятий – литература, фильмы, постановки, ролевые игры, сочинения и беседы способствуют профилактике травли. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Э. Руланн показывает, что обычно хватает регулярных коротких бесед о буллинге. Но безо всякого на то основания или предварительной подготовки учащихся беседы проводить сложно. Поэтому есть смысл заранее настроить на них подростков. Основанием для беседы может послужить какое-то событие, его актуальность повлияет на обсуждение в классе, оживит его. Актуальность темы можно повысить, посмотрев фильм на данную тему или написав сочинение, а уже затем проводить беседу. Этот подход предполагает иллюстрацию наглядного примера (с помощью литературного произведения, фильма, постановки и т.п.), что должно пробудить мысли и чувства, затем предоставить учащимся возможность изложить свои мысли в сочинении. После этого рекомендуется зачитать несколько сочинений в классе, и, наконец, провести беседу. Следует также обсудить проблему, если в этом возникает необходимость, обусловленная конкретной ситуацией. Использование такого метода продемонстрирует позицию школы, даст учащимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием о происшедшем. Если учитель пользуется доверием учеников, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными [19]. Автор указывает, что многие школы прибегают к посредничеству (медиации), когда возникает проблема травли, однако это противоречит логике и формирует неправильные ориентиры. Медиация предполагает, что обе стороны должны пойти навстречу друг другу и что они

обладают относительно равными возможностями, но разница в соотношении сил между жертвой и ее преследователями, исключает такую возможность [19]. Классный руководитель также может попытаться организовать защиту для подростка, подвергающегося травле, действуя при этом авторитетных для остальных одноклассников ребят. Если ему это удастся, силы станут равными, и тогда уже можно рассчитывать на эффективность медиации. В целом моральный климат школы играет очень серьезную роль в возникновении таких явлений как буллинг и кибербуллинг. Исследования показывают, что психологически небезопасная образовательная среда, в которой возможны насилие и унижение как среди детей и подростков, так и между педагогами и школьниками, сама по себе может породить различные негативные явления. Адаптация к различным условиям среды предполагает разное поведение, и не всегда оно будет социально приемлемым. Так, адаптация к асоциальной среде, в которой жестокость является нормой существования, будет препятствовать возникновению просоциального поведения [7].

Что касается борьбы с подростковым кибербуллингом – следует иметь в виду, что кибербуллинг обычно очень хорошо документируется. Особенностью, позволяющей эффективно бороться с этим явлением, является тот факт, что все акты кибербуллинга оставляют следы в интернете, которые могут быть задокументированы и использованы как доказательства [Кибербуллинг: чем он опасен...]. В настоящее время возникли положительные сдвиги, благодаря широкой информационной компании, многие социально ответственные представители интернет-отрасли стали предлагать пользователям соответствующие средства защиты от киберугроз. При этом речь идет не только о традиционных антивирусных или антишпионских программах, но и о средствах родительского контроля, которые позволяют родителям ограждать детей от нежелательного контента в интернете. Центр безопасного интернета в России (Национальный узел интернет-безопасности в России) занимается борьбой с интернет-угрозами и разработкой эффективных методов противодействия им. Центр создан в 2008 году, участвует в Международной сети горячих линий по борьбе с противоправным контентом INHOPE [Новый вид угрозы в Рунете...].

В России есть горячая линия для подростков, столкнувшихся с преследованиями в интернете, но в целом этой проблеме уделяют меньше внимания, чем в Европе и США (Россия – лидер по кибербуллингу..., 2018).

### Библиографический список

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. СПб.: Союз, 2002.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. М.: Прогресс, 1988.
3. Дементий Л.И. Самоконтроль и импульсивность как факторы подверженности стрессу в деструктивных ситуациях // Психологическое, физическое, информационное насилие и пути его преодоления в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Отв. ред. Л.И. Дементий. Омск, 2015. С. 9–13.
4. Егорова М.С., Ситникова М.А. Темная триада // Психологические исследования. 2014. Т. 7(38). С. 12. Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.04.2015)
5. Кибербуллинг: чем он опасен и как ему противостоять? URL.: <http://www.psychologies.ru/roditeli/teenagers/kiberbulling-chem-on-opasen-i-kak-emu-protivostoyat/> (дата обращения 12.01.2018)
6. Лактионова Е.Б., Баева И.А., Волкова Е.Н. Образовательная среда и развитие личности. Психологические риски в образовательной среде // Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности: монография. М.: Нестор-История, 2011.

7. Лактионова А.И. Влияние образовательной среды на развитие социальной адаптации и жизнеспособности старшеклассников // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2015. № 3 (47). С. 24–32.
8. Лактионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.
9. Лактионова А.И., Махнач А.В. Жизнеспособность как фактор адекватного профессионального самоопределения и социализации // Социальная психология труда: теория и практика. Т. 1 / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 459–477.
10. Лактионова А.И., Махнач А.В. Влияние личностных и средовых характеристик на жизнеспособность и социальную адаптацию старшеклассников // Другое детство. Сборник тезисов участников Второй Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. М.: МГППУ, 2009. С. 216–218.
11. Лактионова А.И., Махнач А.В. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков-сирот // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А.В. Махнач, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 193–223.
12. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д. Лэйна, Э. Миллера. СПб.: Питер, 2001. С. 240–274.
13. Махнач А.В. Социальная модель как парадигма исследовании жизнеспособности человека // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2013. № 2 (38). С. 46–53.
14. Мастен Э.С., Дистефано Р. Наука о жизнеспособности и ее применение для позитивного развития детей // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 31–45.
15. Маховская О.И. Коммуникативный опыт личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
16. Мишел У. Развитие силы воли: Уроки от автора знаменитого маршмеллоу-теста. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.
17. Новый вид угрозы в Рунете – киберунижение и киберпреследование. URL.: <https://hitech.newsru.com/article/12feb2010/cyberbullies> (дата обращения 23.02.2018)
18. Россия – лидер по кибербуллингу. Это серьезная проблема?. URL.: <https://meduza.io/cards/rossiya-lider-po-kiberbullingu-eto-serieznaya-problema> (дата обращения 11.03.2018)
19. Руланн Э. Как остановить травлю в школе. М.: Генезис, 2012.
20. Уайброу П. Мозг: Тонкая настройка. Наша жизнь с точки зрения нейронауки. М.: Альпина Паблишер, 2016.

УДК 159.9

## **СПЕЦИФИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВОЕННОГО ВУЗА**

***Е.В. Лапкина***  
***ЯВВУ ПВО***

Статья посвящена исследованию условий, способствующих возникновению профессионального стресса у преподавателей военного вуза. Существуют общие и частные стрессоры, характерные для военных вузов. Приведены признаки профессионального здоровья преподавателей высшей школы. Профессиональное здоровье преподавателя (соматическое, психическое, социальное) зависит от использования копинг-стратегий. Вариативное копинг-поведение повышает адаптивные возможности человека, делают его действия более гибкими и произвольными.

**Ключевые слова:** преподаватель военного вуза, профессиональный стресс, копинг-поведение, проактивное совладание, профессиональное здоровье преподавателя.

## THE SPECIFICITY OF PROFESSIONAL STRESS OF TEACHERS OF THE MILITARY INSTITUTION

*E.V. Lapkina*

*Yaroslavl higher military school of air defense*

The article is devoted to the study of conditions that contribute to the emergence of professional stress among teachers of military high school. There are public and private stressors, typical of military schools. Signs of professional health of teachers of the higher school are resulted. Professional health of the teacher (somatic, mental, social) depends on the use of coping strategies. Variable coping behavior increases the adaptive capabilities of a person, making his actions more flexible and arbitrary.

**Keywords:** teacher of military high school, professional stress, coping behavior, proactive coping, professional health of the teacher.

Преподаватели высшей школы, как представители профессиональной сферы взаимодействия «Человек – Человек» в ходе выполнения профессиональной деятельности испытывают на себе ряд различных воздействий – стрессоров. Некоторые из них характерны для всех преподавателей. К таким стрессорам относятся:

- длительное и интенсивное общение, включающее в себя множество коммуникативных и эмоционально сложных ситуаций общения;
- необходимость вступать в конструктивное взаимодействие с людьми в любом состоянии (соматическом), настроении;
- профессиональная ответственность (слова, действия);
- нехватка знаний (может возникать на любом этапе профессионального становления).

Помимо владения содержанием дисциплин преподаватель обязан владеть техниками привлечения и поддержания внимания учащихся на занятии, уметь управлять их психическими процессами [2, с. 399].

- недостаточное моральное и материальное стимулирование.

Имеются также специфичные стрессоры, характерные именно для высшей военной школы. Перечислим некоторые из них.

- жесткая регламентация, строгая подчиненность всех участников военно-образовательного процесса распорядку дня, требованиям руководящих документов. Обозначим данный фактор как стрессовый, тем не менее, подобные условия могут также способствовать успешному выполнению профессиональных задач, поскольку они структурируют рабочий процесс, упорядочивают основные стороны жизни и т.д.

- разнообразные формы контроля занятий (плановый, внеплановый и т.д.) В соответствии с требованиями руководящих документов в настоящее время преподаватель должен утверждать план каждого занятия у начальника кафедры. Вне зависимости от педагогического стажа преподавателю необходимо от занятия к занятию «доказывать собственную профпригодность».

- в отличие от гражданского вуза преподаватель военного учебного заведения помимо руководства ходом занятия и контроля за его содержанием должен уделять внимание выполнению соблюдению курсантами требований уставов, поддержанию внутреннего порядка в аудитории, соблюдению обучаемыми структуры ответа.

– любая учебная дисциплина требует связи с практической деятельностью войск, т.е. большое внимание уделяется военно-профессиональному аспекту рассматриваемых тем. В учебных курсах есть темы, носящие сугубо теоретический характер, поэтому рассмотреть прикладной аспект бывает затруднительно.

Перечисленные условия потенциально являются источниками формирования профессионального выгорания и деформаций личности. Гончаренко Ю.В., Петровская М.В. [1, с. 222] подробно описали возможные последствия профессионального выгорания преподавателей военных вузов, к ним относятся: пренебрежительное отношение к курсантам, коллегам, к другим общностям людей (нациям, расам, группам по религиозному, половому признаку); лояльность к грубым нарушениям дисциплины и т.д. Следствием профессионального выгорания также может стать неудовлетворенность профессией, утрата перспектив профессионального роста, в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном пресыщении, снятии с себя ответственности и перекладыванию ее на других, а также в формировании разного рода деструкций личности.

Тем не менее, каждый преподаватель не является беззащитным по отношению к негативным влияниям среды. Совладающее поведение как арсенал возможных стратегий и стилей сознательного поведения по преодолению стресса, нивелирует, а в некоторых случаях, сводит на нет вредные для личности воздействия.

Результаты исследования Е.С. Старченковой, И.В. Меренковой, С.А. Подсадного [4, с. 130] показали, что для профессионального здоровья преподавателей высшей школы характерно:

– на физическом уровне: хорошее состояние здоровья и самочувствие, средний уровень физической активности, низкая частота простудных и хронических заболеваний, средний уровень физической работоспособности;

– на психологическом уровне: выраженный внутренний локус контроля здоровья, эмоциональное благополучие (бодрость, энергичность, спокойствие, устойчивость эмоционального фона), относительно высокая стрессоустойчивость, хорошие показатели памяти и внимания, средний уровень профессионального выгорания и умственной работоспособности, активные действия, направленные на укрепление здоровья, гибкий стиль совладающего поведения с преобладанием конструктивных копинг-стратегий;

– на социальном уровне: преподаватели больше удовлетворены такими аспектами профессиональной деятельности, как принадлежность к профессиональному сообществу, переживание профессиональной востребованности, профессиональный авторитет, удовлетворенность реализацией профессионального потенциала, в меньшей степени – уровнем своей профессиональной компетентности, условиями работы и оплатой труда.

Недбайло С.В. [4, с. 3] исследовала мнения курсантов на тему важных качеств преподавателя. Косвенно перечисленные качества также могут свидетельствовать об успешном выполнении преподавателем ежедневных профессиональных задач. Среди качеств педагога курсанты чаще называли те, которые непосредственно связаны с культурой деятельности и поведения преподавателей. Основными условиями повышения педагогической культуры преподавателя высшей военной школы являются, по мнению автора, педагогическая направленность (система специфических профессиональных отношений, взглядов и убеждений), психолого-педагогическая эрудиция, баланс развитых интеллектуальных и нравственных качеств, высокое педагогическое мастерство и организованность в повседневной деятельности, умение продуктивно сочетать учебно-воспитательную и научно-исследовательскую работу, совокупность профессионально важных в педагогической деятельности личностных качеств педагога (одухотворенность, способность работать целеустремленно, с перспективой и полной отдачей, открытость, дружелюбность, готовность к совместной работе и др.), педагоги-

чески направленное общение и поведение, постоянная устремленность к совершенствованию себя как профессионала и др.

Коллектив исследователей [5, с. 130] выявил какие способы преодоления стресса способствуют хорошему самочувствию преподавателя. Так, *физическое* и *психологическое профессиональное здоровье* связано с умением преподавателя формировать общие ресурсы преодоления стресса, которые облегчают достижение важных целей; оценивать возможные стрессоры, предвосхищать потенциальные стрессоры и готовить действия по нейтрализации негативных последствий до того, как наступит возможное стрессовое событие. Для *поддержания здоровья на социальном уровне* важны копинг-стратегии, связанные с постановкой важных для личности целей, умением создавать четко продуманный целеориентированный план действий, получением информации и обратной связи от непосредственного социального окружения человека в период совладания со стрессами, регуляцией эмоционального дистресса путем разделения чувств с другими с людьми.

Таким образом, для поддержания и укрепления профессионального здоровья преподавателя высшей военной школы важное значение имеет использование разнообразных вариантов совладающего поведения. Преподавателю необходимо адекватно реагировать на возникающие профессиональные трудности, направлять свои действия на решение возникших проблем, не впадать в угнетенное, стрессовое и тревожное состояние. Вариативное копинг-поведение повышает адаптивные возможности человека, делает его действия более гибкими и произвольными.

Профессиональная сфера преподавателя военного вуза требует формирования как проблемно-ориентированного стиля совладающего поведения, так и эмоционально-ориентированного. Эмоционально трудные условия профессии не всегда возможно изменить, адекватнее будет регулировать отношение к ситуации, собственные эмоциональные реакции [3, с. 121].

В целом же преподаватели военных вузов помимо специфичных стрессовых воздействий имеют ряд преимуществ по сравнению с условиями гражданских вузов. К их числу можно отнести, во-первых, важное дело подготовки будущих офицеров Вооруженных Сил, во-вторых, дисциплинированность обучающихся является безусловной составляющей военно-педагогического процесса в вузе, а в целом же воспитательная работа с курсантами обеспечивается преимущественно офицерами факультета. В-третьих, преподавательский состав кафедры, в большинстве, имеет немалый опыт службы в войсках, что максимально приближает содержание преподаваемых дисциплин к реальным условиям современной армии, в-четвертых, интенсивная методическая работа в военном вузе не позволяет преподавателю «засидеться» в рамках читаемых дисциплин, требует постоянного совершенствования профессионального мастерства.

### **Библиографический список**

1. Гончаренко Ю.В., Петровская М.В. Эмоциональное выгорание как социальная и личностная проблема преподавателя вуза // *Современные проблемы науки и образования*, 2016. № 5. С. 222.
2. Гурьянчик В.Н. Педагогические приемы активизации познавательной деятельности обучающихся // *Теория и практика современной науки*, 2016. № 8 (14). С. 397-403.
3. Лапкина Е.В. Защитная система личности в разные периоды взрослости // диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. Ярославль, 2012. 166 с.
4. Недбайло С.В. Формирование уровня профессионализма преподавателей при обучении курсантов // *Электронный научный журнал «Проблемы безопасности»*, 2013. Т. 1 (19). С. 2-3.

5. Старченкова Е.С., Меренкова И.В., Подсадный С.А. Стратегии совладания с профессиональным стрессом у преподавателей высшей школы в контексте профессионального здоровья / Е.С. Старченкова, И.В. Меренкова, С.А. Подсадный // Психология совладающего поведения: материалы III Международной науч.-практ. конф./отв. ред. Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтях, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 1. С. 129-130.

УДК 159.95

## **ИНТУИТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛИЧНОСТНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПРИ ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ**

*С.И. Малахова*

ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

*С.А. Наличаева*

Филиал ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова» в Севастополе

В статье обсуждается проблема изучения интуитивных компонентов в психологической теории принятия решений. Рассматривается разведение понятий объективной и субъективной неопределенности при решении задач в отечественной и зарубежной психологии принятия решений. Описаны два подхода к пониманию роли интуиции в зарубежной психологии принятия решений, которые противоречат друг другу в вопросах о том, ошибается ли интуиция, стоит ли полагаться на интуитивные процессы при принятии рациональных решений. Делается акцент на выделении различных когнитивных, мотивационных и личностных детерминант выбора при изучении принятия решений в психологическом подходе.

**Ключевые слова:** интуитивные компоненты, принятие решений, объективная и субъективная неопределенность.

## **INTUITIVE COMPONENTS OF PERSONAL REGULATION IN DECISION MAKING**

*S.I. Malakhova*

*Lomonosov Moscow State University*

*Moscow Institute of Psychoanalysis*

*S.A. Nalichaeva*

*Branch of Moscow State University in Sevastopol*

The article discusses the problem of studying intuitive components in the psychological theory of decision-making. The author analyzes the concepts of objective and subjective uncertainty in solving problems in domestic and foreign decision-making psychology. Two approaches to understanding the role of intuition in foreign decision-making psychology are described, which contradict each other in questions about whether intuition is wrong, whether it is worthwhile to rely on intuitive processes in making rational decisions. The emphasis is placed on the allocation of various cognitive, motivational and personal determinants of choice in the study of decision-making in the psychological approach.

**Keywords:** intuitive components, decision making, objective and subjective uncertainty.

Психологические условия становления нового мышления и толерантного сознания в современном быстро меняющемся мире предполагают понимание человеком множественности альтернатив выхода из сложных, неопределенных и конфликтных ситуаций, многообразия «образов мира» в мире людей и в мире идей. В отечественной психологии основная масса работ по психологии принятия решений направлена на изучение интеллектуальной ориентировки человека в ситуации принятия решений [4,6, 5] и практически не обсуждается вопрос об ее интуитивных компонентах. Тем не менее, сама ситуация принятия решения зача-



стую построена таким образом, что человеку, осуществляющему выбор, приходится, с одной стороны, взаимодействовать со сложными, неопределенными, запутанными проблемами, с большим объемом информации, а с другой – быстро реагировать на изменения, действовать при дефиците времени, не имея возможности тщательно обдумывать ситуацию. Соответственно, применение быстрых, свернутых интуитивных процессов в высоко неопределенной ситуации принятия решения отвечает ее требованию и структуре [10]. В зарубежных исследованиях также отмечается, что применение интуиции может иметь преимущество, если принятие решения осуществляется в сложной, неопределенной, плохо структурированной задаче, с постоянно меняющимися условиями.

Особую актуальность приобретает выяснение процессуальной регуляции решений в ситуации закрытых задач, которые не выступают в виде развернутых процессов целеобразования, а в большей степени выражены на уровне доцелевых предвосхищений [6], во многом интуитивных и предполагающих актуализацию иных свойств мышления, чем при выдвижении прогнозов как гипотез.

В зарубежной психологии принятия решений понятие неопределенности ситуации выбора является центральным в большинстве психологических моделей. Под неопределенностью чаще всего понимается «невозможность точного прогнозирования ситуации, несущей в себе как вероятность негативных последствий, так и позитивного результата» [3]. Во многих зарубежных психологических моделях принятия решений понимание объективной неопределенности совпадает с определением, данным Ю. Козелецким (1979): в задачах принятия решения в условиях неопределенности исходы зависят от событий, которые невозможно полностью предвидеть. Таким образом, объективная неопределенность ситуации трактуется в пределах объективных условий неполноты информации. Например, в психологии финансовых решений неопределенность описывается в терминах противоречивой, изменчивой, малодоступной информации об условиях в сложившейся ситуации [15].

В отечественной психологии мышления и психологии принятия решений было показано, что объективная неопределенность не может непосредственно определять процесс выбора или стратегию поиска решения задачи. Только будучи преломленной в субъективной сфере, объективная структура проблемной ситуации превращается в источник действий человека. О.К. Тихомиров впервые показал несовпадение объективной и субъективной неопределенности при решении мыслительных задач [13]. Объективная неопределенность понималась им как еще не выявленные исходы решения, а субъективная – как субъективная система гипотез о возможных исходах решения.

На материале мыслительных задач было показано, что успешность ассимиляции условий задачи и успешность ее решения определяются качеством процесса выдвижения и проверки гипотез, идущих от образа мира [2]. Образ мира – понятие, введенное А.Н. Леонтьевым и развиваемое в концепции С.Д. Смирнова. Обращение к понятию образа мира позволяет раскрыть встречное движение от субъекта к объекту, с которого и начинается построение образа ситуации принятия решения. Объективная, заданная неопределенность ситуации выбора, связанная с неизвестностью его критериев, благодаря непрерывному активному генерированию познавательных гипотез, структурирующих процесс восприятия наличной информации, превращается и выступает для человека в качестве субъективной неопределенности.

В зарубежной психологии принятия решений термины объективной и субъективной неопределенности также стали пониматься по-разному. Современные исследования с одной стороны, связаны с изучением влияния субъективной неопределенности на специфику поиска информации при принятии решений и формировании прогноза. С другой стороны, изуча-

ется обратное воздействие входящей информации, ее влияние на формирование предвосхищений и в итоге на изменение субъективной неопределенности [11].

Преодоление субъективной неопределенности во многих работах в области психологии принятия решений отождествляется со степенью уверенности и правильности выбора или прогноза [7]. Было показано, что возрастание субъективной неопределенности увеличивает ценность информации для лица, принимающего решение, в результате чего человек стремится к получению большего количества информации, прежде чем переходить к формированию окончательного прогноза [15]. Интересно, что само наличие информации влияет на воспринимаемый уровень неопределенности – он может уменьшаться, даже если приобретаемая информация ненадежна или бесполезна для прогнозирования или принятия решения.

Одним из показателей принятия решений является умение полагаться на собственное интуитивное знание, сохраняя эффективность принятия решения. На сегодняшний день остается неизвестным, чем опосредствуется выбор, как для принятия рациональных решений, так и для интуитивных решений. В отечественных подходах интуиция исследовалась как компонент мышления, а в зарубежной психологии исследования интуиции были включены в изучение процессов принятия решений.

В зарубежной психологии принятия решений вопрос о том, какую роль играет интуиция при принятии решений, изучается как в традиционной психологии принятия решений, берущей начало из исследований эвристик и «ловушек ума» (факторов, искажающих процесс принятия решений) [3]; так и в психологии профессиональных решений (медицинских, управленческих) [11]. Оба направления рассматривают двойственное влияние интуиции на процесс принятия решения. Во-первых, рассматривая различные альтернативы человек, который принимает решение, учитывает также и интуитивное знание (т.е. полагается на неосознаваемое знание). Во-вторых, человек, принимающий решение, пользуется интуитивными стратегиями принятия решений (т.е. применяет неосознаваемые способы принятия решения). Как считают Канеман и Тверски, решение является интуитивным, если оно формируется при помощи неформального и неструктурированного рассуждения, т.е. без применения аналитических методов или вычислений [3]. Исследователи, которые работают в области психологии принятия решений, сравнивают выборы людей, полученные в нормативных моделях принятия решений с выборами людей, полученными на эмпирических выборках. Тверски и Канеман полагают, что ошибки в принятии решений помогут описать интуитивные процессы людей и продвинуться в понимании того, какие принципы логики и статистики противостоят интуиции. Такой подход является одним из примеров моделирования процессов принятия решений в когнитивной психологии.

Ошибки, которые были обнаружены у людей в процессе принятия решений, в дальнейшем стали объяснять как апелляцию к ментальным упрощениям и эвристикам. Под эвристиками понимаются быстрые, упрощенные по сравнению с рациональным обдумыванием способы или правила принятия решения. В результате применения эвристик решение часто принимается в условиях недостаточной или неадекватной информации. На принятие решения, осуществляемое с помощью эвристик, большое влияние оказывает контекст. В качестве примера влияния контекста на принятие решения можно привести эффект рамки. Суть его заключается в том, что решение, принимаемое с помощью эвристик, может меняться, если изменяется представление одной и той же проблемы [3]. Например, более эффективно убедить человека сделать что-то для того, чтобы «избежать растраты денег», чем совершить какие-то действия для того, чтобы «сэкономить деньги».

Альтернативные представления о роли интуиции в принятии решений появились в работах, связанных с анализом экспертных решений. Так, Agor предлагает понимать интуицию как форму сжатого опыта, которую эксперты могут использовать в качестве помощи при принятии

решения [11]. В отличие от традиционной психологии принятия решений, этот подход к изучению интуиции акцентирует внимание на ее достоинствах. Benneri Tanner подчеркивают, что отличительной особенностью эксперта является интуитивное принятие решений [14]. С одной стороны, интуиция рассматривается как знание, которое используется экспертами при принятии решений и описывается в виде информации о типах паттернов разных, ситуаций, которые существуют в их профессиональной среде. С другой стороны интуиция рассматривается в качестве процедурного знания о том, как надо действовать в ситуации.

Таким образом, два подхода к пониманию роли интуиции в зарубежной психологии принятия решений противоречат друг другу в вопросах о том, ошибается ли интуиция, стоит ли полагаться на интуитивные процессы при принятии рациональных решений.

Не менее важным в психологическом подходе к изучению принятия решений является выделение различных когнитивных, мотивационных и личностных детерминант выбора. Если в зарубежных когнитивных моделях принятия решений когнитивные и личностно-мотивационные факторы в основном включаются в модели выбора в качестве переменных, искажающих идеальные рациональные стратегии выбора человека, то в отечественных подходах ставится задача конкретизации принципов активности личности как субъекта деятельности и субъекта познания и рассматривается личностно-мотивационная регуляция деятельности по принятию решений, целостного процесса принятия решения, а также отдельных процессов, опосредствующих выбор [1, 8, 4, 5, 9]. В одних работах предлагаются различные схемы наложения деятельностной структуры на принятие решений, в других рассматривается, какими процессами опосредствована деятельность по принятию решения и выявляются системы регуляции этих процессов.

Таким образом, накоплено достаточное количество данных о связи интуиции с принятием решений, однако отсутствует направленность на создание общих психологических подходов, куда включались бы все три предполагаемых аспекта преодоления ситуации неопределенности: интуитивные, дискурсивные, мотивационно-личностные.

### Библиографический список

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980.
2. Григоренко Е.Л., Смирнов С.Д. Исследование процесса выдвижения и проверки гипотез при решении задач с неопределенными условиями // Вестник МГУ. Сер.14. Психология, 1988. № 1. С. 61-67.
3. Канеман Д., Тверски А. Рациональный выбор, ценности и фреймы // Психологический журнал. 2003. № 4. С. 31-42.
4. Карпов А.В. Методологические основы психологии принятия решения. Ярославль. 1999.
5. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений: учебное пособие для вузов. М.: Аспект Пресс, 2003.
6. Корнилова Т.В., Тихомиров О.К. Принятие интеллектуальных решений в диалоге с компьютером. М.: МГУ, 1990.
7. Корнилова Т.В., Каменев И.И., Степаносова О.В. Мотивационная регуляция принятия решений // Вопросы психологии. 2001. № 6. С. 55-64.
8. Ломов Б.Ф. Математика и психология в изучении процессов принятия решений// Нормативные и дискриптивные модели принятия решений. Ред. Б.Ф. Ломов и др. М.: Наука, 1981. С. 5-20.
9. Матюшкина А.А. Решение проблемы как поиск смыслов: Монография. М., 2003.
10. Солнцева Г.Н. Психологический анализ проблемы принятия решения. М.: МГУ, 1985.
11. Степаносова О.В. Современные представления об интуиции // Вопросы психологии. 2003. № 4. С. 133-143.

12. Стернберг и др. Практический интеллект. СПб.: Питер, 2002.
13. Тихомиров О. К. Структура мыслительной деятельности человека. М.: МГУ, 1969.
14. Benner P., Tanner C. How expert nurses use intuition // American Journal of Nursing, 1987. V. 87. P. 23-31.
15. Bragger J., Bragger D., Hantula D., Kirnan J. Hysteresis and uncertainty: The effect of uncertainty on delays to exit decisions // Organizational Behavior and Human Decision Processes, 1998. V. 74(3). P. 229-253.

УДК 159.923.33

## РОЛЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И СЕМЬИ<sup>9</sup>

*А.В. Махнач*

*Институт психологии РАН*

В статье рассматриваются новые для психологии понятия «жизнеспособность человека», «жизнеспособность семьи» и «неопределенность». В рамках социальной психологии малых групп жизнеспособность рассматривается как способность группы к эффективной совместной деятельности в условиях высокой неопределенности в неблагоприятных условиях. Анализируются роль социальных сетей в соотношении с жизнеспособностью человека. Ставится вопрос о важности ресурсов социальной и семейной поддержки, оказываемой детям и подросткам для противостояния негативному воздействию социальных сетей. Определены перспективы исследований.

**Ключевые слова:** жизнеспособность человека, жизнеспособность семьи, неопределённость, насилие, фактор риска, социальная поддержка, социальные сети.

## THE ROLE OF UNCERTAINTY IN HUMAN AND FAMILY RESILIENCE

*A. V. Makhnach*

*Institute of Psychology  
of the Russian Academy of Sciences*

The article considers new concepts for psychology «human resilience», «family resilience» and «uncertainty». Within the framework of the social psychology of small groups, resilience is seen as the ability of the group to work together effectively in conditions of high uncertainty under adverse conditions. The role of social networks in relation to human resilience is analyzed. The question is raised about the importance of the resources of social and family support provided to children and adolescents to counter the negative impact of social networks. Perspectives for research have been determined.

**Keywords:** resilience, family resilience, uncertainty, violence, risk factor, social support, social networks.

### Введение

В современной литературе понятия «жизнеспособность», «факторы риска», «факторы защиты» и «неопределенность» являются элементами многих концепций и подходов в нескольких науках, и эта ситуация отражается в растущем интересе к ним. В настоящее время происходит терминологический анализ и синтез этих понятий, определение их места в не-

---

<sup>9</sup> Исследование проводится при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00754 «Сетевая агрессия среди молодых: социально-психологические факторы, методы управления и совладания»

скольких областях психологического знания: общей и социальной психологии, психологии развития, психопатологии. Принимая во внимание присутствие понятия «неопределенность» во многих науках, социальных и экологических процессах которое характеризуется нерасчлененностью и отсутствием четких границ и различий. Понятие «неопределенность» требует иного, чем принято в современных исследованиях подхода к изучению жизнеспособности человека и семьи, т.к. факторы риска, рассматриваемые как условие развития жизнеспособности, являются производными неопределенности. Из-за повышенной неопределенности и уязвимости, которые испытывают люди во многих жизненных ситуациях исследователям также необходимо знать о потенциальных угрозах для поддержания жизнеспособности человека, характеризующих категорию «неопределённость» с различных точек зрения. Взаимосвязь неопределённости и факторов риска изучается в разных областях науки, в которых показывается, что неопределённость не только усиливает риск, но и является основой факторов риска. В связи с этим важно, чтобы природа и формат изучения жизнеспособности человека и показатели мониторинга этой интегративной характеристики развивались в соответствии с постоянно возникающими ограничениями и изменениями контекста. Социальный и экологический подходы к обсуждаемому понятию предполагают непрерывность процессов оценки, коррекции и обеспечения высокой адаптивности показателей жизнеспособности человека, семьи или общества в целом. Критерием истинности в значениях жизнеспособности – социальное, экологическое благополучие изучаемых объектов. Такой подход в изучении жизнеспособности отталкивается от социальной модели здоровья с включением в анализ позитивных характеристик и соответствующих моделей социального взаимодействия, которые сосредоточены на профилактике и укреплении потенциала человека, семьи или общества. То, что называется траекторией жизнеспособности, может характеризоваться относительно коротким периодом нестабильности, но в остальном в объектах исследования сохраняется равновесие и в целом – жизнеспособность [17]. Жизнеспособность может быть адекватно понятна как феномен только тогда, если его операционализация определяется как устойчивая траектория здорового приспособления человека на протяжении длительного времени.

В изучении жизнеспособности человека важно отметить, что известные для человека неопределенности связывают со стратегиями снижения рисков, в то время как неизвестные неопределенности направляют его усилия к формированию жизнеспособности [22; 36]. Следовательно, неопределенность может предшествовать рискам и приносить либо отрицательные, либо положительные последствия. Другими словами, неопределенность может являться фактором риска или развития, определяя вероятно возможность развития человека даже в неблагоприятных условиях.

Жизнеспособность рассматривается как способность и возможность человека вернуться к стабильному состоянию после любого рода нарушения. В метаанализе 74 публикаций Р. Бамра и соавторы изучили различные концепции жизнеспособности, которые они классифицировали по критериям: поведения и динамики возможностей, стратегиям и производительности. В этих работах ими были выделены три элемента жизнеспособности: готовность и подготовка, реагирование и адаптация, восстановление или корректировка. Авторы подчеркивают, что жизнеспособность – относительно новое понятие, которое корнями уходит в экологию и редко рассматривается в отрыве от понятий «риск» и «неопределенность» [16]. Б. Тукамуамбва и соавторы обобщили 24 стратегии жизнеспособности в четырех основных категориях: гибкость, резервирование, сотрудничество и ловкость. Вместе с тем авторы обращают внимание на то, что эти основные стратегические области повышения жизнеспособности тесно взаимосвязаны, характеризуются синергизмом и компромиссами, которые за-

служивают дальнейшего изучения, поскольку одна стратегия может приносить ущерб другим стратегиям, например, ресурсы из двух источников увеличивают резервирование, но могут уменьшать сотрудничество [37]. Стратегии жизнеспособности формируют постоянное состояние готовности реагировать на непредвиденные события, способность реагировать и адаптироваться к изменяющейся среде, а также умение восстанавливаться и корректировать существующее, возвращаясь в состояние, предшествующее событию или в новое и усиленное состояние [16; 21].

### **Жизнеспособность семьи в условиях неопределенности**

В течение последних двух десятилетий наблюдается заметная тенденция в работах исследователей в смещении их фокуса интереса от изучения факторов риска к жизнеспособности [30]. Новая цель исследований заключается в том, чтобы подчеркнуть позитивный, а не негативный полюс жизнедеятельности человека и семьи. Это отразилось в появлении позитивной психологии, как заметного и основного явления научной психологической мысли последних десятилетий [35] и изучения счастья [2; 25]. Ценным аспектом этого движения стало признание того факта, что социальное и эмоциональное благополучие человека, имеющего цель или смысл жизни, также важно, как и его экономический успех [24]. Менее полезным, по мнению М. Раттера, была тривиальность ремаркирования семейного конфликта как фактора риска и семейной гармонии как защитного фактора. Обсуждая влияние отдельных рисков на человека, М. Раттер определил фактор риска как переменную, которая напрямую ведет к патологии или дезадаптации, хотя он также предположил, что факторами риска являются процессы и механизмы, приводящие к неблагоприятным и проблемным результатам [34]. В исследовании медиаторов, способных опосредовать влияние стрессовых событий, совладение и социальная поддержка имеют значимое влияние на развитие стресса [33].

В настоящее время исследования жизнеспособности семьи стали охватывать широкий круг проблем: неполные семьи, эмигрантские, с больным членом семьи, с зависимостями у члена(ов) семьи, замещающие с приемным ребенком и др., имеющих высокий уровень влияния неопределенности. Жизнеспособность семьи – это системная характеристика семьи, способной отвечать на стрессы различного генеза с использованием свойственных именно ей защитных факторов и семейных ресурсов (индивидуальные, семьи как системы, ресурсы внешней среды), предполагающие умение и готовность семьи совладать, меняться, адаптироваться и развиваться [9]. Следует отметить, что в связи с многочисленными данными о неблагоприятии института семьи изучение семейных стресса и ресурсов, стратегий совладания со стрессом и жизнеспособности семьи по-прежнему актуально, но нестабильное положение российской семьи не вызвало адекватного проблеме изучения, а число работ по той тематике незначительно [11].

В социальной психологии жизнеспособность рассматривается как способность малой группы к эффективной совместной деятельности в условиях высокой неопределенности при неблагоприятных, стрессовых и экстремальных условиях [3]. Тем не менее, разработка понятия жизнеспособности малой группы в социальной психологии началась относительно недавно и связана, прежде всего, с ростом неопределенности и скорости изменений в современных организациях [14]. Предполагается, что с учетом растущего числа форм семей и напряженности в социально-экономическом аспектах жизнедеятельности семьи подход, основанный на концепции жизнеспособности семьи, особенно актуален для нашего времени. Такой подход «подготовит» семьи к неопределенности и будущим проблемам благодаря взаимной поддержке, гибкости и инновациям, которые понадобятся для эволюционной выносливости семьи в быстро меняющемся мире [39]. Например, теоретизируя о экологической

системе жизнеспособности семьи иммигрантов и их благополучии, описывается четыре концептуальных понятия, которые помогают объяснить, как на макроуровне регулируется и контролируется повседневная жизнь иммигрантов, какими средствами оказывается влияние на их жизнеспособность: а) неопределённость и разделённость семьи; б) экосистемные травмы и стресс; в) ограниченный капитал для перемещения; г) эрозия коллективизма и солидарности сообщества иммигрантов. Хотя эти понятия пересекаются и перекрывают друг друга, они представляются как наиболее ясные идеи для анализа феноменологии [38]. Как видно, в этом исследовании неопределённость является фактором риска для формирования жизнеспособности индивида и семьи. Также неопределённость в ощущениях у членов семьи возникает в случаях алкогольной или наркотической зависимости родителей или одного из них, ухода кого-то из них (чаще отца) из семьи, появления в семье приемного ребёнка [1; 7; 10; 12; 27; 28].

Неопределённость, вызванная болезнью члена семьи, также сказывается на ее жизнеспособности. По теме, посвященных анализу связей между неопределённостью, вызванной болезнью, и жизнеспособностью семьи не так много исследований. Однако было обнаружено, что показатели, оценивающие ощущение неопределённости, положительно коррелируют с такими переменными как: решение проблем в семье, социальная поддержка, оценка болезни семьей. Эта указывает на то, что ощущение определенности индивида в связи с болезнью увеличивается пропорционально проявлениям жизнеспособности семьи. М. Фрейн и соавторы провели исследование, целью которого было определение предикторов качества жизни людей с ВИЧ / СПИДом. Среди этих предикторов ими были выделены неопределённость, оптимизм и жизнеспособности семьи, имеющей в составе семьи одного или нескольких членов с ВИЧ / СПИД [20]. Вполне вероятно, что определенность / неопределённость связана с тем, как индивид и семья пытаются справиться с трудностями и решить проблемы, связанные с болезнью. Действительно, в изучении жизнеспособности семьи показано, что большая неопределённость приводит к меньшей жизнеспособности семьи [29]. Неизбежная для оценки ощущений определенности / неопределённости их когнитивная оценка оказывает влияние на личностный выбор субъекта. П. Босс среди основных характеристик жизнеспособности семьи выделяет терпимость к неопределённости [18].

### **Социальные сети и жизнеспособность человека и семьи**

С учетом большого количества проблем семья, а также каждый из ее членов постоянно подвергаются неблагоприятному воздействию факторов риска. К сожалению, не всегда достаточно оперативно семья способна оценить степень этого риска, например, для детей, находящихся в сетевом общении, и оказать достаточную поддержку ребенку, который стал жертвой насилия, совершенного вследствие общения в сети: троллинга или буллинга. Не случайно понятие «жизнеспособность семьи» уточняется через три категории факторов, объединяющих несколько переменных, а именно позитивные индивидуальные факторы, факторы семейной поддержки и факторы благоприятных условий вне семьи [32]. Такой подход также заставляет задуматься о разработке мер по развитию влияния указанных факторов и наводит на мысль о том, что для этого семью необходимо обучать конкретным навыкам жизнеспособности применительно к тем ситуациям, когда кто-то из членов семьи оказался жертвой агрессивных нападок в социальной сети. Как показывает анализ, наиболее уязвленными являются дети и подростки – активные участники часто не одной, а нескольких социальных сетей.

Социальные сети часто воспринимаются в буквальном их значении – социальных связей, взаимодействия. По этой причине люди имеющие опыт выстраивания социального взаимодействия, дружбы, приятельства с реальными людьми ощущают себя более уверенно в социальных сетях. Подростки и особенно дети, у которых большая часть времени, предпола-

гаемого для социального взаимодействия, происходит в интернете, не всегда понимают свои сильные стороны и не всегда знают, как себя вести в сложных ситуациях социального взаимодействия. И в этом случае вопрос о ресурсах социальной поддержки посредством социальных сетей – остается открытым. Сталкиваясь с агрессией в адрес участника сетевого общения, возможность обращения к семье как источнику поддержки не всегда осознается ребенком, подростком. Если в реальном агрессивном взаимодействии между собой – например, в драке остаются следы в виде синяка, оторванных пуговиц или вываленной в грязи одежде, то заметных следов после агрессивного общения в сети, особенно в случае если подросток стал жертвой агрессии – не всегда можно увидеть. Измененное психологическое состояние ребенка или подростка может увидеть внимательный родитель, обращающий внимание на малозаметные признаки этого состояния. Доверительные отношения, эмоциональная поддержка вне семьи, чувство собственного достоинства, надежда, ответственность за риск, самоощущения успешности, привлекательности, уверенность в себе могут выступать как защитный фактор, корнями уходящий в семью. По мнению исследователей, общение в социальных сетях вытесняет реальное общение и поэтому не может называться внешним социальным ресурсом человека [26]. Поэтому когда в анализе данных изучают социальную поддержку и оценивают ее как ресурс, необходимо помнить, что для большинства подростков, молодых людей «общение» в социальных сетях в их понимании и представляет собой «поддержку», что является спорным, если обратить внимание на средства, которыми она оказывается. Также ее неопределенность в продолжительности по времени, легкость отказа от нее, анонимность, провоцирующая безответственность, быстрая смена с поддержки на противоположное – отвержение, игнорирование со стороны подписчиков, отнесенных подростком к своим «френдам» или «фолловерам», задает множество вопросов к определению «общение в социальных сетях». Хорошим примером оценки предикторов жизнеспособности детей и подростков в связи с вызовами школы, подростковых групп и увлечений является Модуль оценки жизнеспособности и развития для молодых людей («Resilience and Youth Development Module, RYDM»), который является частью многомодульного Калифорнийского опросника здоровых детей (the California Healthy Kids Survey). Этот модульный опросник может быть использован для проведения комплексной оценки молодежи в возрасте от 11 лет и старше разных аспектов жизни школы: климата, жизнеспособности, факторов риска, буллинга. Он охватывает следующие темы: 1) привязанность к школе, безопасность, буллинг, поддержка развития школьников; 2) употребление алкоголя, табака, наркотиков; 3) насилие и владение оружием; 4) участие в молодежных группировках, социальных сетях; 5) питание и физическая активность; 6) депрессия и склонность к суициду; 7) сексуальное поведение.

Рассуждая об участии взрослых в общении в социальных сетях, следует останавливаться на двух основных «страхах» у взрослых: сексуальные домогательства и конфиденциальность информации [19]. Для взрослых людей социальная поддержка в социальных сетях, скорее будет свидетельствовать о недостаточности ее получения традиционным способом – в общении с родными и близкими, друзьями вне социальных сетей, в реальном взаимодействии.

Поэтому сопоставляя влияние социального взаимодействия как компонента жизнеспособности на ощущение поддержки у подростков и взрослых респондентов, важно понимать, что каждая из двух групп имеет в виду разный смысл поддержки [6]. У взрослых и подростков семейная поддержка, семейные ресурсы по-разному соотносятся с факторами защиты со стороны семьи, а защитные факторы со стороны социума (социальные ресурсы, социальная интеграция) подростками могут не восприниматься вовсе и поэтому социальная поддержка в социальной сети играет такую важную роль [4; 5; 6].

В интернете, расширяя свою сеть, каждый из участников общения получает не только поддержку, но часто противоположное этому – отталкивание, социальное отвержение, непо-



нимание, игнорирование, избегание. В некоторых исследованиях социальное отвержение и буллинг сопоставляются и определяются как синонимичные понятия [23]. Интернет создает такую систему зеркальных отражений, которая позволяет проникнуть в самые глубины человеческой психики, вплоть до архетипических сценариев, провоцирующих неуправляемую агрессию участников любого публичного общения [13]. Завершая раздел статьи, приведем данные некоторых исследований. Одним из аспектов проблемы буллинга является жестокое обращение с детьми и пренебрежение их интересами, и как следствие, насилие в отношениях между детьми [8]. Только 28 % родителей, воспитывающих подростка булли, имеют оптимальный эмоциональный контакт с ребенком. Тогда как большинство родителей – 68 % держат излишнюю эмоциональную дистанцию с ребенком, а именно: они раздражительны и вспыльчивы по отношению к ребенку, проявляют излишнюю строгость и суровость, уклоняются от контакта с ребенком [15].

### **Перспективы исследований: вместо заключения**

В целом, поиск предикторов жизнеспособности человека, семьи или общества в ежедневной жизни, в условиях неопределенности является сложной для решения научной задачей. Сам факт, что исследователи изучают жизнеспособность человека даже в отсутствие реального стрессогенного события [31] с одной стороны свидетельствуют о расширительном понимании этого феномена, а с другой – такой трактовкой жизнеспособность лишается основного ее смысла: не только выстоять в любых условиях, но и продолжить развитие, несмотря на неблагоприятные влияния.

Остаются нерешенными следующие вопросы – среди множества других. Равна ли жизнеспособность человека или семьи в потенциально опасных ситуациях, турбулентном состоянии неопределенности жизнеспособности в тех ситуациях, которые человек или семья пережили и стал понятен алгоритм совладания, опыт учтен и применен в следующей подобной ситуации? Жизнеспособность человека в сложных техногенных и природных условиях: жизнеспособность в спорте высоких достижений – эти данные могут быть перенесены на других специалистов, трудящихся в иных, например, социально осложненных условиях? Являются ли одни и те же люди жизнеспособными в условиях воздействия различных типов неблагоприятных событий, происходящих в реальной жизни или в киберпространстве? Насколько стабильными или неопределенными переменными являются факторы риска и факторы защиты, определяющие жизнеспособность во времени? Какие факторы риска и защиты важно сопоставлять с факторами, которые предвосхищают психопатологическое развитие человека? И, возможно, наиболее важный вопрос: можем ли мы формировать людей более жизнеспособными в условиях неблагоприятного социального влияния? Какие условия необходимо создать, чтобы фактор защиты – социальная и семейная поддержка оказались действенными в случае насилия со стороны социальной сети?

### **Библиографический список**

1. Акимова М.К., Персиянцева С.В. Динамика когнитивного и личностного развития детей-сирот // Проблема сиротства в современной России: Психологический аспект / Отв. ред. А.В. Махнач, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 155-179.
2. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
3. Журавлёв А.Л., Нестик Т.А. Управления совместной деятельностью в условиях неопределенности // Социальная психология труда: Теория и практика. Т. 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 91-114.

4. Лактионова А.И. Влияние образовательной среды на развитие социальной адаптации и жизнеспособности старшеклассников // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2015. № 3 (47). С. 24-32.
5. Лактионова А.И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017.
6. Лактионова А.И., Махнач А.В. Жизнеспособность как фактор адекватного профессионального самоопределения и социализации // Социальная психология труда: Теория и практика. Т. 1 / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 459–477.
7. Лактионова А.И., Махнач А.В. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков-сирот // Проблема сиротства в современной России: психологический аспект / Отв. ред. А.В. Махнач, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 193–223.
8. Мальцева О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления // Вестник Тюменского государственного университета. 2009. № 7. С. 51-54.
9. Махнач А.В. Жизнеспособность семьи: новый объект и концептуальные предпосылки исследования // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 350–375. (а)
10. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. (б).
11. Махнач А.В., Постылякова Ю.В. Модель жизнеспособности семьи // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А.Л. Журавлёв, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 438–460.
12. Маховская О.И. Восприятие дошкольниками своих сверстников: детей-сирот и детей-инвалидов (из опыта телевизионной программы «Улица Сезам» в России) // Тенденции развития современной психологической науки. Тезисы юбилейной научной конференции. Ч. II / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 54-57.
13. Маховская О.И. Коммуникативный опыт личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
14. Нестик Т.А. Жизнеспособность социальной группы: основные подходы к изучению // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 176-192.
15. Черкасова С.А. Роль семьи в возникновении буллинга у детей школьного возраста // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 9-8. С. 143-146.
16. Bhamra R., Dani S., Bunard K. Resilience: the concept, a literature review and future directions // International Journal of Production Research. 2011. V. 49 (18). P. 5375–5393. doi: 10.1080/00207543.2011.563826
17. Bonanno G.A., Westphal M., Mancini A.D. Resilience to loss and potential trauma // Annual Review of Clinical Psychology. 2011. V. 7 (1). P. 511–535. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526
18. Boss P. Resilience as tolerance for ambiguity // Handbook of family resilience / D.S. Becvar (Ed.). New York: Springer, 2013. P. 285-297.
19. Boyd D.M., Ellison N.B. Social network sites: Definition, history, and scholarship // Journal of Computer-Mediated Communication. 2007. V. 13. P. 210–230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
20. Frain M.P., Berven N.L., Chan F., Tschopp M.K. Family resiliency, uncertainty, optimism, and quality of life of individuals with HIV/AIDS // Rehabilitation Counseling Bulletin. 2008. V. 52. P. 16-27. doi: 10.1177/0034355208316344
21. Hohenstein N.-O., Feisel E., Hartmann E., Giunipero L. Research on the phenomenon of supply chain resilience: a systematic review and paths for further investigation // International Journal of Physical Distribution & Logistics Management. 2015. V. 45 (1/2). P. 90–117. doi: 10.1108/IJPDLM-05-2013-0128
22. Jüttner U., Peck H., Christopher M. Supply chain risk management: outlining an agenda for future research // International Journal of Logistics Research and Applications. 2003. V. 6 (4). P. 197–210. doi: 10.1080/13675560310001627016

23. Juvonen J., Gross E.F. The rejected and the bullied: Lessons about social misfits from developmental psychology // *The Social Outcast: Ostracism, Social exclusion, Rejection, and Bullying* / K.D. Williams, J.P. Forgas, W. von Hippel (Eds.). New York: Psychology Press, 2005. P. 155-170.
24. Keyes C.L.M. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health // *American Psychologist*. 2007. V. 62. P. 95–108. doi: 10.1037/0003-066X.62.2.95
25. Layard R. *Happiness*. New York: Penguin Press, 2005.
26. Lenhart A., Madden M. Social networking websites and teens // *Pew Internet & American Life Project*. 2007. P. 1-10. URL: <http://www.pewinternet.org/2007/01/07/social-networking-websites-and-teens/> (дата обращения: 10.02.2018).
27. Makhnach A.V. Resilience in Russian youth // *International Journal of Adolescence and Youth*. 2016. V. 21 (2). С. 195–214. doi: 10.1080/02673843.2013.815116
28. Makhnach A.V., Laktionova A.I. Community and individual aspects of Russian youth resilience // *International Journal of Psychology*. 2008. V. 43. № 3-4. С. 254. doi: 10.1080/00207594.2008.10108484
29. McCubbin M.A., McCubbin H.I. Family stress theory and assessment: the resiliency model of family stress, adjustment, and adaptation // *Family Assessment Inventories for Research and Practice* (2nd ed.). / H.I. McCubbin, A.I. Thompson (Eds.). Madison, Wisconsin: University of Wisconsin-Madison, 1991. P. 2-32.
30. Mohaupt S. Review article: Resilience and social exclusion // *Social Policy & Society*. 2008. V. 8. P. 63–71. doi: 10.1017/S1474746408004594
31. Montross L.P., Depp C., Daly J., Reichstadt J., Shahrokh G., Moore D., Sitzer D. Jeste D.V. Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults // *American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2006. V. 14 (1). P. 43–51. doi: 10.1097/01.JGP.0000192489.43179.31
32. Olsson C.A., Bond L., Burns J.M., Vella-Brodrick D.A., Sawyer S.M. Adolescent resilience: A concept analysis // *Journal of Adolescence*. 2003. V. 26 (1). P. 1-11. doi: 10.1016/S0140-1971(02)00118-5
33. Pearlin L.I., Menaghan E.G., Lieberman M.A., Mullan J.T. The stress process // *Journal of Health and Social Behavior*. 1981. V. 22 (4). P. 337-356. doi: 10.2307/2136676
34. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms // *Risk and protective factors in the development of psychopathology* / J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K.H. Nüchterlein, S. Weintraub (Eds.). Cambridge: Cambridge University Press, 1990. P. 181-214.
35. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // *American Psychologist*. 2000. V. 55(1). P. 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
36. Thomé A.M.T., Scavarda L.F., Scavarda A., de Souza Thomé F.E.S. Similarities and contrasts of complexity, uncertainty, risks, and resilience in supply chains and temporary multiorganization projects // *International Journal of Project Management*. 2016. V. 34 (7). P. 1328-1346. doi: 10.1016/j.ijproman.2015.10.012
37. Tukamuhabwa B.R., Stevenson M., Busby J., Zorzini M. Supply chain resilience: definition, review and theoretical foundations for further study // *International Journal of Production Research*. 2015. V. 53 (18). P. 5592–5623. doi: 10.1080/00207543.2015.1037934
38. Vesely C.K., Letiecq B.L., Goodman R.D. Immigrant family resilience in context: using a community-based approach to build a new conceptual model // *Journal of Family Theory & Review*. 2017. V. 9. P. 93–110. doi:10.1111/jftr.12177
39. Walsh F. The Concept of family resilience: crisis and challenge // *Family Process*. 1996. V. 35 (3). P. 261-281. doi: 10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x

УДК 159.99

## **СПОРТ КАК ОПТИМАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ**

*Л.А. Небытова,  
Т.И. Прокопенко*

Способность личности успешно преодолевать неблагоприятные жизненные условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессам, получила название – жизнестойкость. Стресс не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Он является реакцией не столько на физические свойства и ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром, и сегодня наличие жизнестойкости как никогда значимо и необходимо. Именно поэтому современная психологическая наука проявляет повышенный интерес к изучению данного феномена, и его роли в поддержании психологического здоровья человека. Целью нашей статьи является теоретический анализ понятия жизнестойкость, рассмотрение её составляющих и условия формирования в спорте. Так как общепризнанно, что одним из средств воспитания социально-значимых личностных качеств является спортивная деятельность. Роль спорта в формировании личности заключается в том, что он способствует образованию тех своеобразно-потенциальных основ действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. По мнению ученых, при формировании общей структуры личности спорт выступает одним из средств воспитания нравственных, моральных качеств личности. Необходимость глубоких существенных деловых и личностных контактов устанавливаемых и развиваемых в ходе осуществления спортивной деятельности и процессе общения оказывает большое влияние на мотивационную сферу личности, её эмоциональную устойчивость и т.п.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, экстремальные условия, личность, спортивная деятельность, формирование личностных качеств.

## SPORTS AS THE BEST MEANS OF FORMING A RESILIENT PERSONALITY

*L.A. Nebytova,  
T.I. Prokopenko  
GAOWO «SKFU»*

The ability of the individual to successfully overcome adverse environmental conditions, demonstrating a high resistance to stress factors, was called – viability. Stress does not reduce only to emotional phenomena, but is determined and reflected in the motivational, cognitive, volitional, characterological and other components of the personality. It is a reaction not so much to physical properties and situations as to the peculiarities of interaction between a person and the world around him, and today the presence of viability is more important than ever. That is why modern psychological science shows an increased interest in studying this phenomenon, and its role in maintaining the psychological health of a person. The purpose of this article is a theoretical analysis of the concept of viability, consideration of its components and the conditions of formation in sports. Since it is generally recognized that sport is one of the means of educating socially important personal qualities. The role of sport in the formation of personality lies in the fact that it promotes the formation of those peculiarly potential bases of actions in which the character of a person, his individual characteristics, will is expressed. According to scientists, when forming the general structure of the personality, sport is one of the means of educating the moral, moral qualities of the individual. The need for deep substantial business and personal contacts established and developed in the course of sports activities and communication process has a great influence on the motivational sphere of the individual, her emotional stability, etc.

**Keywords:** viability, extreme conditions, personality, sports activity, formation of personal qualities

Предельная психологическая нагрузка общества, обусловленная возрастающим давлением социальной, правовой, экономической, физической составляющей жизнедеятельности отрицательно сказывается на качестве жизни людей. Увеличивающееся количество кризисных ситуаций в различных сферах делает наиболее актуальной проблему жизнестойкости.

Жизнестойкость (hardiness) – это характеристика личности, включающая особые установки, направленные на: не избегание проблем (commitment – вовлеченность); уверенность, что в любой ситуации лучше стараться влиять на происходящее, чем впасть в отчаяние, активно взаимодействовать со стрессовыми обстоятельствами (control – контроль) и при любом исходе использовать новый опыт для углубления своих знаний и понимания жизни, как возможность для роста и развития (challenge – принятие риска). Согласно исследованиям американских психологов С. Мадди и С. Кобейс, авторам рассматриваемого нами понятия, эти установки положительно коррелируют друг с другом, влияя на показатели жизнестойкости.

В настоящее время исследования данной концепции, привлекающей внимание российских ученых, проводятся, в основном, под руководством Д. А. Леонтьева в рамках изучения личностного потенциала, который определяет ее как черту, характеризующуюся мерой преодоления личности самой себя. Основными составляющими жизнестойкости, по его мнению, выступают убежденность личности в готовности справиться с ситуацией, и открытость всему новому [2, с. 11].

Иначе определяет жизнестойкость Л.А. Александрова. С её точки зрения жизнестойкость – это особая интегральная способность, способствующая успешной адаптации личности. Основные её компоненты входят в два блока: блок общих способностей включает в себя базовые личностные установки, интеллект, самосознание, смысл и ответственность; блок специальных способностей, включает навыки взаимодействия с людьми, а также навыки преодоления различных типов сложных ситуаций [1].

На наш взгляд в настоящее время нельзя использовать в жизни только адаптивную модель. Личность с такой стратегией поведения руководствуется, как правило, принципом экономии сил, пользуется наработанными алгоритмами решения проблем, превращенных в стереотипы.

Современные условия жизни, требует поиска нестандартных решений или непривычных ресурсов проживания экстремальных ситуаций, то есть неадаптивной активности. Следовательно, человеку необходимо сочетать в жизнедеятельности и приспособительную стратегию (адаптивную) и модель неадаптивной активности личности. Так как хорошо усвоенные, двигательные, сенсорные и сложные умственные действия, выполняемые при незначительном напряжении сознания, обеспечивают эффективность выполняемой деятельности, создавая условия для творчества, дают человеку возможность высвободить сознание для решения более важных задач [3, с. 3].

Вследствие принципиально изменившейся парадигмы общественной жизни возникает острая необходимость не только в исследовании человека в экстремальных условиях, но и подготовка к ним. Так как при слишком интенсивном или неожиданном стрессовом воздействии, ресурсы человека могут оказаться недостаточными, для преодоления ситуации, что оказывает деструктивное воздействие на личность, вплоть до появления физиологических нарушений и полной дезорганизации его жизнедеятельности. Тем не менее, возникающее под влиянием стрессовых ситуаций психическое напряжение может иметь и полезное приспособительное значение, мобилизуя усилия человека на преодоление трудностей.

В этом плане представляет несомненный интерес спортивная деятельность как пример деятельности человека в экстремальных условиях.

Очевидно, что конкуренция, стремление к максимальным результатам, быстрая ориентация в постоянно изменяющихся условиях, высокий уровень ответственности, неуклонный рост требований к физическим возможностям, волевым качествам, саморегуляция поведения и психических состояний – атрибуты спорта. Формируясь в спорте, они обеспечивают личности возможность проявлять свою активность в различных сферах жизнедеятельности. Так как любая специальная деятельность оказывает влияние на человека, прежде всего тем, что

является для него источником психических процессов, которые ведут к определенным проявлениям психических особенностей личности. В специфической деятельности психические процессы и черты личности не только проявляются, но и формируются, развиваются и совершенствуются [4].

И из специального качества, создававшегося в конкретной ситуации, постепенно возникает общее качество. Формулируя необходимые цели и требования к параметрам спортивной деятельности, ставя конкретные задачи, актуализируя нужные мотивы можно поэтапно создавать благоприятные условия для формирования необходимых психических свойств личности, характеризующих жизнестойкость.

Поэтому, спорт – одно из важнейших средств воспитания не только конкурентоспособной личности, стремящейся к максимальным результатам в любом виде деятельности, но и личности умеющей владеть собой, строить позитивные отношения с другими людьми и управлять ими. Это обусловлено тем, что в процессе спортивной деятельности человек вступает в различные отношения: межколлективные, межгрупповые, межличностные, которые могут носить характер как сотрудничества и взаимопомощи, так и соперничества и конкуренции. Следовательно, при моделировании различных сторон деятельности человека, спорт становится одним из важнейших средств социализации личности и формирования характеристик жизнестойкости.

### **Библиографический список**

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>
2. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – № 4. – С. 211–216.
3. Небытова Л.А. Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности: дис. ...канд. психол наук – Ставрополь, 2004. С. 3.
4. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсменов // Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Межвузовский сб. научных трудов. – М.: Изд-во ГДОИФКИМ. П.Ф. Лесгафта, 1978. – С. 20-29.

УДК 159. 9.07

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

*Т.И. Никулина,  
А.Ю. Волчугова  
ФГБОУ ВО ИГУ, г. Иркутск*

В данной работе представлен опыт работы студенческого волонтерского объединения «Контакт» Иркутского государственного университета в области социально-психологического сопровождения студентов первого курса к обучению в вузе. Создание эффективной модели психолого-педагогического сопровождения молодежи является важным инструментом решения задач, поставленных в Концепции модернизации образования. В работе сделано предположение, что специальная организация психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации студентов к обучению в вузе позволит повысить успеваемость, обеспечить сплоченность группы, создать максимум благоприятных условий для постоянного прогрессирования в сфере профессиональной деятельности уже на первом курсе.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, образование, учебная деятельность.

# SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS AT THE INITIAL STAGE OF EDUCATION IN THE UNIVERSITY

*T.I. Nikulina  
A.Yu. Volchugova  
Irkutsk State University*

This paper presents the work experience of the student volunteer association «Contact» of the Irkutsk State University in the field of social and psychological support for first-year students to study at a university. Creation of an effective model of psychological and pedagogical support of youth is an important tool for solving the problems set in the Concept of Education Modernization.

The paper makes the assumption that the special organization of psychological and pedagogical support of the process of students' adaptation to higher education will improve their academic performance, ensure the unity of the group, create a maximum of favorable conditions for constant progress in the sphere of professional activity as early as the first year.

**Keywords:** social and psychological adaptation, education, educational activities.

Кризисный момент перехода молодежи из одной образовательной среды в другую должен сопровождаться квалифицированной помощью, способной существенно облегчить учебную, социальную и профессиональную адаптацию молодых людей в социально-экономической ситуации.

Зачастую первокурсники демонстрируют не очень высокий уровень профессиональной мотивации, недостаточно осведомлены о психофизиологических особенностях своей учебной деятельности в вузе, о трудностях овладения профессиональными навыками и умениями. С началом обучения в вузе у студентов меняется образ жизни, возникают трудности, мешающие достичь успехов в учебных делах, взаимоотношениях с одногруппниками и преподавателями.

Исходя из актуальности рассматриваемой проблемы, интерес представляют вопросы организации процесса сопровождения социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе под руководством студентов старших курсов в рамках реализации проекта наставничества и привлечения к волонтерской деятельности.

Добровольная деятельность в силу своего прикладного характера является популярной среди молодежи, поскольку поступки волонтеров – это не просто конкретное действие, но и позитивный пример, которому могут следовать другие, эффективной формой повышения качества профессионального образования студентов – будущих практических психологов – конфликтологов на основе их интеграции в профессиональное сообщество.

Новизна работы заключается в представлении возможных путей практической организации процесса сопровождения социально-психологической адаптации студентов первого курса, которая представляет собой как одно из наиболее перспективных и востребованных направлений студенческой деятельности на начальном этапе обучения в вузе.

В работе рассматриваются вопросы особенностей социально-психологической адаптации студентов первых курсов; динамика социально-психологической адаптации первокурсников к обучению в вузе в начале и в конце года; создания программы мероприятий по сопровождению социально-психологической адаптации студентов первого курса.

Критериями социально-психологической адаптированности являются процессы нахождения студентом своего места в социальной структуре группы, факультета, вуза; развитие субъективного чувства удовлетворения своим окружением и межличностными отношениями.

ми; высокие показатели успеваемости обучения в вузе; активное участие в жизни факультета и университета.

Основными методами процесса сопровождения определены психологическое консультирование, конфликтологическое просвещение, психологическая диагностика, анкетирование, тренинги социально-психологической направленности (формирование определенных навыков и умений толерантного взаимодействия, таких как навыки эффективного общения и навыки уверенного поведения), тренинги по улучшению внутригруппового взаимодействия и повышения уровня группового сплочения, тренинги личностной направленности (направленные на корректировку внутренних состояний, формирование эмоциональной устойчивости), тематические недели, фокус – группы.

Выбор направленности психолого-педагогического сопровождения и стратегия его осуществления, определяется двумя основными принципами: нормативности и системности развития психической деятельности. Тактика работы, выбор средств и способов достижения поставленных целей, вытекает из так называемого деятельностного принципа сопровождения.

Содержание и выбор методов психолого-педагогической работы обусловлены формируемыми компетенциями и спецификой обучения в вузе.

По содержанию выделено общее личностное сопровождение, сопровождение отдельных сторон, сфер и качеств личности, сопровождение учебной деятельности и отношений. Личностное сопровождение направлено на позитивное изменение Я-концепции студента, уровня его притязаний, гармонизацию личностного баланса, усиление Эго, предполагает работу по преодолению дисгармонии, незрелости, невротичности, комплекса неполноценности, нарушений половой идентификации и других негативных личностных проявлений первокурсника.

Сопровождение познавательной сферы направлено на формирование познавательной мотивации, развитие познавательных психических процессов, тренировку интеллектуальных функций и способов умственной деятельности, выработку когнитивных стилей познавательной активности.

Сопровождение эмоциональной сферы связано со снижением психоэмоционального напряжения, дезактуализацией фрустрированных потребностей первокурсника, разрушением аффективного образа мира и стереотипов поведения, оздоровлением социальной среды. Оно предполагает развитие социальных эмоций и способов безопасного эмоционального реагирования и формирование навыков эмоционального контроля поведения у первокурсника.

Сопровождение поведенческой сферы связано с формированием внутренней позиции студента, овладением навыками саморегуляции и самоконтроля, преодолением негативных стереотипов в процессе обучения в вузе. Сопровождение взаимоотношений в группе студентов предполагает изменение социальной ситуации, ее субъективного восприятия и развитие социального интеллекта, интуиции, эмпатии и рефлексии; повышение социального статуса; разрешение внутренних и внешних психологических конфликтов.

В рамках психодинамического подхода организуется игротерапия и арттерапия. Поведенческий подход связан с формированием у первокурсников оптимальных моделей адаптивного поведения и поведенческих навыков путем научения, развития исполнительской компетентности (тренинг поведения), модификации поведения через изменение образа мыслей (когнитивная терапия), развития саморегуляции (скилл-терапия) и навыка сбалансированного распределения времени (тайм-менеджмент). Коммуникативный тренинг как активный процесс учебного взаимодействия студентов и преподавателей является не только деликатной и уважительной формой общения, но и обладает некоторым специфическим со-



держанием эффективной адаптации к обучению в вузе, позволяет преодолеть многие кризисы возрастного развития и эффективно формирует личность студента.

В качестве конкретных показателей адаптации рассматриваются:

– в сфере общественно-полезной деятельности: участие в трудовых мероприятиях; работа в общественных организациях; участие в волонтерском движении;

– в сфере спортивно-оздоровительной деятельности: занятия физической культурой и спортом (в секциях и самостоятельно); наличие спортивного звания; участие в спортивных соревнованиях;

– в сфере творческой деятельности: участие в культурно-массовых мероприятиях; активность в работе кружков и студий. Определяются показатели активности с помощью различных видов опросов студентов.

Разработанная программа социально-психологической адаптации может оказать существенную помощь практическим психологам, преподавателям занимающимся изучением проблем психологической устойчивости, психологического здоровья личности студента на начальном этапе обучения в вузе. Анализ результатов адаптации предполагает в дальнейшем разработку специальной психокоррекционной программы, направленной на развитие психологической устойчивости личности студента первокурсника.

### **Библиографический список**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: «Просвещение», 2005. 319 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М. Водолей, 2007. 128 с.
3. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу. М.: Вестник МГОУ № 3. «Психологические науки», 2007. 112 с.

УДК 159.9(72):316.648.42

## **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ПРЕВЕНЦИИ И СНИЖЕНИЯ РИСКА ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*А.А. Ощепков,  
А.Г. Гильмутдинова  
ФГАОУ ВО «ДИТИ НИЯУ МИФИ»*

В статье рассматривается актуальная проблема суицидального поведения. В работе представлены основные теоретические взгляды на жизнестойкость как черты личности, формирующей личностный адаптационный потенциал. В результате теоретического анализа понятия жизнестойкости обосновывается необходимость изучения жизнестойкости как фактора снижения вероятности проявления суицидального поведения.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, суицидальное поведение, личностный адаптационный потенциал, превенция суицида.

## **HARDINESS OF PERSONALITY AS A FACTOR PREVENTING AND REDUCING RISK OF SUICIDE BEHAVIOR APPEARANCE**

*A.A. Oshhepkov, A.G. Gil'mutdinova  
DITI NRNU MEPhI*

In the article the relevant problem of suicide behavior is considered. In the work the main theoretical looks at hardiness as a personality trait, forming personal adaptive potential, are presented. As a result of theoretical analysis of concept hardiness, the necessity of studying hardiness as a factor reducing probability of suicide behavior appearance is substantiated.

**Keywords:** hardiness, suicide behavior, personal adaptive potential, preventing suicide.

Современное общество, отличаясь все возрастающей степенью трансформации отношений, представляет собой сплав позитивных и негативных влияний на человека. С одной стороны, стоит сказать о возрастающей ценности человеческой личности как таковой, повышения осмысленности жизни современного человека, ориентирующие на субъективное благополучие и выступающими как факторами благоприятного развития индивида. С другой же – наблюдается усиление негативных форм влияния на психику человека, таких как возрастание психоэмоционального напряжения, невозможность реализации поставленных целей, ведущая к фрустрации, утрата смысла жизни, выступающие факторами неблагоприятного развития. При этом, в одних жизненных ситуациях человек получает положительное воздействие, в других – отрицательное, в связи с чем возникает необходимость разобраться какие факторы оказывают какое влияние, и, в случае неблагоприятного развития, какие характеристики выступают факторами преодоления неблагоприятного развития.

Одной из актуальнейших проблем в современном мире признано совершение человеком суицида, которое выступает одной из загадок существования – лишения человеком, существом разумным, самого себя жизни. Конечно же данной теме посвящено огромное множество теоретических разработок и эмпирических исследований, связанные с насущнейшими потребностями психологической практики в плане предотвращения совершения самоубийства. Поэтому современному научному сообществу важно разобраться в причинах суицида, и, что не менее важно, выявить факторы, способствующие превенции и снижению риска проявления суицидального поведения. С нашей позиции, одним из эффективнейших факторов предотвращения суицида может выступать жизнестойкость человека.

Начало научной разработки феномена жизнестойкости было положено С. Мадди, представляющего жизнестойкость как психологическую живучесть и расширенную эффективность человека [14]. В отечественной психологии тема жизнестойкости получила начало в рамках изучения стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями [1]. На современном этапе в отечественной психологии также проводятся исследования личностного адаптационного потенциала [3; 7], определяющего устойчивость человека к факторам стрессового характера. Д.А. Леонтьев рассматривает жизнестойкость как меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [4].

Таким образом, жизнестойкость рассматривается как устойчивость к стрессогенным ситуациям и способность человека выдерживать и преодолевать трудные жизненные ситуации. И поскольку риск проявления суицидального поведения связан с нахождением человека в трудной жизненной ситуации, то жизнестойкость может выступать фактором, способствующем превенции суицидального поведения. В этом плане можно рассмотреть жизнестойкость более подробно, для выявления возможных механизмов предотвращения суицидального поведения.

Еще С. Мадди пришел к определению жизнестойкости как диспозиции, включающей в себя три структурных компонента, такие как вовлеченность, контроль, принятие риска [13], на основании которых был разработан тест жизнестойкости. В отечественной психологии указанный тест был адаптирован Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой [5] с сохранением принятой структуры. Для нашего исследования представляет интерес как определяются компоненты данной структуры [5, с. 1]. Вовлеченность определяется как включенность в происходящее. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности, что повышает осмысленность собственной жизни, которая, как известно, выступает превентивным фактором для суицида. В противоположность этому, отсут-

ствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущения потери осмысленности деятельности, что, наоборот, выступает негативным фактором для суицидального поведения. Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности, что, очевидно, выступает сильным фактором в проявлении суицидального поведения. Более неоднозначен и интересен следующий компонент – принятие риска, который определяется как убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. И в этом плане, человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к комфорту и безопасности обедняющим жизнь человека, что могло бы показаться на первый взгляд, как поведение ориентированное на поиск риска и острых ощущений в жизни. Однако, если взглянуть на данный компонент как ориентацию на самореализацию, то становится очевидным, что и данная диспозиция выступает сильным жизнеутверждающим фактором, снижающим риск проявления суицидального поведения.

Такой подход представляется рациональным, однако требует рассмотрения эмпирических исследований, связанных с изучением жизнестойкости человека, что позволит выявить современный взгляд на такой феномен.

В исследовании особенностей палестинских беженцев С.И. Кудинов и др. приходит к выводу, что жизнестойкость выступает чертой, выступающей предиктором самореализации личности, а содержательно сочетания компонентов – вовлеченности, контроля, принятия риска – определяют разные типы жизнестойкости [2]. А.А. Нестерова, изучая жизнестойкость и жизнеспособность ВИЧ-инфицированных больных, обнаружила отрицательную связь между жизнестойкостью и базовыми личностными верованиями об управляемости мира, что говорит о том, что люди с высоким уровнем жизнестойкости более реалистично осознают границы своего влияния на обстоятельства своей жизни [8]. Е.В. Шварева, при исследовании жизнестойкости как психологической характеристики участников образовательной среды, отмечает, что жизнестойкость выступает фактором, определяющим готовность выбирать новую, неопределенную ситуацию, в противовес равнодушному, безличному выбору, что свидетельствует, что жизнестойкость не сводится к роли буфера в ситуации стресса, а представляет собой один из параметров индивидуальной способности к зрелым и сложным формам саморегуляции, что определяет одну из опорных переменных личностного потенциала [11]. В.Р. Петросянц в диссертационном исследовании подтвердила гипотезу о том, что психологическими особенностями, способствующими сохранению «жертвами» буллинга (школьная травля) высокой жизнестойкости выступают позитивное самоотношение, личностный адаптационный потенциал, интернальность в сфере межличностных отношений [9].

Таким образом, в эмпирических исследованиях жизнестойкость выступает как черта личности, повышающая личностный адаптационный потенциал в трудных жизненных ситуациях. При этом структурные компоненты жизнестойкости определяют индивидуальные особенности ее проявления, выражаясь в стремлении к самореализации, более реалистичном восприятии окружающей действительности, и образуя способность более устойчивой саморегуляции социального поведения. Аналогичная перспектива в изучении особенностей жизнестойкости личности выстраивается и в зарубежных эмпирических исследованиях. В статье Э. Мерино-Тейедор и др. теоретически обосновывается роль жизнестойкости как моделирующего фактора в трудовой эффективности и описывается эмпирически исследуемая взаимосвязь между показателями жизнестойкости и усилиями, вкладываемыми в работу [15]. В работе Р. Делахай и др. рассматриваются регулятивные процессы, которые помогают объяснить как жизнестойкость, как опосредующий фактор, влияет на способ ответа человека на

стрессовую ситуацию, изучаются стили копинг-поведения и совладающая самоэффективность как переменные-регуляторы поведения [12]. В исследовании Ж. Салим и др. раскрывается связь между жизнестойкостью и уровнем стресса у спортсменов, ранее получивших травмы и впоследствии вернувшихся к спортивной активности, объясняя это необходимой в данном контексте эмоциональной поддержкой [16].

Итак, в контексте нашей статьи можно рассматривать жизнестойкость как черту личности, обеспечивающую личностный адаптационный потенциал, выступая тем самым фактором превенции и снижения риска проявления суицидального поведения. Соотношение же структурных компонентов жизнестойкости могло бы объяснить особенности поведенческой саморегуляции, более реалистичного восприятия окружающей действительности и готовности действовать в неопределенных ситуациях как факторов, снижающих риск проявления суицидального поведения. Однако исследований в данном направлении нашлось немного. Так, в статье Е.Б. Любова и др., посвященной изучению жизнестойкости и факторам риска суицидального поведения коренных малочисленных народов севера России, рассматривается опыт внедрения программ предупреждения суицидов, базисом которых становится культуральная жизнестойкость, заключающаяся в жизни в гармонии с миром, основанная на традициях коренных народов севера России [6]. В работе О.А. Сагалаковой и Д.В. Труевцева рассматривается антивитальное поведение, которое включает и суицидальное поведение, и различные формы саморазрушающего поведения. В статье данных авторов жизнестойкость определяется как «важнейший фактор, сдерживающий вероятность антивитального поведения, заключающаяся в развитии адаптивных убеждений о собственных способностях» [10, с. 5]. Таким образом, жизнестойкость как фактор снижения риска суицидального поведения выступает в форме личностного адаптационного потенциала, снижающего вероятность дезадаптации и совершения суицида, и выступая таким образом антисуицидальным потенциалом. Однако, это только теоретическое предположение, которое необходимо проверить эмпирически.

### Библиографический список

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып.2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82–90.
2. Кудинов С.И., Кудинов С.С., Хаммад С.М. Жизнестойкость как предиктор самореализации личности в трудных жизненных ситуациях // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т.6. № 3(23). С. 229-238.
3. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып.1 / Под ред. Б.С. Брагуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 2003. 487 с.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 23 с.
6. Любов Е.Б., Сумароков Ю.А., Конопленко Э.Р. Жизнестойкость и факторы риска суицидального поведения коренных малочисленных народов севера России // Суицидология. 2015. № 3. С. 23-30.
7. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
8. Нестерова А.А. Жизнеспособность и жизнестойкость личности как фактор психологической адаптации ВИЧ-инфицированных // Уровень жизни населения регионов России. 2011. № 1. С. 20-24.
9. Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость: Автореф. канд. психол. наук. СПб., 2011. 30 с.
10. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. Опросник «Антивитальность и жизнестойкость» // Медицинская психология в России. 2017. № 2. С. 4-36.

11. Шварева Е.В. Жизнестойкость как психологическая характеристика участников современной образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2011. № 4. С. 180-185.
  12. Delahaij R., Gaillard A., Karen van Dam W.K.. Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes // Personality and Individual Differences. 2010. Vol. 49. Issue 5. P. 386-390.
  13. Maddi S., Khoshaba D., Persico M., Lu J., Harvey R., Bleecker F. The Personality Construct of Hardiness: Relationships With Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology // Journal of Research in Personality. 2002. Vol. 36. P. 72-85.
  14. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994. V. 63. No.2. P. 265–274.
  15. Merino-Tejedor E., Hontangas-Beltrán P.M., Boada-Grau J., Lucas-Mangas S. Hardiness as a moderator variable between the Big-Five Model and work effort // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 85. P. 105-110.
  16. Salim J., Wadey R., Diss C. Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context // Psychology of Sport and Exercise. 2015. Vol. 19. P. 10-1.
- УДК 37.018.8

### **ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ КАК УСЛОВИЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

*М.И. Плугина*  
ФГБОУ ВО «СмГМУ»  
*И.Ю. Соколова*  
ФГБОУ ВО «СмГМУ»  
*А.В. Иваницкий*  
Аспирант ГБОУ ВО «СГПИ»

В статье рассматривается проблема, связанная с формированием совладающего поведения у студентов при возникновении сложных жизненных ситуаций, с необходимостью их подготовки к эффективному преодолению трудностей, факторов риска, противоречий, сопровождающих процесс личностного и профессионального развития. Приобретенные в этом направлении знания и умения могут рассматриваться в качестве условия, обеспечивающего возможность проектирования успешной жизненной стратегии.

В контексте заявленной проблемы актуализируются вопросы деятельности психологических служб образования, специалисты которых среди обязательных должны выделить задачу обучения студентов приемам, методам и эффективным способам поведения в сложных жизненных ситуациях.

**Ключевые слова:** личностно-профессиональное развитие, копинг-стратегии, образовательная среда, сложная ситуация, совладающее поведение, студент.

### **TEACHING STUDENTS FOR COPING BEHAVIOR AS A CONDITION OF DESIGN OF CONSTRUCTIVE STRATEGIES OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT**

*M.I. Plugina, I.Yu. Sokolova*  
Stavropol State Medical University  
*A. V. Ivanitsky*  
Post-graduate student of Stavropol State Pedagogical Institute

The article deals with the problem associated with the formation of coping behavior of students in the event of complex life situations, with the need to prepare them to effectively overcome the difficulties, risk factors, contradictions that accompany the process of personal and professional development. Ac-

quired knowledge and skills in this area can be considered as a condition for the design of a successful life strategy.

In the context of the stated problem the issues of psychological services of education, the specialists of which among the mandatory should highlight the problem of teaching students techniques, methods and effective methods of behavior in difficult situations, are actualized.

**Keywords:** personal and professional development, coping strategies, educational environment, difficult situation, coping behavior, student.

Современная ситуация общественного развития сопровождается огромным количеством факторов риска, влияющих на становление личности как субъекта общения, познания и деятельности на каждом возрастном этапе.

Наиболее сильно этому влиянию подвержена молодежь, т.к. характерной чертой юношеского возраста являются:

- сложные преобразования в мировоззренческой системе;
- личностные изменения, связанные с формированием профессиональных интересов, накоплением необходимого жизненного опыта, определением вектора проектирования и реализации жизненной стратегии;
- обращенность в будущее как основа направленности личности молодых людей;
- смена внутренней позиции, связанная с проблемой выбора профессии, жизненным самоопределением, обретением своей идентичности, вокруг которых начинает выстраиваться вся жизнь, а все сферы деятельности в этот период начинают наполняться новым содержанием и др. [6; 8].

Несмотря на эти изменения, в целом, возраст ранней юности – период стабилизации личности, формирования научного и морального мировоззрения. Но при этом необходимо учитывать и особенности социокультурной ситуации, и специфику образовательных сред в которых происходит развитие сознания и самосознания молодого поколения [2].

Все это актуализирует задачу формирования способности молодых людей к преодолению возникающих проблем и противоречий, порождаемых переходным периодом развития общества, ее готовности отвечать на вызовы времени, вырабатывать адекватные проблемам и трудностям стратегии поведения и жизнедеятельности [4; 9].

В контексте заявленной темы мы акцентируем внимание на одном из важных противоречий, возникающих между необходимостью формирования у молодых людей социально ориентированного, одобряемого поведения, связанного с реализацией конструктивных стратегий личностно-профессионального развития и отсутствием реальных объективных и субъективных условий, обеспечивающих личности возможность преодоления возникающих проблем, препятствий, кризисов, экстремальных, сложных жизненных ситуаций. И этот вопрос находится в тесной связи с проблемой накопления опыта субъектом в области совладающего поведения.

Как видно, одним из актуальных для практической и социальной психологии является всесторонний анализ феномена «совладающее поведение». В качестве основы для его изучения правомерно рассматривать труды Абабкова В.А., Анцыферовой Л.И., Крюковой Т.Л., Лазаруса Р.С., Либина А.А., Набиуллиной Р.Р., Нартовой-Бочавер С.К., Поваренкова Ю.П., Фрейда А., Фрейда З.и др.

Большинство исследователей под термином «совладающее поведение» понимают осознанное, оцениваемое и регулируемое самим индивидом поведение; целенаправленное поведение, которое позволяет личности справляться с трудными жизненными ситуациями, выбирать способы их преодоления адекватно личностно-типологическим особенностям и особенностям конкретной ситуации [5; 7; 10].

При этом следует отметить, что во многих трудах как тождественные, синонимичные рассматриваются следующие понятия: копинг, копинг-стратегии, паттерны совладания с жизненными трудностями, *hardiness*.

Рассмотрим содержание некоторых из названных феноменов более подробно. Так понятие «копинг» традиционно представляется как попытка создания новой ситуации вне зависимости от ее содержания (Л. Мерфи); когнитивные и поведенческие попытки совладания с различными внешними или внутренними требованиями, которые воспринимаются как угрожающие, сложные (А. Нил); стремление к разрешению возникающих проблем, предпринимаемых индивидом в случае их значимости для собственного благополучия, что способствует активации всех потенциалов и адаптивных возможностей личности (Р. Лазарус); деятельность, направленная на установление и сохранение баланса между требованиями среды и имеющимися ресурсами (Дж. Койн); адаптационный механизм (Н.М. Лыкова); адаптивный и как защитный механизм (М. Наан); самостоятельный вид поведения, противоположный механизму защиты (Т.Л. Крюкова) и пр. [5; 11].

Если вести речь о «копинг-стратегии», то видно, что под данным феноменом понимается некий алгоритм действий, приемов, привычных для личности, которые могут принимать как продуктивную, так и непродуктивную форму; это стратегии, которые, в первую очередь, направлены на преодоление возникающих жизненных трудностей (противостоящее совладание, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, плановое решение проблем, переоценка и пр.) (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Близость этих понятий очевидна, но в контексте заявленной темы следует акцентировать внимание на термине «совладание», используемого в совокупности с вышеназванными понятиями («копинг» и «копинг-стратегии»). И здесь необходимо обратиться к трудам представителей различных подходов. Так с позиции сторонников диспозиционного подхода такой стиль поведения как «совладание» стабилен во времени и имеет тесную связь с индивидуальными характеристиками личности, которые способствует выработке в сложных ситуациях таких стилей поведения как избегание или приближение к источникам стресса (Амирхан Д., Манган С., Миллер С.).

С точки зрения представителей ситуационного подхода «совладание» есть специфический процесс, в котором личностные качества способствуют восприятию и пониманию ситуации как стрессовой, т.е. ситуация переживается субъектом как сложная, требующая от человека определенных когнитивных и поведенческих усилий для ее преодоления и минимизации влияния стрессогенных факторов. При этом подчеркивается, что копинг поведение в данной ситуации может быть как активным, так и пассивным в зависимости от индивидуальных особенностей самого субъекта (Лазарус Р., Фолкман С.).

Как самостоятельные представлены классификации и концепции поведения человека в трудно разрешимых, сложных ситуациях и у других западных психологов. Среди них наиболее широкое распространение получили следующие представления о совладающем поведении человека в трудных ситуациях и способах их преодоления:

– использование человеком совокупности техник, связанных с приспособлением личности к возникшей ситуации (способы, стратегии поведения человека в трудно разрешимых ситуациях) (Г. Томэ);

– стратегия изменения условий, создавших сложную ситуацию, или ее преобразование посредством управления смыслом переживаний проблемы (Л. Первин, С. Шулер);

– использование в поведении совокупности способов, обеспечивающих более конструктивное преодоление проблемы – дистракция, переопределение ситуации, прямое действие, катарсис, принятие (без активного действия по ее разрешению), поиск социальной поддержки, релаксация (А. Стоуно, М. Пило);

– стратегии поведения личности в конфликтных ситуациях – сотрудничество, соперничество, компромисс, приспособление, избегание (Р. Блейк, Дж. Моутон, К. Томас) и др.

Среди отечественных психологов наиболее популярны такие способы, пути и методы выработки стратегий совладающего поведения как метод фокусирования (на оценке на проблеме, на эмоциях) (Муздыбаев К.); преобразование своих характеристик, отношения к ситуации и использование вспомогательных приемов самосохранения (Анциферова Л.); принятие ситуации как неизбежной посредством социального отстранения, поддержания собственного достоинства, уверенности в себе (Стрельцова И.); фантазирование, уход в иллюзорный мир, изменение себя, переоценка установок и жизненных позиций, использование рациональных действий и социальных контактов, собственного жизненного опыта и опыта других, фатализм и принятие проблем как неизбежных, самоизоляция и релаксация, дистанцирование, осторожность, уравновешенность (Джидарьян И.) и пр. [1; 3; 7].

Этот перечень можно продолжать, но остается главный вопрос: кто, когда, при каких обстоятельствах должен и может обучить молодых людей перечисленным выше и другим способам совладания с трудными ситуациями, формировать у них практические умения, необходимые для разрешения возникающих проблем?

Однозначного ответа на это вопрос нет, но правомерно предположить (это подтверждается практикой), что роль «учителей» в этом направлении должны взять на себя, в первую очередь, профессиональные психологи. Как известно, практически в каждом образовательном учреждении (от детского сада до высших учебных заведений) сегодня эффективно функционируют психологические службы. И одной из важных в деятельности практических психологов образования является задача оказания психологической помощи, поддержки молодежи в ситуациях неопределенности, при возникновении жизненных и возрастных кризисов, сложных жизненных ситуаций, при возникновении конфликтов и пр.

Безусловно, при решении обозначенной задачи необходимо: учитывать индивидуальные особенности личности (уровень интеллекта, волевые качества, уровень самоконтроля, тип темперамента и пр.), ее потенциальные возможности, степень сложности возникающей проблемы, особенности восприятия субъектом ситуации, а также его готовностью принимать тот или иной способ ее разрешения в зависимости от прошлого жизненного опыта и степени доверия к психологу.

Поэтому, обучая молодых людей стратегиям преодоления сложных ситуаций, важно помочь им осознать значимость собственной роли в этом процессе, актуализировать их потенциалы, чтобы при возникновении проблем различного уровня сложности, эти стратегии были действительно направлены на преодоление факторов риска, а не на их избегание или приспособление. При этом могут быть использованы тренинги, метод дискуссий, анализ ситуаций и библейских притч, индивидуальное и групповое консультирование, деловые игры и др.

В заключении следует отметить, что процесс обучения и освоения стратегий совладающего поведения требует определенного времени, моральных и часто материальных затрат, времени для отработки и закрепления полученных навыков, способности и готовности самой личности использовать полученные знания на практике. Но эффект от такой работы будет безусловным. Так, приобретая опыт конструктивного разрешения сложных жизненных проблем, эффективного поведения в угрожающих личному благополучию ситуациях, человек, проявляя полную субъектность, может управлять этими ситуациями, отвечать на вызовы времени, четко определять вектор личностно-профессионального развития и выстраивать успешную жизненную стратегию.

### **Библиографический список**



1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. Т. 15. 1994. № 1. С. 3–16.
2. Валева М.А. Особенности влияния образовательной среды вуза на профессиональное становление студента // Сибирский педагогический журнал. 2008, № 11. С. 72-81.
3. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2013. 268 с.
4. Здравомыслова О.Г., Арутюнян М.И. Жизненные стратегии современной молодежи. – СПб., 2000. 224 с.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004. – 287 с.
6. Мандель Б.Р. Психология развития: Полный курс: иллюстрированное учебное пособие / Директ-Медиа, – 2015. – 743с.
7. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. // Журнал социологии и социальной антропологии. – Том 1. – 1998. – № 2. – С. 3-14.
8. Плугина М.И. Психология развития, акмеология: учебно-методическое пособие / М.И. Плугина. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2012. – 102 с.
9. Сластенин В.А. Педагогическое образование: вызовы 21 века. Доклад на международной научно-практической конференции «Педагогическое образование: вызовы 21 века». М.: МАНПО, 2010. 48 с.
10. Фетискин Н.П. Психотехнологии стрессовладающего поведения / Н.П. Фетискин. – М., Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – 214 с.
11. Lazarus R.S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment / L.A. Pervin, M. Lewis (Eds.), Perspectives in interactional psychology. New York: Pervin, 1978 pp. 287–327.

УДК 159.9

## **ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

*О.А. Плющева*

*аспирант Института психологии РАН*

Рост неопределенности в современном обществе сталкивает организации и специалистов, в них работающих, с потерей профессиональной эффективности, профессиональными стрессами, рисками, кризисами и синдромом выгорания. В статье рассматривается проблема жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности, обращается внимание на необходимость всестороннего изучения способов формирования, поддержания и развития жизнеспособности как отдельного профессионала, так и организации в целом. Рассматривается структура жизнеспособности с выделением ее уровней, факторов и компонентов.

**Ключевые слова:** общая жизнеспособность, профессиональная жизнеспособность, неопределенность, профессиональное выгорание, организация, специалист, факторы риска, факторы защиты.

## **THE RESILIENCE OF SPECIALIST IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY**

*О.А. Plyushcheva*

*PhD student of Institute of psychology Russian Academy of Sciences*

The growing uncertainty in modern society faces organizations and specialists working in them with the loss of professional efficiency, professional stress, risks, crises and burnout. The article deals with the problem of resilience in the context of professional activity, draws attention to the need for a comprehensive study of the ways to form, maintain and develop the resilience of both an individual pro-

fessional and the organization. The structure of resilience with allocation of its levels, factors and components is considered.

**Keywords:** total resiliently, professional resiliently, uncertainty, professional burnout, organization, specialist, risk factors, protective factors.

Неопределенность все более становится неотъемлемой частью жизни современного общества. Неполнота и недостаточность информации в условиях постоянных изменений приводит к необходимости поиска наиболее эффективных способов выживания, адаптации и саморегуляции. Актуализируется потребность в понимании поведения человека в разных сферах его жизнедеятельности. В этом контексте профессиональная деятельность является значимой составляющей поиска обеспечения жизнеспособности организаций, групп и людей как субъектов трудового процесса.

Специфика жизнеспособности человека-профессионала, в настоящее время, еще мало изучена. В связи с этим, актуальность нашего исследования определена недостаточной разработкой темы жизнеспособности профессионала, ее компонентов, факторов защиты и развития этой интегративной характеристики человека.

Целью данной работы является попытка рассмотреть проблему жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности, в рамках различных теоретических направлений исследования жизнеспособности, изучить структуру ее уровней и компоненты.

Феномену жизнеспособности в зарубежной науке посвящены многочисленные исследования, носящие междисциплинарный характер, в отечественной же науке жизнеспособность человека до сих пор является малоизученным феноменом. Наиболее глубоко этой проблематике уделяется внимание в работах А.В. Махнач и А.И. Лактионовой, а также Е.А. Рыльской и А.А. Нестеровой [9, 6, 15, 13].

В английском эквиваленте термину жизнеспособность, по мнению А.В. Махнач, наиболее близок термин «resilience» [10]. В англо-русском словаре слову «resilience» соответствует три значения:

- 1) упругость, эластичность;
- 2) способность быстро восстанавливать физические и душевные силы;
- 3) упругая деформация, ударная вязкость [11].

Исходя из этого, жизнеспособность человека можно понимать как устойчивость и умение человека восстанавливаться в неблагоприятных условиях жизни, а также как его стремление к развитию и творческому преодолению кризисных ситуаций.

В психологии первые исследования по жизнеспособности появились в иностранной литературе в 1942 году, М. Сковайл обратила внимание на «удивительную жизнеспособность» детей войны, а в 1976 году Н. Гармези вводит термин «жизнеспособность» («resilience») в профессиональный круг изучения детской патопсихологии для понимания тех причин, которые способствуют выживанию детей в трудных условиях жизни [цит. по: 10].

В русле отечественной психологии Б.Г. Ананьев в 1968 году упоминает в своих работах жизнеспособность, описывая ее как способность человека к эффективному функционированию [1]. По словам Б.Г. Ананьева, человек, как субъект трудовой деятельности, обладает определенными потенциалами – трудоспособностью, работоспособностью, мотивационной активностью, ценностными ориентациями, собственно практическим опытом и специальными способностями. Кроме данной формы деятельности человек вовлечен в общение и познание, выражающихся в коммуникациях, консолидации, привязанностях, умственной, духовной активности и пр. [цит. по: 2, с. 53].

А.В. Махнач, рассматривая жизнеспособность в разных науках, предлагает понимать ее как способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с воз-

возможностью восстанавливаться и использовать для этого все возможные внутренние и внешние ресурсы [8].

А.И. Лактионова, проводя аналогию жизнеспособности с адаптацией человека, предлагает к рассмотрению уровневую структуру, совпадающую с уровневой организацией человека. Таким образом, тесно взаимосвязанные друг с другом и с окружающей средой физиологический, психофизиологический, психологический и социально-психологический уровни представляют в жизнеспособном субъекте оптимальный способ их индивидуальной интеграции [5, с. 113].

Е.А. Рыльская вводит в круг изучения жизнеспособности коммуникативный аспект жизнедеятельности человека и поэтому жизнеспособность определяется как интегральная возможность качественно своеобразного становления в сфере социального бытия, реализуемая в форме универсальной смыслотворческой коммуникабельности [14].

А.А. Нестерова, обращает внимание на системность качества жизнеспособности личности, «характеризующегося органическим единством индивидуальных и социальных способностей человека к эффективному применению средств позитивного самовыражения и самореализации в рамках конкретных социальных условий жизни» [12, с. 61].

Проблема профессионального здоровья сегодня привлекает к себе все большее внимание учёных. Под профессиональным здоровьем принято понимать системное свойство субъекта деятельности, являющееся условием и предпосылкой сбалансированного профессионального развития во всех условиях протекания его профессиональной деятельности, характеризующееся критерием работоспособности и эффективности его труда. Ведущим направлением психологии профессионального здоровья и организационной психологии является исследование профессионального благополучия личности. По мнению Р.А. Березовской, феномен жизнеспособности в этом контексте может быть рассмотрен и как средовая (организационная жизнеспособность), и как личностная (жизнеспособность сотрудника) детерминанта психологического благополучия личности в профессиональной деятельности [3].

Проводя анализ концептуальных и методологических подходов к изучению жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности, Р.А. Березовская выделяет три уровня исследований:

1 – организационный, в обобщенном варианте включающий:

а) способность организации адаптироваться в сложных и неблагоприятных условиях и минимизировать негативные последствия,

б) умение восстанавливаться после неблагоприятных событий и использовать полученный опыт для дальнейшего развития,

в) способность поддерживать выполнение желаемых функций и достижение необходимых результатов, несмотря на оказываемое давление;

2 – межличностный или групповой, где выделяются:

а) характеристики сетей контактов и межличностных отношений,

б) особенности лидерства;

3 – индивидуальный.

Индивидуальный уровень, наиболее представленный в работах отечественных специалистов, включает следующие характеристики:

а) наличие определенных знаний, умений, навыков и опыта, которые обеспечивают возможность выживать в трудных профессиональных ситуациях;

б) особое состояние человека, его жизненный и профессиональный опыт, который обеспечивает личностную ситуационную адаптацию к социуму;

в) потенциальная возможность личности, обеспечивающая успешный поиск индивидуально-личностного способа существования в профессии;

г) личностная характеристика, направленная на обеспечение более эффективной адаптации и высокой результативности в условиях профессиональной деятельности.

Рассматривая особые условия труда А.К. Маркова выделяет необходимые психические качества специалиста, помогающие противостоять неблагоприятным трудовым факторам. Данные качества мы приводим в таблице, где они перечисляются по степени усложнения условий профессиональной ситуации вплоть до экстремальных [7].

Следует отметить, что в основании всех существующих моделей жизнеспособности лежат две категории факторов: риска и защиты. Последние, мы можем напрямую соотнести с приведенными в таблице психическими качествами специалистов.

К факторам риска, как препятствиям на пути к профессионализму, можно отнести временные состояния (монотония, утомление, психическое напряжение) и длительные (хроническая усталость, выгорание, профессиональные кризисы и профессиональные заболевания, в т.ч. психосоматического характера). Нарушения могут затрагивать разные грани трудового процесса – профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение [7].

### Психические качества специалиста, противостоящие неблагоприятным факторам труда

В предметной профессиональной среде	В социальной профессиональной среде
<ul style="list-style-type: none"> <li>– устойчивость к фактору неопределенности, неполноты информации,</li> <li>– оптимальная напряженность как основа преодолевающего поведения, конструктивное преобразование ситуации, выработка человеком новых качеств мышления, памяти,</li> <li>– поддержание на высоком уровне готовности к действию, бдительность, состояние активного ожидания, умения быстрого выполнения действия,</li> <li>– состояние мобилизованности, активации, привлечение компенсаторных возможностей,</li> <li>– адекватная оценка своих сил и возможностей в ситуации, умение своевременно направить ситуацию в иное русло,</li> <li>– мобилизация «буферных» резервов организма, экстремальная напряженность, увеличение продуктивности мышления, расширение сенсорного входа,</li> <li>– мобилизация аварийных резервов организма, сверхэкстремальная напряженность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уточнение личностного и профессионального самоопределения, своих психических качеств на данном этапе жизни,</li> <li>– успешная адаптация к новой профессиональной среде, гибкая смена профессиональных ролей,</li> <li>– инновационная готовность, профессиональная бесконфликтность,</li> <li>– отношение к смене работы как к апробации своих новых возможностей и их переоценке,</li> <li>– расширение сознания, выход за пределы ситуации, анализ ее в более широком контексте, переоценка смыслов,</li> <li>– поиск нового шанса в безвыходных условиях, оптимистическое толкование своей профессиональной ситуации.</li> </ul>

Э.Э. Сыманюк и А.А. Печеркина предлагают рассматривать уровень жизнеспособности в качестве психологического предиктора (варианта прогнозирования) траектории профессионального развития личности и стратегий преодоления профессиональных кризисов [16].

Профессиональные кризисы могут происходить неоднократно в течение жизни, в различные периоды построения профессиональной карьеры, могут происходить под влиянием внешних и внутренних причин. При этом может наблюдаться снижение или искажение профессиональной самооценки и возможностей, усиление защитных механизмов личности, снижение интереса к дальнейшему росту и прочее. В результате неполноценного справления с такими кризисами, могут возникать личностные деформации за счет угасания позитивных

и усиления негативных установок. При неконструктивном выходе из кризиса, сопровождающемся ощущением не проходящей усталости и сложными условиями труда формируется синдром профессионального выгорания и различные виды профессиональных заболеваний.

Согласно теории сбережения ресурсов С. Хобфолла, выгорание возникает в результате процесса постоянной утечки энергии и ресурсов с невозможностью их своевременного восстановления или сочетания физической усталости с эмоциональным и когнитивным истощением [18]. К. Кордс и Т. Догерти классифицировали корреляты выгорания по трем основным категориям: индивидуальные (возраст, пол, тип личности, удовлетворение потребностей, копинг-стратегии и пр.), рабочие (условия труда, производственная нагрузка, степень автономности), организационные (климат в коллективе, социальная поддержка, сплоченность) [17]. Наиболее изученной и популярной моделью выгорания является предложенная К. Маслак и М. Ляйтер трехфазная модель развития выгорания [19]. В соответствии с ней эмоциональное истощение следует рассматривать как непосредственный результат давления чрезмерных и хронических требований рабочего процесса. Деперсонализация (цинизм) возникает по мере того, как работник пытается преодолеть истощение. А уменьшение потребности в профессиональных достижениях можно рассматривать как отдельный элемент, на который может влиять эмоциональное истощение, но который в то же время зависит и от факторов рабочей среды и от индивидуальных копинг-стратегий.

Исследования в области влияния стресса на личность, в частности в профессиональной среде, являются предшественниками изучения жизнеспособности человека как субъекта труда. Изучая организационный стресс, К. Купер, Ф. Дейв и М. О`Драйсколл выделили три группы переменных, оказывающих влияние на отношение рабочих стрессоров с проявлениями переутомления:

1) личностные факторы предрасположенности (самооценка, самооценочность, поведение по типу А или Б, позитивная или негативная аффективность, выносливость, а также оптимизм и локус контроля);

2) ситуативные факторы (ощущение контроля над внешней рабочей средой, свобода в принятии решений);

3) социальные факторы (поддержка «значимых других» с инструментальной, эмоциональной, информационной и оценочной составляющими) [4].

Рассматривая жизнеспособность в контексте профессиональной деятельности, мы считаем необходимым учитывать все те ее уровни, факторы и компоненты, которые выделены в исследованиях разных ученых.

Таким образом, можно предположить, что наблюдая формирование профессиональной адаптации личности и ее социальных отношений, и заранее зная о тех или иных искажениях, можно прогнозировать тот или иной уровень жизнеспособности специалиста.

Человеческая деятельность, взаимовлияние людей, жизнь сообществ и профессиональных организаций, а также подверженность их влияниям природных явлений и стихийных бедствий носят неопределенный и неоднозначный характер. И раз практически невозможно заранее определить источники возникновения неопределенности, то необходимо рассмотреть готовность к преодолению, выживанию и оптимизации с точки зрения жизнеспособности субъектов.

Жизнеспособность в профессиональной сфере, как составляющая общей жизнеспособности личности, требует пристального внимания, так как профессиональная сфера является одной из значимых составляющих жизни современного человека. Так же как и общая жизнеспособность, жизнеспособность в контексте профессиональной деятельности имеет свои

уровни и компоненты. В рамках организационной психологии она подробно изучается в зарубежных работах, посвященных способности больших и малых предприятий прогнозировать, адаптироваться и конструктивно реагировать на изменения, которым подвергается профессиональная среда. В рамках психологии личности профессионала и межличностных отношений жизнеспособность представлена пока не достаточно, и основные исследования представлены в отечественных разработках.

Итак, рассматривая жизнеспособность в контексте профессиональной деятельности, нельзя не учитывать, что это многоуровневый конструкт, включающий в себя компоненты жизнеспособности отдельных лиц, групп, организаций и систем в целом, помогающий им продуктивно отвечать на те или иные изменения, не подвергаясь длительным регрессионным изменениям. Профессиональная жизнеспособность не только может, но и должна быть управляемой в условиях роста неопределенности, для чего необходимо внимательное изучение способов формирования, поддержания и развития жизнеспособности как отдельного профессионала, так и организации в целом.

### Библиографический список

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
2. Андреева Т.В. Ананьева и эмпирическое исследование жизненного пути личности // Вестник СПб университета, 2008. Серия 12. Выпуск 1. С. 52-59.
3. Березовская Р.А. Жизнеспособность и профессиональное благополучие личности // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
4. Купер К.Л., Дэйв Ф.Дж., О`Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007.
5. Лактионова А.И. Жизнеспособность в структуре психологических понятий.//Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки», 2010. № 3. С.11-15.
6. Лактионова А.И. Структурно-уровневая организация жизнеспособности человека: метасистемный подход // Личность профессионала в современном мире. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С. 109-126.
7. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: 1996.
8. Махнач А.В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал, 2012. Т. 33. № 6. С. 84-98.
9. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
10. Махнач А.В. Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина.//Психологические исследования проблем современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 54-83.
11. Мюллер В.К. Англо-русский словарь. М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1964.
12. Нестерова А.А. Социально-психологический конструкт к пониманию конструкта «жизнеспособность личности» // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
13. Нестерова А.А. Феноменология жизнеспособности личности в трудных жизненных ситуациях // Новое в психолого-педагогических исследованиях, 2011. № 4. С. 51-62.
14. Рыльская Е.А. К вопросу о психологической жизнеспособности человека: концептуальная модель и эмпирический опыт // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2011. Т. 8. № 3. С. 9-38.
15. Рыльская Е.А. Психологические критерии, условия и средства развития жизнеспособности человека: теоретический анализ и перспективы исследования //Наука и школа, 2009. № 5. С. 48–51.

16. Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Жизнеспособность как предиктор конструктивного профессионального развития //Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты./Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
17. Cordes.C., Dougherty T. A review and integration of research on job burnout // Academy of Management Review, 1993. V. 18. P. 621-656.
18. Hobfoll S, Shirom A. Stress and burnout in the workplace // In R. Golembiewski (Ed.), Handbook of organizational behavior. N.Y.: 1993. P. 41-60.
19. Leiter M., Maslach C. The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment //Journal of Organizational Behavior, 1988. V. 9. P. 297-308.

УДК 785:78.071.1(470.345)

## **ВИРТУАЛЬНЫЕ РЕПРЕЗЕНТАЦИИ ПОДРОСТКОВ О СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ**

***И.А. Попов***  
*ФБГОУ ВО «СГСПУ»*

Взросление является довольно трудной задачей для любого подростка. И одним из важнейших аспектов этого процесса является самоопределение в сексуальном поведении. В процессе развития каждый подросток изучает сексуальную сферу и экспериментирует с партнерами. Гомосексуальное партнерство вызывает разные переживания, одни подростки значительно переживают по поводу своих предпочтений. Другие полагают, что такая ориентация неприемлема; выбор своего пола не означает, что подросток является гомосексуалом либо бисексуалом и прочее. Наряду с этим, большое число подростков, осознанно или подсознательно выбирают нетрадиционные сексуальные отношения. Причина, по которой подросток придерживается нетрадиционных сексуальных ориентаций, у каждого своя.

**Ключевые слова:** психология подростков, проблемы подросткового возраста, сексуальные отношения, нетрадиционные сексуальные отношения, причины девиации сексуального поведения.

## **VIRTUAL REPRESENTATIONS OF ADOLESCENTS ABOUT SEXUAL RELATIONS**

***I.A. Popov***  
*Samara State University of Social Sciences and Education*

Adulthood is a rather difficult task for any teenager. And one of the most important aspects of this process is self-determination in sexual behavior. In the process of development, every teenager studies the sexual sphere and experiments with partners. Homosexual partnership causes different experiences, some teenagers are significantly worried about their preferences. Others believe that such an orientation is unacceptable; choosing your gender does not mean that the teenager is homosexual or bisexual and so on. Along with this, a large number of teenagers consciously or subconsciously choose non-traditional sexual relations. The reason that a teenager adheres to unconventional sexual orientations, everyone has his own.

**Keywords:** adolescent psychology, adolescent issues, sexual relations, non-traditional sexual relations, causes of deviation of sexual behavior.

Сегодня во всем мире огромное количество подростков, которых увлекают нетрадиционные сексуальные отношения. Кроме того, они институализируются в виде общественных движений. Самым большим сообществом выступает группа ЛГБТ – это сообщество лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендеров [1, с. 32-33], дата возникновения данного термина относится к 1990 году. Термин «ЛГБТ» существует с момента консолидации сексуальных и гендерных меньшинств в единое сообщество. Но само ЛГБТ-движение началось раньше. Принято считать его началом Стоунволлский бунт (июнь 1969 г.), когда геи впервые в истории Америки дали отпор полицейским, проводившим плановые облавы в клубах. Эмансипация сообщества продолжается по сей день. В некоторых странах власть, чтобы отвлечь население от экономических и социальных проблем, культивирует образ внутреннего врага, эксплуатируя вековые предрассудки людей, навязанные ортодоксальными религиями.

Не каждый подросток сразу понимает, что он испытывает определенное сексуальное увлечение нетрадиционного характера. У каждого это осознание происходит по-своему [4, с. 41-43].

Многие подростки, заметив в себе тягу к нетрадиционным сексуальным отношениям, значительно переживают по этому поводу и испытывают смущение, чтобы сказать это открыто. Они не понимают, почему у них возникает такое желание к своему другу или подруге, и испытывают дискомфорт, от одних только мыслей [5, с. 65-68].

Они начинают «копаться в себе», прислушиваться к своим желаниям, наблюдать за своим поведением, кто-то пытается насильно обратить внимание на противоположный пол, делает попытки завязать отношения с противоположным полом; другие, заметив, что их интересуют, как мальчики, так и девочки, пытаются переключиться только на противоположный пол [1, с. 18-20]. Не каждый из подростков, заметив собственную нетрадиционную сексуальную ориентацию и желающий исправить это, может открыто обратиться за помощью специалистов или просто к родителям. Они делают это анонимно через различные социальные сети.

Что же побуждает подростка к нетрадиционной сексуальной ориентации? Какие причины возникновения тяги к однополый любви?

**Цель нашего исследования** – изучение представлений подростков о причинах, по которым подростки выбирают нетрадиционные сексуальные отношения. В данной статье представлены результаты исследования представлений, полученные нами в социальных сетях.

**Эмпирический материал:** письма 40 подростков в возрасте 12-16 лет, опубликованные анонимно в открытом доступе.

**Методика:** контент–анализ.

Изучив письма, которые подростки анонимно публикуют и просят помощи, можно проанализировать причины, побудившие подростка стать ЛГБТ.

Из анкеты подростка 15 лет: «Началось всё с седьмого класса. В то время, когда мои одноклассницы говорили о красивых мальчиках, я взгляда не могла отвести от красивых девочек. Тогда-то я и поняла, что со мной что-то не так. Целый год я жила с мыслью, что я ненормальная. А в начале восьмого класса начала замечать за собой, что проявляю «нездоровый интерес» к своей однокласснице» [6].

По словам психолога, причиной, побудившей девочку обратить внимание на подростков того же пола: это стресс.

Девочка, испытав какой-то сильный психологический стресс, возможно связанный с лицами противоположного пола, стала обращать внимание на девочек.



Подростки, которые становятся трансгендерами, по их словам, следуют моде. При этом многие психологи заявляют, что это не следование моде, а обычный этап подросткового созревания, который пройдет сам собой.

Проанализировав анкеты подростков-трансгендеров, можно заключить, что большинство из них не испытывают ненависти к себе, им нравится состояние, что они не такие, как все. На вопрос, по каким причинам ты стал таким, они отвечают открыто: – «А почему бы и нет», «Не вижу в этом ничего плохого». Таким образом, многие подростки не могут ответить на вопрос, почему же они испытывают такие не традиционные сексуальные увлечения [6].

Другие подростки, испытывающие нетрадиционные увлечения, полагают, что быть такими как все – это скучно и неинтересно. Они хотят таким образом отличаться от других, это их самовыражение и табу на следование стереотипу. Они полагают, что люди не могут быть одинаковыми, а традиционные сексуальные отношения – это выдумка. Человек может и имеет право любить того, кого он хочет. Нельзя стесняться и скрывать свою любовь [3, с.22-24].

Проанализировав такое мнение подростков о причинах, побудивших их стать ЛГБТ, можно заключить, что это один из путей самовыражения, свойственный развитию детей подросткового возраста. Одни пытаются самовыражаться за счет одежды, изменения цвета волос на кричащие и яркие цвета, другие начинают украшать тело татуировками и пирсингом, а кто-то самовыражается за счет нетрадиционной сексуальной ориентации и приобщения к обществу ЛГБТ. При этом для кого-то это самовыражения проходит тогда же, когда и заканчивается подростковый возраст, и начинается взрослая жизнь, а для других – это становится смыслом жизни, и других сексуальных отношений они больше не приемлют и не признают.

Одной из причин, побуждающих подростков стать частью сообщества ЛГБТ, является привычка. Одна девушка, описывая свои чувства к своей подруге, написала; что «мы слишком долго вместе, мы делаем все вместе, и я не представляю свою жизнь без своей подруги. Я ревную ее к парням и другим подругам».

Нахождение подростков длительное время вдвоем – не редкое явление. В этом возрасте особенно крепка дружба, но ровно настолько она может и «перегореть» и люди забывают друг о друге. И редко, но все же одной из причин однополый любви является привязанность друг к другу и боязнь появления в чьей-либо жизни другого человека.

Большая часть подростков, которые писали анонимные письма о своих сексуальных ориентациях, рассказывали о своем детстве, описывая пережитые трудности в семье.

Наиболее частыми причинами, по которым подростки предпочитают нетрадиционные сексуальные отношения, является психологическая травма детства. Потеря родителей, воспитание одним родителем и отчимом, который не раз испытывал интерес к ребенку, девиантные родители (дети алкоголиков, проституток, преступников), дети, подвергавшиеся насилию либо наблюдавшие насилие в семье. Другими словами, дети, испытывавшие трудные жизненные ситуации, связанные с их близкими.

Причины, по которым подростки выбирают нетрадиционные сексуальные отношения, у всех разные.

Исследовав анонимные письма участников группы ЛГБТ, можно графически в процентном соотношении, представить наиболее частые причины нетрадиционной сексуальной ориентации у подростков на рисунке.



#### Причины нетрадиционной сексуальной ориентации подростков по их представлениям

Согласно проведенному исследованию можно заключить, что подростки, которые выбирают нетрадиционные сексуальные отношения, имеют ряд причин. Наиболее частыми из которых, являются затрудненные жизненные обстоятельства: это и отказ от детей их родителями; это попытки изнасилования со стороны родителей и опекунов; это прилюдные унижения и оскорбления чести и достоинства ребенка; а также постоянный контроль и насилие в семье. В том числе, частыми причинами являются психологические травмы семейного воспитания – ребенок рос в неполной семье, либо испытывал пренебрежение со стороны противоположного пола, что нанесло психологическую травму и повлекло боязнь противоположного пола, а соответственно и нетрадиционную сексуальную ориентацию. Меньшее число причин нетрадиционной сексуальной ориентации подростков – это следование моде.

#### Библиографический список

1. Каприо Ф.С. Многообразие сексуального поведения. М.: Артания, 2009.
2. Кернберг О. Отношения любви: норма и патология / Пер. с англ. М.Н. Георгиевой. М.: Независимая фирма «Класс», 2004.
3. Косяков О.О. Возрастные кризисы. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
4. Ловцова Н.И. Гомосексуальная субкультура и мужская проституция // Социокультурный анализ гендерных отношений: Сборник науч. трудов / Под ред. Е.Р. Ярской-Смирновой. Саратов, 1998.
5. Николаева Е.И., Ветерок Е.В. Психологические особенности девочек-подростков, относящих себя к лицам с нетрадиционной сексуальной ориентацией // Вопросы психологии, 2011, № 2. С. 65-71.
6. Интернет-портал: 404deti@gmail.com

УДК 159.9.07

### НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ МОЛОДЕЖИ, ПРОЖИВАЮЩЕЙ В ЗОНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

*К.В. Пыхалова*  
ФГБОУ ВО «ЗабГУ»

В статье рассматриваются корреляционные связи между показателями жизнеспособности и нейропсихологическими данными молодежи, проживающей на территориях экологического неблагополучия Забайкалья. Авторы ссылаются на правомерность рассмотрения жизнеспособности как системной характеристики человека, имеющей уровневую структуру. Представленные данные являются индикаторами каждого из выделяемых уровней: нейропсихологические показатели описывают психофизиологический уровень, показатели невербального интеллекта – психологический, показатели жизнестойкости – социально-психологический. В ходе исследования выявлено достоверное снижение выполнения отдельных нейропсихологических проб у проживающих на территории экологического неблагополучия, иллюстрирующих функциональную слабость лобных и теменно-височно-затылочных областей головного мозга. А вот показатели психологического и социально-психологического уровней находятся в пределах нормативных значений вне зависимости от места проживания. В связи этим сделано предположение о компенсаторных механизмах, включающихся на более высоких уровнях жизнеспособности и демонстрирующих такую картину.

При исследовании коррелятов жизнеспособности выявлены немногочисленные достоверные взаимосвязи между данными нейропсихологического и психометрического исследования. Отмечены нейропсихологические пробы, наиболее часто демонстрирующие взаимосвязь с показателями других уровней жизнеспособности, но не отражающие специфическое снижение состояния психических функций, выявленное при нейропсихологической диагностике в зависимости от степени экологического неблагополучия.

В заключении авторами сделан вывод о том, что полученные корреляты в меньшей степени способны содействовать иллюстрации специфики разных уровней жизнеспособности молодежи, проживающей на территории экологического неблагополучия Забайкалья, но в большей – могут быть расценены как косвенные признаки согласованности теоретической и психодиагностической модели изучаемого феномена.

**Ключевые слова:** жизнеспособность, нейропсихологические показатели, уровни жизнеспособности, корреляция, экологическое неблагополучие, выпускники школ.

## **NEUROPSYCHOLOGICAL AND PSYCHOMETRIC CORRELATIONS OF THE RESILIENCE OF THE YOUTH LIVING IN THE ECOLOGICALLY UNFAVOURABLE ZONE**

*K.V. Pykhalova*  
*I.L. Galiakberova*  
*Transbaikal State University*

The article deals with the correlation between indicators of resilience and neuropsychological data of young people living in the territories of ecological trouble of Transbaikalia. The authors refer to the validity of considering resilience as a systemic level structured characteristic of a person. The data presents the indicators of each of the selected levels: neuropsychological indicators describe psychophysiological level, indicators of nonverbal intellect -psychological, indicators of hardness -socio-psychological. The study revealed a significant decrease in the performance of individual neuropsychological samples by the residents of the territory of ecological trouble, illustrating the functional weakness of the premotor and parietal-temporal-occipital regions of the brain. But the indicators of psychological and socio-psychological levels are within the normative values, regardless of place of residence. So, it is suggested that compensatory mechanisms are included at higher levels of resilience and demonstrate such situation.

There are neuropsychological tests, which demonstrate the relationship with the indicators of the other levels of resilience more often than others, but do not reflect a specific decline in the state of mental

functions, revealed in neuropsychological diagnostics, depending on the degree of environmental distress.

In conclusion the authors say that the not numerous correlates are less able to facilitate illustration of the specificity of different levels of resilience of young people, living in territory of ecological trouble of the Transbaikal region, but can be regarded as indirect evidence of the consistency of the theoretical and diagnostic models of the resilience.

**Keywords:** resilience, neuropsychological indicators, levels of resilience, correlation, environmental problems, school graduates.

**Введение.** На сегодняшний день в психологической науке активно развивается направление по изучению жизнеспособности человека [7, 8, 13, 15, 20]. В частности, изучением жизнеспособности занимается лаборатория региональных исследований психики при Забайкальском государственном университете.

Забайкальский край относится к регионам экологического неблагополучия [19]. С одной стороны из-за своего географического положения и природных условий, отличающихся резко-континентальным климатом с недостаточным количеством атмосферных осадков и горным рельефом. С другой, наличием месторождений ценных минеральных ресурсов, таких как уран и золото, результатом добычи которых является высокий радиационный фон и ухудшение экологической ситуации в населенных пунктах, на чьих территориях осуществляется данный промысел.

В психологии понятие жизнеспособности рассматривается с разных точек зрения [7, 8, 12, 13, 19]. В нашей работе мы будем опираться на определение жизнеспособности с позиций эконейропсихологического подхода к развитию психики В.И. Панова [9]. Н.М. Сараевой и А.А. Сухановым было предложено следующее рабочее определение: «Жизнеспособность – это заданная природой (энергетически обеспечиваемая) и развиваемая обществом сложная интегральная характеристика человека (не личности!), системное свойство системы «человек – жизненная среда», обеспечивающее актуальный и потенциальный уровень психической деятельности в данных природных и социальных условиях» [16].

Такой подход позволяет рассматривать жизнеспособность не только как совокупность биологических или личностных характеристик человека, но и даёт возможность изучать жизнеспособность как сложное биопсихосоциальное явление, как системное свойство, имеющее уровневую структуру. Было предложено выделение психофизиологического, психического и личностного (социального) уровня в соответствии с системной организацией человека по А.Н. Леонтьеву [16].

Использование нейрпсихологического подхода в исследовании данной проблемы было апробировано в пилотажном исследовании лаборатории регионального изучения психики в 2017 году [3, 1528]. В результате чего был сделан вывод о том, что нейрпсихологические показатели, в качестве индивидуальных характеристик, изучаемых на популяционном уровне, вполне могут описывать биопсихологические составляющие жизнеспособности и быть адекватными для описания её психофизиологического уровня [3, 1528].

Вследствие экологически неблагоприятных условий в Забайкальском крае отмечается изменение энергетического метаболизма, снижение энергообразования [16, 2530], что обуславливает дисбаланс в распределении энергии между биологическим и социальным (личностным) уровнями системной организации человека, и, соответственно, сказывается на качестве психического функционирования, вероятно, влияет и на жизнеспособность.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании жизнеспособности молодежного населения для оценки её социально-психологического уровня был использован тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации А.Н. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [6], для оценки психо-

логического уровня – тест интеллекта Равена [11], а психофизиологического уровня – набор из 44 нейропсихологических проб оцениваемых в традициях отечественной нейропсихологии [2, 5].

Нейропсихологическая диагностика – это исследование психических процессов с помощью набора специальных проб с целью квалификации и количественной характеристики состояний (нарушений) высших психических функций и установления связи выявленных дефектов/особенностей с патологией и функциональным состоянием определенных отделов мозга либо с индивидуальными особенностями морфо-функционального состояния мозга в целом [1; 16]. Отметим, что количественная оценка представляет собой балловую штрафную оценку [5].

Исследование проводилось на базе средних общеобразовательных школ города Чита (зоны экологического неблагополучия по данным экологической карты РФ [19]) и поселка Балей (зоны экологического кризиса [19]). В исследовании приняли участие 96 человек, в возрасте от 16 до 19 лет, 51 из которых проживают в городе Чита, 43 девушки и 8 юношей, 45 в поселке Балей, 33 девушки и 12 юношей.

**Результаты.** В двух группах показатели по тесту Равена и жизнестойкости, т.е. индикаторы психологического и личностного уровня жизнеспособности, в целом, находятся в пределах нормы, в Чите чуть выше. Однако, некоторые нейропсихологические показатели, т.е. индикаторы психофизиологического уровня, выходят за пределы нормативных значений. Есть пробы, по которым выявлено выраженное достоверное функциональное снижение. У испытуемых из того и другого населенного пункта трудности возникают при выполнении проб «Решение задач» и «Динамический праксис». Ошибки, возникающие в ходе выполнения этих проб, позволяют предполагать наличие функциональной слабости лобных отделов головного мозга (передних и задних) в обеих исследованных группах. Также специфические пространственные ошибки, выявляемые у испытуемых в двух населённых пунктах при выполнении проб Хэда и пробы на понимание логико-грамматических конструкций позволяют предполагать функциональную слабость теменных зон. При этом в Балее выполнение всех указанных проб достоверно хуже, чем у испытуемых Читы.

При поиске корреляций между пробами и данными методик выявлены следующие данные. Результаты исследования проживающих в Чите представлены в табл. 1 (указаны только значимые и достоверные коэффициенты по данным программы Statistica 13.0).

*Таблица 1*

**Коэффициенты корреляции между показателями нейропсихологических проб, невербального интеллекта и жизнестойкости (испытуемые г. Чита)**

Методика	Шкала	Нейропсихологические пробы				
		Кинестетический праксис	Слепые часы	Проба Ферстера	Повтор фраз	Решение задач
Тест Равена	Общий показатель			0,56		
	Серия В				0,63	0,71
Тест жизнестойкости	Принятие риска	0,69			0,63	
	Вовлеченность		-0,64			

Нейропсихологические корреляты предстают в виде следующих взаимосвязей. Чем хуже выполняется кинестетический праксис и повтор фраз, тем выше значение показателя по шкале принятие риска. Можно предположить, что испытуемые, склонные к риску, отличаются относительной слабостью функций афферентного синтеза произвольных движений.

Выполнение пробы «Повторение фраз» взаимосвязано, во-первых, с данными шкалы «Принятие риска», во-вторых, с данными, полученными по серии «В» теста Равена. Чем хуже выполнена указанная нейропсихологическая проба, тем выше склонность к риску и способность делать умозаключения на основе линейных взаимосвязей. Кроме того, чем выше результат по серии «В», тем хуже выполнение пробы «Решение задач», т.е. способность к мышлению по принципу аналогии осложняет решение провокационных математических задач нейропсихологического исследования.

Чем хуже выполняется проба «Слепые часы», тем ниже показатель вовлеченности. Возможно, трудности в выполнении этой пробы связаны с тем, что обычные часы с циферблатом отчасти утратили свою актуальность на фоне развития информационных технологий и в связи с наличием у каждого современного юноши и девушки смарт-устройства, которое с успехом заменяет циферблатные часы.

Чем хуже выполнение пробы Фестера, тем выше общий показатель интеллекта, значит, чем ниже тактильная чувствительность, тем выше уровень умственных способностей респондентов.

Психометрические корреляты жизнеспособности представлены взаимосвязями между шкалой «Принятие риска» и сериями «В», «Е» теста Равена. Чем выше показатель по шкале «Принятие риска», тем лучше выполнены задания серий «В» и «Е». Поэтому можно предположить, что, испытуемые, склонные к риску обладают выраженными способностями к линейной дифференциации и динамическому синтезу (табл.2). Такая зависимость выявлена только в группе проживающих на территории экологического неблагополучия (г. Чита). В группе испытуемых зоны экологического кризиса (пгт. Балей) достоверных зависимостей между показателями интеллекта и жизнестойкости не выявлено.

Таблица 2

**Коэффициенты корреляции между показателями невербального интеллекта и жизнестойкости (испытуемые г. Чита)**

Тест жизнестойкости Тест Равен	Шкалы
	Принятие риска
Серия С	0,46
Серия Е	0,43

В табл. 3 представлены корреляции между нейропсихологическими пробами и данными методик, полученными у испытуемых в пгт. Балей.

Таблица 3

**Коэффициенты корреляции между показателями нейропсихологических проб, невербального интеллекта и жизнестойкости(испытуемые пгт. Балей)**

Методика	Шкала	Нейропсихологические пробы				
		Кинестетический праксис	По сколько раз я стучу	Письмо слов	Сравнение чисел	10 слов
Тест Равена	Серия А	0,35				
	Серия В	-0,44				
Тест жизнестойкости	Жизнестойкость			0,31	0,32	-0,36
	Принятие риска	0,22		0,32	0,34	-0,12
	Вовлеченность		-0,31		0,29	-0,41
	Контроль		-0,33	0,3		-0,33

Чем хуже выполняется кинестетический праксис, тем лучше проявляется умение дифференцировать элементы и выявлять связи между элементами целостного образа, и тем хуже способность к линейной дифференциации. Также есть взаимосвязь с индикатором социально-психологического уровня – шкалой «принятие риска» (аналогичная полученной в группе Читы, но не достоверная).

Выполнение пробы «По сколько раз я стучу» связано с показателями по шкалам «Вовлеченность» и «Контроль» теста жизнестойкости, так, чем хуже выполняется проба, тем ниже показатели по указанным шкалам. Можно предположить, что относительно низкая вовлеченность в происходящее и убежденность в невозможности влияния на результат осложняет восприятие ритмических структур.

Чем выше показатель по шкалам «Контроль», «Принятие риска», «Жизнестойкость» и «Вовлеченность», тем хуже выполняется проба «Письмо слов» и «Сравнение чисел». Способность совладания со стрессом связана с трудностями письма и слабостью представлений о разрядном строении чисел.

### **Заключение**

Таким образом, взяв во внимания результаты корреляционного анализа, можно сделать вывод о том, что наиболее чувствительна к взаимосвязям проба «Кинестетический праксис» и шкала «Принятие риска».

Корреляции выдают взаимосвязи между показателями, которые находятся в пределах нормы в группах, а вот те нейропсихологические показатели, которые снижены – не выражают взаимосвязей. Так, по пробам «решение задач», «динамический праксис» затруднения существенны, что может свидетельствовать о слабости выше указанных областей головного мозга, а отсутствие корреляций с этими пробами происходит, вероятно, потому, что психометрические показатели жизнеспособности в большинстве своем находятся в границах нормативных значений, что вполне понятно с учетом условной нормативности исследуемых лиц и возможных компенсаторных механизмов (в первую очередь механизмов социальной компенсации) [17], включающихся на более высоких уровнях жизнеспособности. В результате становится очевидно, что психометрические показатели, вероятно, не в полной мере отражают состояние психических функций у молодежи, проживающей на территориях экологического неблагополучия.

Отметим, что исследование взаимосвязей между показателями уровней жизнеспособности дало неоднозначные результаты, свидетельствующие о наличии этих связей, но представляющие затруднения для оценки, трактовки, объяснения в силу разрозненности. Вероятно, поиск коррелятов в данном случае продуктивен в большей степени для доказательства возможности существования предложенной модели жизнеспособности и продуктивности того инструмента, который нами использован для ее изучения.

*Исследование поддержано РФФИ, проект № 17-06-00151 по теме «Изучение жизнеспособности молодежного населения региона экологического и социального неблагополучия (на примере школьников и студентов Забайкальского края)».*

### **Библиографический список**

1. Балашова Е.Ю., Ковязина М.С. Нейропсихологическая диагностика в вопросах и ответах. М.: Генезис, 2017. 240 с.
2. Визель Т.Г. Нейропсихологическое блиц-обследование. М.: В.Секачев, 2005. 24 с.
3. Галиакберова И.Л. Нейропсихологический аспект исследования жизнеспособности молодежного населения региона экологического и социального неблагополучия (на примере студентов

- забайкальского края) // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития*. 2017. С. 1524-1530.
4. Галиакберова И.Л., Мысникова Э.А. Проблемы и перспективы использования нейропсихологического подхода в популяционном исследовании жизнеспособности населения // *Интернет-журнал «Мир науки»*. 2017. Т. 5. № 4. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/06PSMN417.pdf> (дата обращения: 15.02.2018).
  5. Глозман Ж.М. *Нейропсихологическое обследование: качественная и количественная оценка данных*. М.: Смысл, 2012. 264 с.
  6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл, 2006. 63 с.
  7. Махнач А.В. *Исследования жизнеспособности человека: основные подходы и модели // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты*. 2016. С. 33-48.
  8. Нестерова А.А. Мотивация к работе в структуре жизнеспособности личности безработной молодежи // *Вестн. ТвГУ. Серия: Педагогика и психология*. 2011. № 16. С.64-75.
  9. Панов В.И. *Экологическая психология: Опыт построения методологии*. М.: Наука, 2004. 197 с.
  10. Панов В.И., Сараева Н.М. Психологический статус человека в регионе экологического неблагополучия результат взаимодействия компонентов системы «Человек-жизненная среда» (на примере детского населения Забайкальского края) // *Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки*. 2011. № 5. С.153-160.
  11. Прогрессивные матрицы Равена/ *Энциклопедия психодиагностики*. URL: [http://psylab.info/Стандартные\\_прогрессивные\\_матрицы](http://psylab.info/Стандартные_прогрессивные_матрицы) (дата обращения: 18.02.2017).
  12. *Психологическая адаптация человека в осложненных условиях жизненной среды: коллективная монография / Под ред. Н.М. Сараевой*. Чита: издательство ЗабГУ. 2014. 339 с.
  13. Рыльская Е.А. *Психология жизнеспособности человека: автореф. дис ... д-ра психол. наук*. Ярославль, 2014. 34 с.
  14. Сараева Н.М. О содержании понятия жизнеспособности человека в отечественной психологии // *Проблема соотношения естественного и социального в обществе и человеке: сб. ст. VIII Междунар. науч. конф. Чита: ЗабГУ, 2017. С. 229*.
  15. Сараева Н.М. Жизнеспособность юношеского населения в регионе экологического неблагополучия по показателям психологической адаптации // *Известия иркутского государственного университета. Серия: Психология*. 2017. С. 87-98.
  16. Сараева Н.М., Суханов А.А. Жизнеспособность человека: эконейропсихологический подход к изучению // *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i44/25.pdf> (дата обращения: 17.02.2018).
  17. Сараева Н.М., Суханов А.А. Энергетический фактор психологической адаптации человека как интегральный показатель его жизнеспособности в экологически неблагоприятной жизненной среде // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии. Результаты и перспективы развития*. 2017. С. 2529-2535.
  18. Тест жизнестойкости / *Энциклопедия психодиагностики*. URL: [http://psylab.info/Тест\\_жизнестойкости](http://psylab.info/Тест_жизнестойкости) (дата обращения: 18.02.2017).
  19. Экологическая карта РФ. Неблагоприятные регионы. URL: <http://www.stihi.ru/2013/11/02/4686> (дата обращения: 10.08.16).
  20. Southwick S.M., Bonanno G.A., Masten A.S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions theory and challenges: Interdisciplinary perspectives // *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. V. 5. P. 1-14.

УДК 378: 159.9.07

## ДИАГНОСТИКА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА



В статье представлены результаты исследования жизнестойкости студентов технического вуза. Проведен сравнительный анализ особенностей проявления жизнестойкости у студентов различной профессиональной направленности и по гендерному различию.

**Ключевые слова:** жизнестойкость личности; компоненты жизнестойкости; вовлеченность; контроль; принятие риска; студенты технического вуза.

## **DIAGNOSIS OF THE VIABILITY TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS**

*N.A. Ran, E.V. Gorodnicheva*  
*branch of the «SamSTU» in Novokuybyshevsk*

The article presents the results of the study of technical University students viability. There was the a comparative analysis of manifestation peculiarities of resilience of the students various professional directivity and gender difference.

**Keywords:** vitality of personality; components of vitality; involvement; control; risk taking; technical higher education institution students.

Понятие жизнестойкости было введено Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобейза. Оно является одной из важнейших частей человеческого существования. У человека изначально заложена мысль, что его жизнь наполнена смыслом. Он знает, что может преодолеть все страхи и тревоги. И последующее существование складывается согласно этому предположению. Чтобы лучше понять, что такое жизнестойкость, можно привести пример из поведенческой терапии. Существует специальный психотерапевтический прием – клиент должен на один день представить, что все его проблемы решены, что он живет как успешный и состоятельный человек. После этого он действительно начинает вести себя по-другому – становится более уверенным в себе, мужественным и решительным [2].

Под жизнестойкостью личности понимается способность выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннее, душевное, равновесие. Человек, имеющий высокую жизнестойкость, оценивает обстоятельства как более подконтрольные его влиянию. Такой человек чувствует себя вовлеченным в процесс жизни и способным развиваться в любых обстоятельствах.

Одним из важных результатов обучения может стать повышение собственных адаптационных возможностей студента, расширение способов профилактики развития у самого студента расстройств, обусловленных всевозможными стрессовыми ситуациями.

В своем исследовании мы сконцентрировали свое внимание на наиболее востребованных специальностях технического вуза.

**Цель исследования:** выявить различаются ли по своей жизнестойкости студенты технического вуза различной профессиональной направленностью.

Для достижения поставленной цели необходимо, на наш взгляд, решить следующие задачи:

1. Провести сравнительный анализ компонентов жизнестойкости у студентов различной профессиональной направленности.
2. Сравнить результаты тестовых оценок жизнестойкости мужской и женской выборок и в целом, и внутри каждой контрольной группы.

В нашем исследовании приняли участие 356 студентов заочного обучения филиала ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» в г. Новокуйбышевск. Участники эксперимента были сгруппированы в две выборки: 323 студентов технических

специальностей (201 мужчина и 55 женщин, средний возраст 28,5 лет); 68 студентов гуманитарной направленности (9 мужчин и 59 женщин, средний возраст 26,1 год).

В качестве основной методики исследования был использован тест жизнестойкости Сальваторе Мадди [4] в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [3]. Тест содержит общий показатель жизнестойкости и три шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска. Суть жизнестойких убеждений составляет система мировоззрения о мире, о человеке и об отношении человека и мира. Жизнестойкость человека включает три основы: вовлеченность, контроль, принятие риска. Чем более выражены эти компоненты, тем меньше мы воспринимаем стресс. Человек перестает считать стрессовые ситуации значимыми, поэтому снижается напряжение.

Вовлеченность – это убеждение, которое заставляет осознать, чем больше мы вовлекаемся в окружающий мир, тем больше шансов найти для себя что-то действительно стоящее. Если вовлеченность выражена мало, то человек будто выходит из жизни, чувствует себя лишним, отвергнутым.

Контроль позволяет думать, что мы способны изменить ситуацию, если будем бороться. Противоположностью контролю станет беспомощность. Если чувство контроля выражено сильно, человек становится хозяином своей жизни. Он осознает, что сам выбирает свой путь, сам принимает решения.

Принятие риска также можно назвать вызовом. Человек понимает, что любой опыт, негативный или позитивный, становится источником знаний. А эти знания влияют на развитие происходящего вокруг нас. Сильно выраженное принятие риска заставляет человека воспринимать жизнь как источник опыта. Он не считает, что безопасность и комфорт являются целью. Он может действовать на свой страх и риск, даже если нет гарантий на успешный исход любого дела. Получение знаний из опыта будет полезным в будущем – эти знания можно активно применять на практике [5].

Выраженность трех основ жизнестойкости помогает личности справиться со стрессом, увеличивает работоспособность, позволяет сохранить здоровье.

**Результаты теста.** Как известно, по статистике женщины почти во всем мире живут дольше мужчин. Поэтому мы особо учли этот гендерный аспект в каждой группе испытуемых. Сравнение показателей жизнестойкости не выявило в действительности значимых различий между мужчинами и женщинами у студентов всех специальностей. Однако в выборке студентов технических специальностей средние значения у мужчин немного выше средних значений у женщин. В выборке студентов гуманитарной направленности, наоборот, женщины имеют несколько более высокие значения по шкалам жизнестойкость, контроль и принятие рисков. Мы не выявили значимых больших различий в показателях жизнестойкости между мужчинами и женщинами в зависимости от профессиональной направленности студентов (табл. 1). Правда, средние значения показателей жизнестойкости в отдельных выборках у мужчин и женщин различаются сильнее, чем в общем массиве данных (табл. 2). Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и на протяжении всей жизни. Их развитие решающим образом зависит от отношений в семье. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны близких людей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы окружающих, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

*Таблица 1*

**Показатели жизнестойкости (средние значения) в зависимости от пола и профессиональной направленности студентов**

Шкалы	Студенты технического профиля		Студенты гуманитарного профиля	
	муж	жен	муж	Жен
Жизнестойкость	87,46	86,18	82,28	83,91
Вовлеченность	37,31	36,20	34,60	34,00
Контроль	33,07	33,21	32,18	32,93
Принятие риска	17,23	17,07	16,36	17,00

*Таблица 2*

**Показатели жизнестойкости в зависимости от профессиональной направленности студентов**

Шкалы	Студенты технического профиля		Студенты гуманитарного профиля	
	среднее значение	стандартное отклонение	среднее значение	стандартное отклонение
Жизнестойкость	86,82	6,1	83,50	2,78
Вовлеченность	36,76	1,12	34,30	3,34
Контроль	33,14	3,97	32,56	3,39
Принятие риска	17,15	3,24	16,68	2,77

На наш взгляд, механизмом повышения необходимой адаптации студентов может выступить жизнестойкость личности, развивать которую необходимо еще в школьные годы, чтобы подготовить молодых людей к предстоящим стрессовым ситуациям в их жизни.

Категория жизнестойкости относится к категориям психологии личности, расширяющим разъяснительный потенциал феноменологии становления, адаптации личности, совладающего поведения. При воздействии жизнестойких убеждений мы начинаем осознавать окружающую действительность с позитивной стороны. События становятся радостными и интересными, что характеризует вовлеченность. Мы берем ситуацию в свои руки и проявляем инициативу, что характеризует контроль, а также готовы к принятию новых знаний из опыта, что характеризует принятие риска. На основе тренировки жизнестойкости лежит понятие, что убеждения не являются врожденными, а могут быть получены в течение всей жизни. Каждый человек может развить жизнестойкость.

Тренировка преследует две основные цели:

1. Глубокое осознание самого понятия стрессовой ситуации, нахождение путей решения любых сложностей, способов преодоления обстоятельств.
2. Углубление трех компонентов жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска.

Жизнестойкость Мадди [4] совершенствуется тремя основными техниками:

1. Реконструкция ситуаций. Здесь важную роль играет воображение. Задаются стрессовые ситуации, которые должны быть решены. Реконструкция позволяет понять, какие ошибки человек совершает при решении конфликта, как стоит поступать в том или ином случае, какие обстоятельства трактуются как стрессовые. При воссоздании стрессовых обстоятельств человек может самостоятельно найти пути решения, увидеть их последствия, как худший, так и лучший вариант развития событий.

2. Фокусировка. Эта техника используется, когда невозможно прямо трансформировать стрессовые обстоятельства. На принятие правильного решения часто влияют скрытые и пло-

хо осознаваемые эмоциональные реакции. Техника позволяет найти и выявить их. С помощью фокусировки вы можете научиться переформулировать стрессовые ситуации, использовать открывшиеся возможности для собственной пользы.

3. Компенсаторное самосовершенствование. Здесь идет акцентирование внимания на другой ситуации, если трансформация стрессовых обстоятельств невозможна. Вторая ситуация должна быть связана с первой. Разрешение второй стрессовой ситуации даст стимул обратить внимание на то, что можно изменить.

Таким образом, проведенная диагностика жизнестойкости не выявила сильных различий у студентов различной профессиональной направленности.

### **Библиографический список**

1. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». Т. 4. М., 2009. С. 18–20.
2. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.
3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
4. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.
5. Стакина Ю.М. Жизнестойкость студентов с различной профессиональной направленностью // Перспективные направления психологической науки. Выпуск 2 / Под ред. Е.А. Бережновой. М.: ИД ВШЭ, 2012. С.143-155.

УДК 159.9.072

## **ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА С РАЗНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СУБЪЕКТНОСТИ**

*О.В. Рудыхина*

*ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена»*

В статье представлены субъектность и стратегии совладающего поведения как актуальные аспекты изучения современной молодежи в условиях неопределенности. Молодежь рассматривается как фактор общественного развития в период трансформации и неопределенности. В центре работы – изучение особенностей субъектного потенциала современных студентов, обучающихся в педагогическом вузе. В статье представлено исследование взаимосвязи показателей субъектности студентов – будущих педагогов со стратегиями совладающего поведения. Обнаружены особенности профиля копинг-стратегий у студентов с низкими и высокими показателями субъектности. Для студентов с выраженностью субъектной позиции в трудной жизненной ситуации характерны контроль эмоционального состояния и поведения, стремление к анализу проблемы и поиску стратегий для ее разрешения, положительное переосмысление ситуации. Проведенное исследование позволяет рассматривать субъектность как важный фактор конструктивного преодоления молодыми людьми стрессовых, проблемных ситуаций и их конструктивного преобразования в условиях неопределенности.

**Ключевые слова:** субъект-объектные ориентации в жизненных ситуациях, копинг-стратегии, студенты педагогического вуза.

## **FEATURES OF COPING BEHAVIOUR IN STUDENTS**

## OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTION WITH DIFFERENT INDICATORS OF SUBJECTIVITY

*O.V. Rudykhina*

*The State Russian Herzen Pedagogical University*

Subjectivity and the strategy of coping behavior as relevant aspects of studying of modern youth in the conditions of uncertainty are presented in article. The youth is considered as a factor of social development during transformation and uncertainty. In the center of work – studying of features of subject potential of the modern students studying in pedagogical higher education institution. The research of interrelation of indicators of subjectivity of students – future teachers with the strategy of coping behavior is presented in article. Features of a profile of coping-strategy are found in students with low and high rates of subjectivity. Control of an emotional state and behavior, aspiration to the analysis of a problem and search of strategy for her permission, positive reconsideration of a situation are characteristic of students with expressiveness of a subject position in a difficult life situation. The conducted research allows to consider subjectivity as an important factor of constructive overcoming by young people of stressful, problem situations and their constructive transformation in the conditions of uncertainty.

**Keywords:** the subject – object orientations in life situations, coping-strategy, students of pedagogical higher education institution.

Современное российское общество характеризуется включенностью в процессы трансформации, затрагивающие различные сферы. Жизнедеятельность современных молодых людей проходит в условиях постоянных изменений и инновационных процессов, которые создают неопределенность в их представлении об окружающем мире и о своем будущем. Неопределенность дезориентирует многих представителей молодежи, создает у них психологическую напряженность и трудности в выборе дальнейших жизненных стратегий. Для конструктивного развития данной ситуации важна активная позиция молодежи по отношению к своей жизни, стремление к самостоятельности, авторству в процессе осуществления жизненных выборов. Также является востребованным отношение к молодежи как субъекту развития общества [3], то есть признание ее носителем субъектных качеств, позволяющих активно включаться в трансформационные процессы общественной жизни и быть инициатором конструктивных преобразований.

С учетом вышесказанного большой исследовательский интерес представляет обращение к проблематике субъектности при изучении молодежи. В работах ведущих представителей данного направления [7; 1; 2; 4; 9] субъектность рассматривается как интегральная характеристика человека, развивающаяся в процессе его жизнедеятельности и проявляющаяся в активном отношении к себе и к окружающему миру. В данном контексте вызывает научный интерес понятие «субъект-объектные ориентации в жизненных ситуациях», введенное в научный оборот Е.Ю. Коржовой, характеризующее «...базовые жизненные ориентации человека относительно жизненных ситуаций, в которых протекает его бытие» [5, с. 47], и представляющие собой более интегральное понятие по отношению к ценностным, смысложизненным, жизненным ориентациям [4; 5]. Кроме того, в работах Е.Ю. Коржовой разработаны и прошли эмпирическую проверку типологии субъект-объектных ориентаций, позволяющие дифференцировать базовые жизненные ориентации человека [4].

Развитие субъектных качеств у представителей молодежи можно рассматривать как условие, необходимое для благополучного преодоления ими ситуации неопределенности в современном обществе и выработке конструктивной жизненной стратегии. При этом можно предположить, наиболее ярко проявляется субъектная позиция в процессе преодоления

стрессовых, напряженных жизненных ситуаций. Эти положения указывают на актуальность изучения субъектной позиции у современной молодежи во взаимосвязи с особенностями совладающего поведения, «...позволяющего субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации» [6, с. 89]. Специфика выбора определенной стратегии совладания (копинг-стратегии), мы предполагаем, обусловлена степенью активности молодого человека по отношению к собственной жизнедеятельности. Особенно актуальным является изучение обозначенного аспекта у студентов педагогического вуза, которые в своей будущей профессиональной деятельности призваны активно включаться в инновационные процессы в сфере образования и быть готовыми к личностному росту.

Итак, *цель данного исследования* – определить взаимосвязи показателей субъект-объектных ориентаций с копинг-стратегиями у студентов педагогического вуза.

В исследовании приняли участие студенты филологического факультета, института философии человека, юридического факультета РГПУ им. А.И. Герцена (n = 287) в возрасте от 17 до 21 года.

Для обработки эмпирических данных использованы корреляционный анализ (метод линейной корреляции Пирсона) и сравнительный анализ (t – критерий Стьюдента для независимых выборок, U-критерий Манна-Уитни), реализованные с помощью программы STATISTICA 8.0 и программы MicrosoftExcel в среде Windows 7.

Для достижения цели были использованы следующие *методики*:

– Опросник субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях (Е.Ю. Коржова) для определения показателей и типов субъект-объектных ориентаций [5]. В качестве показателей субъект-объектных ориентаций автором выделены:

1. *«Трансситуационная изменчивость»*: позволяет определить выраженность стремления к самоизменениям [5].

2. *«Трансситуационный локус контроля»*: дает возможность выявить уверенность в своих возможностях справиться с жизненной ситуацией, уровень субъективного контроля над жизненными ситуациями.

3. *«Трансситуационное освоение мира»*: характеризует направление взаимодействия с жизненными ситуациями (направленность на освоение внутреннего мира или стремление к самоосуществлению во внешнем мире).

4. *«Трансситуационная подвижность»*: позволяет определить предпочтение условий осуществления жизнедеятельности – новых или привычных жизненных ситуаций.

5. *«Трансситуационное творчество»*: характеризует меру творчества в жизненных ситуациях.

6. *«Общий показатель субъект-объектных ориентаций»*: характеризует активность жизненной позиции в целом [5].

Данный опросник также позволяет определить типы в одномерной и двухмерной типологиях субъект-объектных ориентаций [4].

Методика «Способы совладающего поведения» для диагностики копинг-стратегий (Р. Лазарус), характеризующих стратегии преодоления стрессовых, трудных жизненных ситуаций.

Рассмотрим результаты проведенного исследования.

В первую очередь мы определили особенности распределения студентов с разными показателями субъектности в общей выборке. Разделение по группам было произведено по общему показателю субъект-объектных ориентаций.

Обнаружено, что половина исследуемой выборки – это студенты, для которых характерна субъектная ориентация. Объектная ориентация выявлена только у 20 % студентов исследуемой выборки (рис. 1). На наш взгляд, это позитивный результат, потому что данную выборку составляют студенты – будущие педагоги, для профессиональной деятельности которых важна активная жизненная позиция.

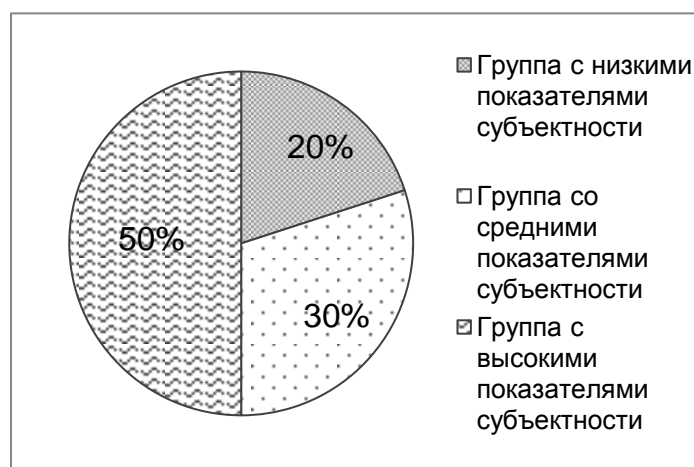


Рис. 1. Распределение студентов в группах с разными показателями субъектности на общей выборке (n = 287)

Выявленный факт можно объяснить особенностью выборки, состоящей из студентов гуманитарного профиля, большинство из которых, как показывают исследования, отличаются интеллектуальной и социальной активностью и направленностью на саморазвитие.

Для выявления взаимосвязи субъектного потенциала со стратегиями совладающего поведения были определены корреляционные связи показателей субъект-объектных ориентаций со значениями копинг-стратегий (рис. 2, 3, 4, 5).

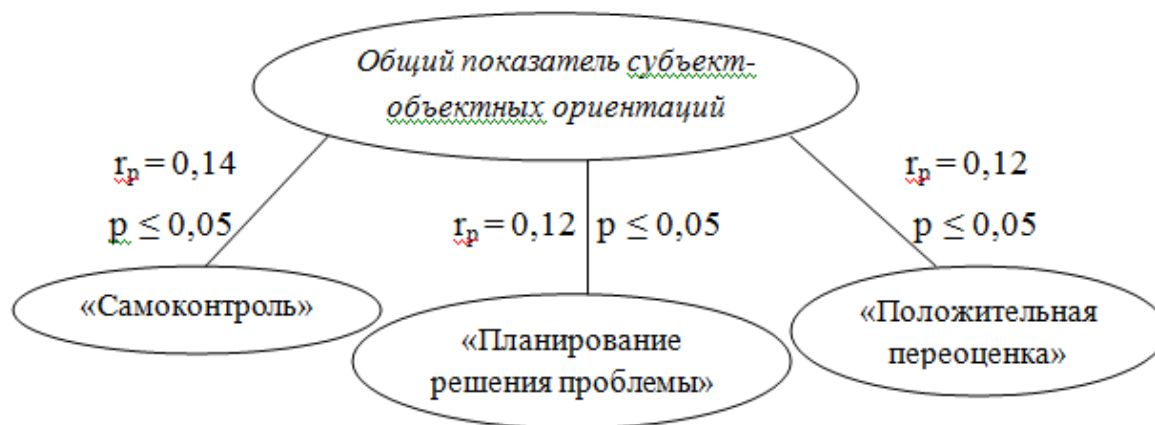


Рис. 2. Корреляционные связи общего показателя субъект-объектных ориентаций с показателями копинг-стратегий (n = 287)

*Условные обозначения:*

$r_p$  – коэффициент линейной корреляции Пирсона;  $p$  – уровень значимости

Обнаружено, что общий показатель субъект-объектных ориентаций имеет положительные связи с конструктивными копинг-стратегиями, отражающими стремление к регулированию собственных чувств и поведения в трудной жизненной ситуации, концентрации усилий на

решении проблемы и придании положительного значения сложившейся ситуации (рис. 2). Указанные стратегии преодоления согласуются с субъектной ориентацией человека, поскольку характеризуют его активную направленность по отношению к проблемной ситуации.

Также были выявлены корреляционные связи одного из основных показателей субъект-объектных ориентаций – трансситуационного локуса контроля, – с копинг-стратегиями: положительные связи со стратегиями «самоконтроль» и «планирование решения проблемы» и отрицательная связь со стратегией «бегство-избегание» (рис. 3).

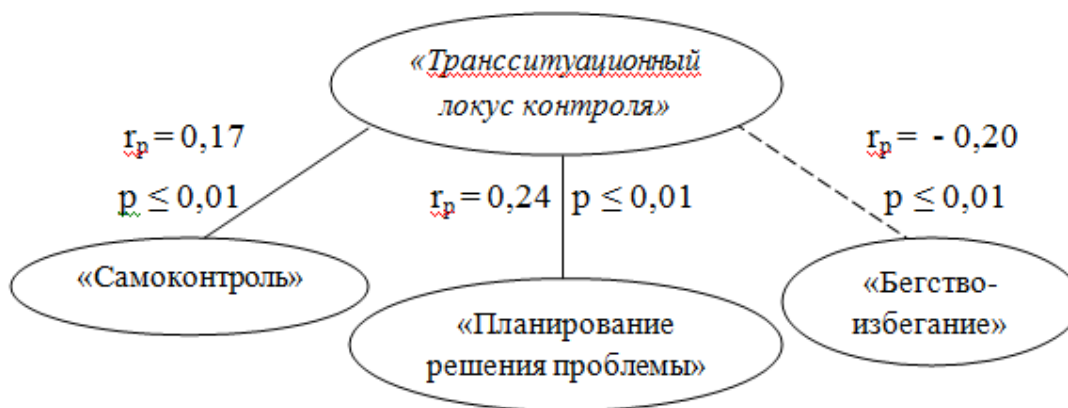


Рис. 3. Корреляционные связи показателя субъект-объектных ориентаций со значениями копинг-стратегий (n = 287)

Выявленные связи показывают, что выраженность субъективного контроля над жизненными ситуациями отражается в целенаправленной регуляции человеком своего эмоционального состояния и поведения в проблемной ситуации, в стремлении к ее анализу и планированию собственных действий для ее разрешения. Эти особенности противоположны стратегии уклонения от решения проблемы, как на когнитивном, так и на поведенческом уровнях, что подтверждает обнаруженная отрицательная связь со стратегией «бегство-избегание» (см. рис. 3).

Интересно отметить, что показатель «трансситуационное освоение мира», наоборот, имеет положительную связь с копинг-стратегией «бегство-избегание» (рис. 4).

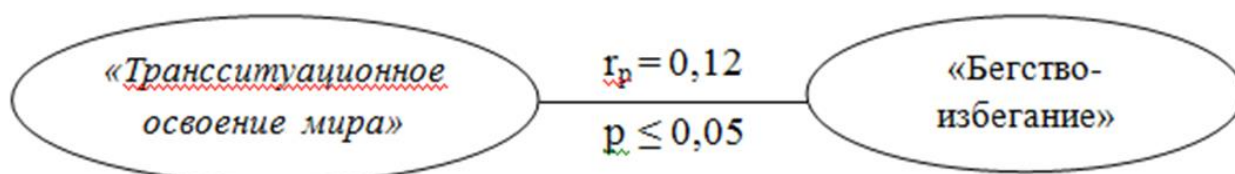


Рис. 4. Корреляционные связи показателя субъект-объектных ориентаций со значениями копинг-стратегии (n = 287)

Факт указанной связи свидетельствует о том, что выраженность направленности на освоение внутреннего мира и стремление к самосовершенствованию имеет тенденцию проявляться в преодолении личностью трудных жизненных ситуаций за счет реагирования по типу уклонения. Эту взаимосвязь можно объяснить бóльшим вниманием человека с выраженностью субъектной ориентации на особенности своего внутреннего мира, стремлением глубже понять себя и свою позицию в жизненной ситуации, которая может найти отражение в нерешительности по отношению к возникшей стрессогенной ситуации. Однако конструктивный или деструктивный эффект от использования данной стратегии возможно опреде-



лить после анализа степени выраженности и частоты использования этой стратегии у конкретного человека и с учетом особенностей его индивидуального профиля копинг-стратегий.

Были обнаружены положительные корреляционные связи показателя «транситуационная подвижность» со стратегией, характеризующей целенаправленную поведенческую активность в стрессовой ситуации, и стратегией, отражающей положительную переоценку проблемы (рис. 5). Это означает, что предпочтение новых жизненных ситуаций положительно связано с активностью субъекта по отношению к проблеме, а именно: стремлением к сопротивлению трудностям, совладанию с негативными эмоциями в стрессовой ситуации и приданием ей положительного значения.

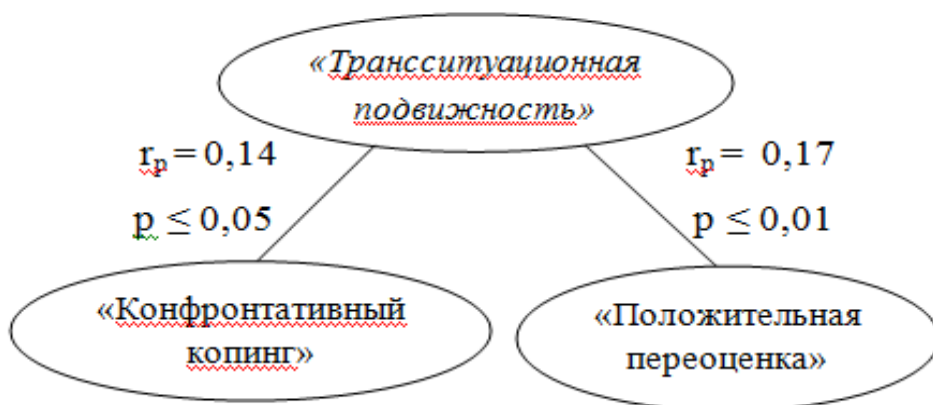


Рис. 5. Корреляционные связи показателя субъект-объектных ориентаций со значениями копинг-стратегий (n = 287)

Далее нами был проанализирован профиль средних значений копинг-стратегий у студентов с низкими и высокими показателями субъектности (рис. 6, таблица).

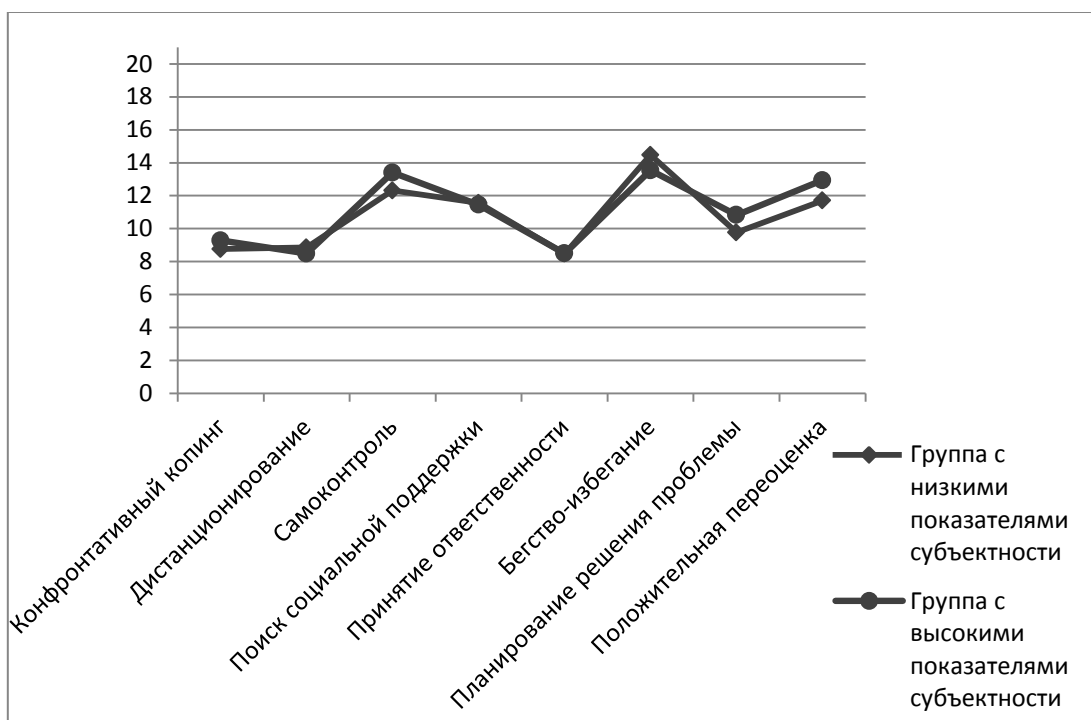


Рис. 6. Профиль средних значений копинг-стратегий у студентов групп с низкими (n = 57) и высокими (n = 145) показателями субъектности

**Значимые различия в средних значениях копинг-стратегий у студентов с низкими и высокими показателями субъектности**

Наименование копинг-стратегии	$\alpha$ , $\sigma$ в группе с низкими показателями субъектности (n = 57)	$\alpha$ , $\sigma$ в группе с высокими показателями субъектности (n = 145)	Значимые различия
«Самоконтроль»	12,32 ± 3,40	13,41 ± 3,50	$t_{эмп} = - 2,01; p \leq 0,05$
«Планирование решение проблемы»	9,77 ± 3,41	10,83 ± 3,39	$t_{эмп} = - 1,99; p \leq 0,05$

*Условные обозначения:*

$t_{эмп}$  – эмпирическое значение критерия t – Стьюдента

$\alpha$  – среднее значение показателя копинг-стратегии

$\sigma$  – стандартное отклонение показателя копинг-стратегии

На рис. 6 видно, что в целом профиль средних показателей копинг-стратегий у студентов с объектной и субъектной ориентациями является похожим. Однако сравнительный анализ показал, что у *субъектно-ориентированных студентов* по сравнению с группой с объектной ориентацией достоверно выше стремление к контролю своего эмоционального состояния и поведения в проблемной, стрессовой ситуации и к ее целенаправленному анализу. Это означает, что студенты с активной позицией по отношению к собственной жизни, попадая в стрессогенную ситуацию, склонны проявлять по отношению к ней активную стратегию: *в когнитивной сфере* – целенаправленно анализировать ситуацию и возможные варианты ее решения, *в эмоциональной сфере* – регулировать свои негативные переживания с целью минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, *в поведенческой сфере* – осуществлять контроль собственного поведения.

Далее мы предприняли попытку определить отличительные особенности совладающего поведения у субъектно-ориентированных студентов разных профессиональных направлений. В исследуемых нами группах филологического факультета (n = 236), института философии человека (n = 28), юридического факультета (n = 23) были выделены студенты с низкими и высокими показателями субъектности и проведен сравнительный анализ их профилей копинг-стратегий. Интересно отметить, что у студентов-будущих культурологов и будущих педагогов в области права не было обнаружено статистически значимых различий между группами с объектной и субъектной ориентациями (был использован U – критерий Манна-Уитни).

В выборке филологического факультета обнаружено достоверное различие: у студентов с субъектной ориентацией (n = 118) выше показатели копинг-стратегии «самоконтроль» (n = 47) ( $t_{эмп} = - 2,35; p \leq 0,02$ ), направляющей на поддержку самообладания в трудной жизненной ситуации. Получается, что будущие учителя русского языка и литературы, занимающие активную позицию по отношению к своей жизни, в стрессовой ситуации стремятся контролировать свое эмоциональное состояние и поведение. Однако их не отличает плановость в решении проблемы, по сравнению с результатами, полученными на общей выборке при сравнении субъектно- и объектно-ориентированных студентов (рис. 6, таблица).

Таким образом, при дифференциации выборки по направленности обучения студентов выявлены более частные закономерности взаимосвязи показателей субъектной позиции и стратегий совладающего поведения. Неслучайно в исследовании Е.А. Сергиенко и Н.С. Павловой [9], направленном на изучение субъектности у лиц регламентированных и нерегламентированных профессий, обнаружены особенности субъектной и личностной регуляции поведения. Можно предположить, что специфика профессиональной направленно-

сти студентов-будущих педагогов оказывает влияние на развитие у них субъектного потенциала и предпочитаемые копинг-стратегии. Однако это положение требует дальнейшего исследования.

Итак, представленное исследование позволило определить особенности субъектной позиции студентов педагогического вуза и ее отражение в профиле стратегий совладающего поведения. Установлено, что представители субъектной ориентации в большей степени по сравнению со студентами, имеющими низкий уровень субъектности, в трудной, стрессогенной ситуации стремятся к самоконтролю, анализу, поиску вариантов ее разрешения, а также готовы к ее положительной переоценке. Эти результаты позволяют предположить, что выраженность субъектной жизненной позиции положительно влияет на социально-психологическую адаптацию современного студента в условиях неопределенных и стрессовых ситуаций. Дальнейшее изучение проблематики субъектности у студентов разного профиля обучения позволит расширить представления о путях формирования активной жизненной позиции у современной молодежи. Для российского общества, развивающегося в условиях неопределенности и трансформационных процессов, эта тематика является одной из наиболее актуальных, потому что от степени и характера субъектной жизненной позиции современных молодых людей зависит дальнейшее развитие общества.

### **Библиографический список**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Брушлинский А.В. Психология субъекта; отв. ред. проф. В.В. Знаков. М.: Институт психологии РАН; СПб.: Изд-во «Алетейя», 2003. 272 с.
3. Залунин В.И., Фролова М.И. Феномен субъектности молодежи в условиях российской трансформации (опыт концептуализации) // Труды Дальневосточного государственного технического университета. 2005. № 139. С. 221–233.
4. Коржова Е.Ю. Психологическое познание человека как субъекта жизнедеятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. СПб., 2001. – 43 с.
5. Коржова Е.Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «Союз», 2002. 334 с.
6. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 2. С. 88–95.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии; сост. А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. СПб.: Изд-во «Питер», 2002. 720 с.
8. Рудыхина О.В. Индивидуально-психологические особенности проявления субъектности у студентов педагогического вуза разного профиля обучения // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной психологической науки материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 134–140.
9. Сергиенко Е.А., Павлова Н.С. Субъектная и личностная регуляция поведения как проявление индивидуальности человека // Психол. журн. 2016. Т. 37, № 2. С. 43–56.

УДК 159.9:316.6

### **УСТАНОВКИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ АДАПТАЦИИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

*С.Д. Сазонова*  
*МГПУ*

В статье рассматривается вопрос адаптации к неопределенности. Используется концепция адаптации через развитие механизма формирования позитивных адаптивных установок, обеспечивающих творчество и авторство жизни. Разработан тест, измеряющий готовность действовать в ситуации неопределенности и включающий установки: ответственность взрослого, вера, воля, доверие, открытость, риск, право выбора, и негативные Я-концепции: трудно, неудачи, сожаление, сверхконтроль, безответственность ребенка, авторитарность родителя, несостоятельность. Результаты использованы в задачах формирования позитивного континуума сознания.

**Ключевые слова:** адаптация к неопределенности, адаптация через развитие, позитивные адаптивные установки, негативные Я-концепции, позитивный континуум сознания.

## INSTALLATION OF THE INDIVIDUAL IN A SITUATION OF ADAPTING TO UNCERTAINTY

*S.D. Sazonova*  
*MSPU*

The article deals with the question of adapting to uncertainty. Use the concept of adaptation through the development of the mechanism of formation of positive Adaptive plants, providing creativity and authorship of life. Developed a test that measures the willingness to act in situations of uncertainty and includes installation of: adult responsibility, faith, will, trust, openness, risk-taking, the right to choose, and the negative ego-conception: difficult setbacks, unfortunate, sverhkontrol, irresponsible child, authoritarian parent. The results used in the tasks of building a positive continuum of consciousness.

**Keywords:** Adapt to uncertainty, adapting through the development of positive Adaptive installation, negative self-concept, positive continuum of consciousness/

Важным вопросом активности в ситуации неопределенности является вопрос ответственности личности как автора своих решений, принимающего за них ответственность. Это является весьма актуальным вопросом в ситуации адаптации к неопределённости. Развитие процессов адаптации или дезадаптации зависит от отношения к неопределенности (вызов их развития или стресс) [5].

Встречаясь с неопределенностью, человек находится в кризисной ситуации и пытается адаптироваться к ней либо путем присоединения к новой неопределенной для него ситуации (ассимилирует, присоединяет старые отношения к новой ситуации, его поведение мало меняется), либо путем аккомодации (изменения своего поведения, своих реакций). т.е. путем адаптации через развитие. Если при этом человек меняет отношения с миром, интуитивно чувствуя веяния новых отношений в новой ситуации, то он способен управлять ситуацией, то есть быть ее автором. Но такое творчество возможно, если отношения человека с миром не разделяют его с миром, т.е. являются истинно позитивными [7].

В концепции адаптации через развитие социально-психологическая адаптация рассматривается как процесс саморазвития индивидуальности и проходит по некоторой установочной программе, определяющей функционирование человека при встрече с новыми обстоятельствами, с неопределенностью.

Изучение установки как функция регуляции в процессе жизнедеятельности личности проводили Д.Н. Узнадзе, В.А. Петровский, К.А. Абульханова-Славская, П.Н. Шихирев, которые пишут об установке как «опосредующей переменной», как «регуляторе жизненной активности», как характеристики субъекта жизненной деятельности, как направляющей жизненного стиля и стратегии жизненного творчества.

Наиболее значимыми работами по экспериментальному исследованию механизмов регуляции процесса жизнедеятельности являются работы Д.Н.Узнадзе и его школы по теории

установки. Д.Н. Узнадзе и его учениками были проведены теоретические и экспериментальные исследования психологической установки, раскрыты основные механизмы рефлексии как включение акта познания в естественную для человека схему опосредованного восприятия мира.

Основываясь на теории установки Д.Н. Узнадзе и его идеи об опосредованном взаимодействии человека с миром через установку как состояние сознания субъекта, а также на идее К.А. Абульхановой-Славской о том, что «человек становится субъектом деятельности лишь в системе отношений его к миру», вводим понятие **адаптивная установка** как состояние сознания субъекта адаптации, как система отношений человека к миру, к новым обстоятельствам, к себе в ситуации неопределенности. Изучение адаптивных установок рассматривается как изучение различной степени активности в отношениях человека к миру, то есть адаптивные установки являются инструментом для изучения механизмов адаптации и развития. Активность человека в процессе адаптации рассматривается как непростой, но естественный процесс жизненного творчества. Именно актуализация творческого приспособления способна вернуть человека к естественной регуляции всего процесса жизнедеятельности и тем самым расширить его зону психического развития и повысить уровень адаптации.

Таким образом, предполагается, что в человеческом организме заложен механизм постоянного движения и самоизменения. Развитие и творчество основано на этих механизмах движения и самоизменения. Адаптация, как непрерывный процесс восприятия нового и неопределенного, может быть рассмотрен как непростой, но естественный для человека процесс жизненного **творчества**. Именно актуализация творческого приспособления способна вернуть человека к естественной регуляции всего процесса жизнедеятельности и тем самым расширить его зону психического развития и повысить уровень адаптации.

Функция регуляции процесса адаптации через развитие отводится нефиксированной установке. В отличие от фиксированной установки, являющейся механизмом адаптации к стабильным определенным ситуациям, нефиксированная установка обеспечивает выбор в новой ситуации, что особенно важно в условиях неопределенности. Нефиксированная установка как готовность к выбору является ключевым личностным резервом, который помогает человеку справиться с ситуацией неопределенности. Лефевр В.А. считает эту готовность к выбору атрибутом всего живого. Зинченко показал, что в момент неопределенности ситуации должно быть наличие установки, направленности, цели, захватывающей всего человека [4].

Основываясь на этом, мы выбрали направлением изучения механизмов адаптации в условиях неопределенности изучение установки как отношения к новым обстоятельствам, к себе и к своей активности. Вовлеченный в настоящее человек должен, прежде всего, обладать верой, доверием к настоящему моменту, а также готовностью изменять это настоящее и брать на себя ответственность за эти изменения.

На основе проведенного анализа работ, исследующих различные социально-психологические установки, которые являются актуальными в процессе адаптации к изменяющимся жизненным обстоятельствам, нами были выделены три блока актуальных в процессе адаптации социально-психологических установок, а именно:

1. Ролевые установки личности как позитивно/негативные отношения к себе и окружающим (система Э.Берна) [2].

2. Установки функциональной готовности к выбору в ситуации неопределенности (вера в свои силы по преодолению ситуации, готовность изменяться, свобода действовать по личному выбору и позволять другим делать выбор в ситуации неопределенности, открытость, базальное доверие, риск).

3. Установки в виде личностного закона (Selbstkonzeption К. Роджерса) [8], для которого важна негативная направленность (трудно, неудача, сожаление, сверхконтроль).

Для диагностики адаптивных установок был доработан тест «Установки личности», содержащий установки позитивной и негативной направленности. Установки открытой позитивной направленности – это ролевая установка Взрослого (позиция «Я хороший, Ты хороший», по Э.Берну), установка Воли как готовности к изменению себя, установка Веры в свои силы по преодолению неблагоприятных обстоятельств, установка Доверия к окружающим и готовности Рисковать, Открытости и Свободы выбора. Установки негативной направленности – это ролевые установки Ребенка (позиция «Я – плохой, Ты – хороший», по Э. Берну), Родителя (позиция «Я – хороший, Ты – плохой»), Несформировавшейся личности («Я – плохой, Ты – плохой»), а также установки как негативные личностные законы: Трудно, Смирение с обстоятельствами, Неудача в активности, необходимость Контроля.

Работа является практически ориентированной и в дальнейшем может содержать программу формирования позитивных установок адаптации в ситуации неопределенности

Мы делаем вывод, что адаптивная установка как готовность изменяться, доверять настоящему моменту, брать на себя ответственность за происходящий момент жизни, есть очень значимый инструмент для изучения процесса адаптации и дифференциации способов адаптации.

Одним из результатов этой работы явилось переосмысление психологической причинности и понимание неопределенности как необходимой составляющей процесса и результата познания человека при включении сознания в процесс жизнедеятельности.

### **Библиографический список**

1. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности. М: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК» 1999. 216 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. СПб: Лениздат., 1992. 399 с.
3. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? / Человек в ситуации неопределенности. М.: Теис, 2007. С. 9–33.
4. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 3(11).
5. Лазурский А.Ф. Избранные труды по психологии / Редкол. А.В. Брушлинский и др.: Рос АН, Ин-т психологии. – М: Наука, 1995. 445 с.
6. Нойманн Э. Творческий человек и трансформация // В кн. Психоанализ и искусство. – М.: Refl-book, Киев: Ваклер, 1996. С. 190-280.
7. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М.: Горбунок, 1992. 224 с.
8. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс. Универс, 1994. 479 с.
9. Сазонова С.Д. Становление гражданской позиции и формирование установок личности: учебное пособие, СамГПУ, 2002. 64 с.
10. Сазонова С.Д. Изучение компетентности социальной адаптивности и гражданского творчества обучающихся. М., ДОГМ, 2012. 41 с.
11. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки. – Тбилиси: Изд-во Акад. наук Груз. ССРС, 1961. 210 с.

УДК 316.644

### **СОЦИАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ В ОТНОШЕНИИ СТАРЕНИЯ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ПРОХОЖДЕНИЕ ИНДИВИДОМ ПЕРИОДА ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

*К.И. Татарко*

В статье анализируются особенности проявления биологического старения человека. Рассмотрено влияние отличительных черт поздней зрелости на поведение, самовосприятие и самоотношение представителя этой возрастной группы. Тем самым раскрываются различные сценарии процесса старения. Отдельное внимание уделяется социальным установкам как одному из факторов определяющих конструктивный исход прохождения индивидом периода старения и старости соответственно. Благоприятное протекание этого этапа характеризуется принятием человеком изменений его организма, отсутствием сожалений о прожитой жизни, оптимистическим восприятием будущего, поиском новых возможностей и реализацией собственного потенциала. Представлены различные образы старения и те последствия, которые они оказывают на эмоциональное состояние индивида, его восприятие собственного возраста и перемен, связанных с демографическим старением.

**Ключевые слова:** биологическое старение, сценарии старения, социальные установки, образ старения.

### ATTITUDES TO AGEING AS A FACTOR WHICH DEFINES THE PASSAGE BY AN INDIVIDUAL OF A PERIOD OF LATE ADULTHOOD

*K.I. Tatarko*

*Belarusian State University*

The article analyzes the features of the human biological ageing. The influence of the distinctive traits of late adulthood on behavior, self-perception and self-attitude of a representative of this age group is considered. Different ways of the ageing process are revealed. Special attention is paid to attitudes as one of the factors that determine the constructive outcome of the individual's passage of the period of ageing and old age. The favorable course of this stage is characterized by the acceptance of changes in his body, the absence of regrets about his life, the optimistic perception of the future, the search for new opportunities and the realization of his own potential. The are presented the different images of ageing and the consequences they have on the emotional state of the individual, his perception of his own age and the changes associated with demographic ageing.

**Keywords:** biological ageing, ageing scenarios, attitudes, the image of ageing.

Процесс биологического старения человека сопровождается изменениями в его организме. Они преимущественно связаны с ухудшением работы физиологических систем: опорно-двигательной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, покровной, нервной и половой. Такое тотальное поражение всех систем организма, во-первых, наделяет индивида рядом отличительных признаков, во-вторых, делает его уязвимым к воздействиям внешних факторов, повышая вероятность наступления смерти.

Представитель пожилого возраста обладает характерными для этой возрастной группы особенностями:

- седые волосы, морщины, желтушная и тонкая кожа, сутулость, «шаркающая походка», обращение к подручным средствам, таким как инвалидная коляска, трость, ходунки;
- возрастает число проявлений признаков различных заболеваний (инсульт, инфаркт миокарда, болезнь Альцгеймера, остеохондроз, диабет, стенокардия);
- завершение фертильности у женщин, снижение половой активности у мужчин;
- уменьшение объема мозга, количества извилин и нервных тканей; дисфункция височно-теменно-затылочной области [9]. В связи с этим у человека наблюдаются ухудшение слуха вплоть до его потери; снижение процессов запоминания и сохранения информации, функционирования интеллектуальной деятельности; трудности в концентрации, переработки информации.

Рассмотренные отличительные черты представителей пожилой категории граждан оказывают влияние на их активность, эмоциональное состояние и самоотношение. Сужается социальный круг общения, наблюдается потеря навыков самообслуживания, утрата сил, трудоспособности, снижается качество выполнения трудовых задач. В свою очередь, понимание собственной недееспособности и невозможность реализовать поставленные цели приводит данную возрастную группу к следующим спектрам эмоционального реагирования: тревожность, апатия, депрессия, раздражительность, агрессивность. Также у них может возникнуть негативное отношение к собственному возрасту, непринятие себя, жалость, бездействие, акцентирование внимания на собственном состоянии, ощущение завершенности жизни.

Несомненно, представленный сценарий старения не является универсальным, т.к. существуют и другие варианты прохождения и переживания личностью процесса старения.

В пожилом возрасте возможно жить активно при сохранности интеллектуальных и других психических процессов. Индивид при потере физических сил может сохранить способность развиваться как личность [1]. У него могут отсутствовать проявления признаков различных заболеваний [2].

На практике это демонстрируется в российском шоу «Старше всех!» [10]. Героями этой программы становятся люди, возраст которых достиг и перешагнул 55 лет, но они продолжают выполнять и реализовывать те функции и роли, которые были для них характерны 10, 20, 30 лет назад. Участники телепроекта посещают различные страны, выполняют трудовой функционал (гримеры, певцы, повара, танцоры и т.д.), занимаются спортом, в том числе экстремальным, показывают хорошую физическую форму, являются активными пользователями социальных сетей, вяжут, рисуют. Их объединяет не только возраст, но и высокий уровень жизнестокости, включенность в социальную жизнь, реализация собственного потенциала, поиск новых возможностей.

Бесспорно, в этом возрасте человек может продолжать развиваться как личность. Однако достигнув определенного возрастного порога, невозможно сохранить в неизменном состоянии свои функциональные возможности, т.к. трансформации в организме будут происходить. Мысль или желание индивида выполнять в поздней взрослости (60-65 – до смерти) различные функции с таким же качеством и в таком объеме как представители ранней взрослости, является фантастической. Даже при контролировании внешних факторов, приводящих к увеличению признаков старения, продолжительность жизни человека совпадет с пределом жизни его вида [4]. Можно только отсрочить их наступление и сделать момент появления и протекания биологического старения менее разрушительным и болезненным.

Одним из факторов, влияющих на конструктивное прохождение человеком процесса старения, являются социальные установки.

Социальные установки характеризуются предрасположенностью индивида воспринимать, оценивать и выстраивать определенную модель поведения относительно социальных категорий. Соответственно включают три компонента: когнитивный, аффективный и поведенческий. Позволяют человеку конструировать, упорядочить собственную жизнь. Они экономят умственные усилия индивида в процессе познания действительности, освобождают его от принятия решений в типовых ситуациях. Схематизируют, упрощают социальную действительность. Таким образом, социальные установки помогают адаптироваться к нормам и ценностям общественной жизни, диктуя в упрощенной форме ее постулаты. Однако они не дают возможности адекватного понимания конкретного человека, т.к. признаки определенной группы распространяются на всех ее представителей. Люди руководствуются возрастными стереотипами, поскольку они помогают им ориентироваться в окружающем мире, поз-



воляют определять представителя возрастной группы и наделять его конкретными характеристиками.

Человек не только усваивает существующие образы относительно определенных социальных групп, но начинает понимать их преимущество и целесообразность использования. Например, считая пожилых сотрудников мудрыми, пассивными, менее обучаемыми, консервативными, люди помладше понимают, что данная информация может лучшим образом отразиться на их профессиональной карьере, если они в ней заинтересованы. Это дает определенную власть и господствующее положение над лицами старшей возрастной группы. Молодые люди могут быстрее и легче реализовать свои профессиональные амбиции, т.к. пожилые, в соответствии с социальными установками, не являются для них конкурентами в профессиональной деятельности, а это придает лицам ранней зрелости уверенность в собственных силах.

Социальные установки могут оказывать влияние на того, кто их придерживается [3]. В соответствии с содержанием, человек выстраивает модель поведения относительно представителей различных групп. Равным образом социальные установки воздействуют на характер взаимоотношений между людьми.

Также социальные установки влияют на поведение представителя стереотипизируемой группы. Этот феномен называется «самосбывающееся (самореализующееся) пророчество», когда оправдываются ожидания носителя социальных установок, которые проявляются в их действиях по отношению к лицам соответствующих социальных групп [3].

Указанный эффект объясняется интериоризацией индивидом упрощенного образа относительно своей возрастной группы в процессе общения. Тем самым происходит формирование его самовосприятия и самооценки [6]. Первоначально в научном мире разделялось мнение о бездумном усвоении информации, транслируемой в обществе. Затем эти теоретические изыскания сменились на предположение о выборочной интериоризации. Не все пожилые люди воспринимают собственный возраст негативно [5]. В результате научное сообщество пришло к выводу, что индивид самостоятельно решает какую информацию ему применить или отвергнуть то, что с его точки зрения ему не соответствует [8].

Тем не менее, транслируемая «картинка» старения становится ориентиром для собственного отношения человека к своему возрастному периоду и тем процессам, которые с ним происходят. Он вследствие трансляции преимущественно негативного образа старения, начинает стыдиться морщин, седых волос, тяжело переживает выход на пенсию. В свою очередь это влияет на его самооценку и самовосприятие.

Общество диктует и объясняет те перемены, которые возникают в организме индивида с возрастом. Впоследствии определяет его роль, положение и модель поведения. Человек, взрослея, наблюдает в себе изменения, но именно социум позволяет ему описать их у себя и предлагает ориентир для собственной оценки изменений. От того, на каком этапе своего развития находится общество, зависит его отношение к определенным возрастным группам. В XXI веке оно во многих странах часто негативное. Старость не пользуется уважением и почтением, т.к. более привилегированное положение имеет молодость.

Мы отмечали, что несмотря на свою обобщенность и упрощенность, социальные установки объясняют и отражают существующие тенденции действительности. В XX веке, в связи с социально-экономическим положением СССР, продолжительность жизни и уровень ее качества не соответствовал настоящему дню. Не хватало средств, ресурсов и возможностей, в особенности в военный и послевоенный период, а также в 90-е годы. Поэтому транслировался образ немощной, тяжелой, беспомощной старости. Однако условия жизнедеятельности

человека, из-за повышения качества медицинского и технического обслуживания, изменились. Людям предоставляется больше возможностей для полноценного и благополучного существования, соответствующего их потребностям.

Данные перемены поставили ряд проблем, одна из которых – размыта и неясна роль пожилой категории граждан в новой социальной реальности. Будет ли для них по-прежнему характерно выполнение тех функций, которые приняты для этой категории лиц. Или они предстанут в другом качестве. Затруднение в определении социального положения пожилых людей чувствует как общество, так и сами представители данной группы.

Люди испытывают страх перед переменами, поскольку это ведет к неопределенности. Что в свою очередь приводит к потере постоянства, комфортности, надежности. Они чувствуют свою беспомощность из-за невозможности повлиять на ход событий. Снижается чувство сопричастности к социальной жизни. Именно это ощущение позволяет индивиду самоидентифицироваться, вычленив себя из окружающей действительности.

Устоявшийся в нашем обществе преимущественно негативный образ старости предоставляет стабильность и упрощенные знания в отношении прохождения данного этапа жизни. Однако такой образ способствует возникновению страха вступления в период позднего возраста, может вызывать отрицательные эмоциональные переживания у индивида в отношении собственного состояния. Он может стать препятствием, т.е. люди не будут воспринимать те трансформации, которые происходят и произойдут в мире в связи с демографическим старением.

Если придерживаться противоположного образа, акцентирующего внимание на положительных моментах старости, транслирующего ее в радужных оттенках, то это также не приведет к благоприятному восприятию этого этапа в жизни человека. Он может в последующем ввести индивида в заблуждение, привести к замешательству и разочарованию, когда у него в различной степени выраженности будут проявляться признаки заболеваний. Когда он не сможет реализовать свой внутренний потенциал в силу физической недееспособности. Однако даже в таких случаях не стоит забывать о личности человека и его переживаниях [7]. Находясь в больнице, он также нуждается в уважении и понимании, а не только в сохранении дееспособности его организма.

Таким образом, трансляция преимущественно негативного образа старения и старости может стать проблемой, препятствующей принятию индивидом перемен в связи с демографическим старением. Слишком оптимистичный образ старости не всегда сможет способствовать конструктивному прохождению индивидом поздней взрослости. Неопределенная позиция усложняет адаптацию человека к будущему и тем изменениям, которые будут происходить с ним. Приведет к тревоге, отчаянию, беспомощности и уязвимости.

Отметим, что благоприятное протекание процесса старения характеризуется в признании человеком недоступности определенных сфер в связи с возрастными изменениями его организма. Однако и в период старости остаются области жизнедеятельности, которые для представителя этого этапа являются возможными. Человек может не выражать сожалений о прожитой жизни, а продолжать самореализовываться, но уже в ином качестве, не испытывать страха перед своим состоянием, которое есть естественный процесс, одна из ступеней развития. Такому сценарию поведения в период поздней взрослости может способствовать следующий образ старения: естественный этап развития человека, сопровождающейся ухудшением работы функциональных систем организма, что может привести к недоступности некоторых сфер социальной жизни. Но при работе над собой (развитие и сохранение качества функциональности психических процессов, активный образ жизни, физические нагрузки, хоб-

би, высокий уровень самосознания) возможно сделать процесс старения не таким разрушительным, продолжать развиваться как личность, реализовывать собственный потенциал.

### Библиографический список

1. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал, 1996. Том 17. № 6. С. 60–71.
2. Быков А.Т., Маляренко Т.Н., Маляренко Ю.Е. Возможности снижения биологического возраста при старении. Этюды оптимизма // Медицинский вестник Юга России. 2014. № 2. С. 5–12.
3. Гулевич О.А. Психология межгрупповых отношений. М.: Московский психолого-социальный институт, 2007. 432 с.
4. Дильман В.М. Большие биологические часы. (Введение в интегральную медицину). Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Знание, 1986. 256 с.
5. Дюсупова А.А., Дюсупова А.А., Дюсупов А.З., Дюсупова Б.Б., Досбаева А.М., Заманбекова Ж.К. Старение как явление психологическое и социальное // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 3. С. 33–35.
6. Ковалев Г.А., Радзиховский Л.А. Общение и проблема интериоризации // Вопросы психологии, 1985. № 1. С. 110–120.
7. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. София, Киев, 2011. 318 с.
8. Микляева А.В. Возрастная дискриминация как социально-психологический феномен. СПб.: Речь, 2009. 163 с.
9. Рощина И.Ф. Исследование нормального и патологического старения (нейропсихологический подход) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2015. № 2(31). URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_2\\_31/nomer11.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_2_31/nomer11.php) (дата обращения: 19.02.2018).
10. Старше всех! Шоу о молодых бабушках и дедушках. URL: <https://www.1tv.ru/shows/55plus> (дата обращения: 25.02.2018).

УДК 159.922.7.736.4+159.922.76

## ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Л.В. Токарская, К.А. Полякова*  
*ФГАОУ ВО «УрФУ»*

В статье описываются результаты исследования жизнестойкости подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Для уточнения особенностей проявления жизнестойкости дополнительно рассматривались такие ее психологические корреляты как самооценка и притязания, экстраверсия – нейротизм, способы совладающего поведения. Выявлены высокие показатели по таким компонентам жизнестойкости, как вовлеченность и контроль. Подростки продемонстрировали высокие результаты по шкалам: нейротизм, самооценка и притязания, а также связь нейротизма с уровнем жизнестойкости.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, подростки с нарушениями опорно-двигательного аппарата, способы совладающего поведения, самооценка, притязания, экстраверсия, нейротизм.

## HARDINESS OF ADOLESCENTS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

*L. V. Tokarskaya, K. A. Polyakova*

The article describes the results of studying the manifestations of the study of the hardiness of adolescents with musculoskeletal disorders. To reveal the expanded psychological content of hardiness of adolescents with musculoskeletal disorders, additional psychological characteristics, such as levels of self-esteem and claims, extraversion-neuroticism, and methods of coping behavior are examined. High indicators for such components of resilience as involvement and control have been identified. Adolescents demonstrated high scores on the scales: neuroticism, self-esteem and claims, as well as the connection of neuroticism with the level of viability.

**Keywords:** resilience, adolescents with musculoskeletal disorders, coping behaviors, self-esteem, claims, extraversion, neuroticism.

Одной из важных личностных характеристик современного человека является жизнестойкость, которая характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию. В нестабильных и постоянно меняющихся условиях жизни, неуверенность в завтрашнем дне отрицательно сказывается, как на физическом, так и психологическом здоровье людей (Г.В. Жарков, Г.Ю. Любимова, А.Ф. Мирзаянова, Л.А. Терехина).

Считается, что компоненты жизнестойкости в основном развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, что обусловило выбор данной возрастной группы обучающихся. Так, выпускники школ испытывают стресс из-за экзаменов, необходимости делать профессиональный выбор, думать о проблеме дальнейшей адаптации и интеграции в общество. При этом, наличие у подростков ограниченных возможностей здоровья должно приводить к еще большему стрессу на этапе окончания школы. В особой степени это касается подростков, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА), в связи с тем, что эти особенности имеют выраженные внешние проявления и могут в свою очередь оказывать влияние на уровень их жизнестойкости. При этом высокий уровень жизнестойкости может стать резервом для социально-психологической адаптации лиц с НОДА к самостоятельной жизни, а низкий – становится сигналом о необходимости проведения психокоррекционной работы.

При изучении жизнестойкости, как психологического феномена, необходимо рассматривать различные аспекты и проявления, так как этот феномен многогранен и может по-разному проявляться в жизни человека. С. Мадди и С. Кобейс, определяют жизнестойкость, как личностную характеристику, которая отражает психическое здоровье человека. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и риск (А.Н. Фомина).

Понятие жизнестойкости связано, но не тождественно термину «совладающее поведение». Так как стратегия совладания – это ход действия, который близок и привычен для человека, а жизнестойкость – это установка на преодоление, которая активизирует свойства психики для решения конкретных задач. В интерпретации Р. Лазаруса и С. Фолкмана, совладание с жизненными трудностями связано с постоянным изменением когнитивных и поведенческих усилий человека, их цель состоит в управлении внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются человеком, как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы (А.Н. Фомина).

Базовым понятием жизнестойкости, по мнению Д.А. Леонтьева, является личностный потенциал – это стержень личности, который определяет уровень зрелости человека. Личностный потенциал отражает меру преодоления человеком заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых им усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. Неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними

неблагоприятными условиями. Стоит отметить, что эти факторы не действуют на изучаемое явление изолированно, а являются взаимовлияющими и дополняют эффекты друг друга.

Личностные действия, предметом которых являются социальные способы межличностного и внутриличностного взаимодействия, относятся к значимым навыкам в жизнестойкости подростков, отмечает автор, С. В. Кривцова. Реальным препятствием на пути к реализации собственных ценностей и амбиций, становится отсутствие твердого знания способа и условий, которые могут облегчить начало деятельности.

Исследователи, занимающиеся изучением лиц с НОДА – в первую очередь, с последствиями детского церебрального паралича (Е.М. Мاستюкова, И.Ю. Левченко, И.И. Мамайчук и др.) практически не рассматривают проблему их жизнестойкости, однако, при описании личностных особенностей детей и подростков данной группы можно отметить некоторые указания на компоненты, составляющие жизнестойкость.

Традиционно выделяется две группы детей с детским церебральным параличом (ДЦП), при этом, первая описывается как категория лиц с адекватной, невысокой самооценкой и низким уровнем притязаний. В школе уровень требований к ребенку возрастает и может формироваться отрицательное отношение из-за порицаний учителя, замечаний в отношении медлительности, недостаточной сформированности навыков самообслуживания, что травмирует детей, и они становятся упрямыми, раздражительными, агрессивными. Следовательно, возникает конфликт между самооценкой ребенка и оценкой его окружающими – это приводит к формированию чувства неполноценности.

Вторая группа детей, характеризуется повышенной самооценкой и высоким, не соответствующим их возможностям уровнем развития притязаний. Основа такой самооценки кроется в чрезмерной любви родителей, снисходительном отношении, из-за имеющихся особенностей. Дети демонстрируют различные варианты аффективного поведения, стремясь сохранить в школе привычную самооценку и уровень притязаний, возникает протест на неудовлетворенную потребность в привычном отношении к ним окружающими. Этот протест проявляется в негативизме, озлобленности, конфликтах с детьми и взрослыми, в отходе от коллектива. Ребенок становится застенчивым и у него возникают защитные реакции.

В исследованиях, Мамайчук И.И., Пятаковой Г.В. выделяются также такие личностные характеристики подростков с ДЦП, как нестабильность нервно-психических процессов, высокий уровень реактивной и личностной тревожности, неустойчивость к фрустрации.

Ведущее значение для развития детей с ДЦП имеют не биологические, а социальные факторы, включающие действие такого важного фактора, как воспитание. Самооценка и волевые качества подростков с НОДА увеличивают их жизнестойкость.

В рамках проведенного исследования ставилась **цель** определить индивидуально-психологические особенности подростков с НОДА, составляющие психологическое содержание жизнестойкости.

**Методы исследования:** модифицированный тест жизнестойкости Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ); методика диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан); опросник «Способы совладающего поведения» (ССП) Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Л.И. Вассермана).

В исследовании приняли участие подростки с НОДА, обучающиеся в 8-11 классах государственного казённого общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат Эверест» и государственного казённого общеобразовательного учреждения «Школа-интернат № 17» – всего 25 человек (из них 6 человек – из 8-х классов;

7 человек – из 9-х классов; 11 человек – из 10х классов; 1 человек – из 11 класса; из них 9 девочек и 16 мальчиков).

При рассмотрении результатов теста жизнестойкости С. Мадди, выявлено, что компоненты вовлеченности, контроля и риска выше у учеников 8-х классов, что возможно, связано с тем, что ученики 9-х и 10-х классов, внутренне наиболее напряжены. Это можно объяснить тем, что ученики старших классов чувствуют напряжение в связи с приближением к выпуску из школы. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Доля учащихся 8-х, 9-х, 10-х классов с разными значениями компонентов жизнестойкости (%)

Шкалы	Уровень	8 класс	9 класс	10 класс
Вовлеченность	низкий уровень	0,0	14,3	41,7
	средний уровень	16,7	57,1	41,7
	высокий уровень	83,3	28,6	16,7
Контроль	низкий уровень	16,7	0,0	58,3
	средний уровень	50,0	71,4	25,0
	высокий уровень	33,3	28,6	16,7
Риск	низкий уровень	33,3	42,9	41,7
	средний уровень	16,7	28,6	41,7
	высокий уровень	50,0	28,6	16,7
Жизнестойкость	низкий уровень	0,0	14,3	50,0
	средний уровень	66,7	57,1	33,3
	высокий уровень	33,3	28,6	16,7

Для подростков с НОДА, в соответствии с данными личностного опросника Г. Айзенка (ЕРІ), в основном характерны средние показатели по шкале экстраверсии, причем во всех выборках отсутствуют подростки с очень высоким уровнем экстраверсии. Наблюдается некоторая тенденция по увеличению показателя интраверсии с возрастом.

По шкале «нейротизм» выявлен высокий показатель у учеников 8 класса, а у учеников 9-х и 10-х классов, более выражен «очень высокий» уровень нейротизма, что может означать повышенную эмоциональность, неуверенность в себе, неровность контактов с людьми. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Доля учащихся 8-х, 9-х, 10-х классов с разными значениями компонентов жизнестойкость (%)

		Класс		
		8 класс	9 класс	10 класс
Экстраверсия	Интраверт	0,0	14,3	16,7
	среднее значение	66,7	57,1	50,0
	Экстраверт	33,3	28,6	33,3
	яркий экстраверт	0,0	0,0	0,0
Нейротизм	низкий уровень	33,3	0,0	16,7
	Средний	16,7	42,9	33,3
	Высокий	50,0	42,9	16,7
	очень высокий	0,0	14,3	33,3

По всем шкалам методики **диагностики самооценки личности Дембо-Рубинштейн**, у восьмиклассников с НОДА преобладает очень высокий (ОВ) уровень самооценки и очень высокий уровень притязаний. Авторы методики обращают внимание на то, что очень высокая самооценка, сочетающаяся с предельно высокими притязаниями, обычно свидетельствует о том, что подросток по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «закрыт» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире – конструктивному личностному развитию. Очень высокий уровень притязаний может быть показателем амбициозности подростка, но не всегда свидетельствует о его готовности прикладывать усилия для достижения поставленных целей.

В 9-х классах, у подростков с НОДА, ситуация несколько меняется, так, по уровню притязаний они демонстрируют «очень высокие» результаты по всем шкалам, а вот по уровню самооценки увеличивается количество «высоких» (В) результатов.

Ученики 10-х классов начинают более адекватно оценивать свою самооценку, и в равной степени встречаются «средние» (С) и «очень высокие» результаты. Результаты по шкалам уровня притязаний также распределились между «высокими» и «очень высокими».

Результаты представлены в табл. 3.

Таблица 3

**Доля учащихся 8-х, 9-х, 10-х классов с разными уровнями самооценки и притязаний (%)**

	8 класс				9 класс				10 класс				
	Самооценка		Притязания		Самооценка		Притязания		Самооценка			Притязания	
	С	ОВ	Н	ОВ	В	ОВ	В	ОВ	С	В	ОВ	В	ОВ
Способ.	20,7	79,3	1,5	98,5	32,3	65,8	14,0	72,8	31,1	15,4	36,5	33,0	52,8
Призн. др.	1,4	98,6	19,8	80,2	25,6	71,8	13,1	77,4	36,1	12,8	38,5	33,7	54,5
Уверен.	21,2	78,8	1,8	98,2	16,9	80,0	13,2	78,5	39,1	17,1	37,7	32,5	55,2
Волев.	2,1	97,9	19,7	80,3	20,7	76,8	14,5	76,6	29,3	18,9	40,2	30,3	57,2
Выс. ур. дост-сти	23,6	76,4	2,2	97,8	30,9	66,9	14,5	75,0	32,3	20,4	36,8	32,8	55,6
Счастл.	3,4	96,6	19,3	80,7	35,6	62,7	9,8	78,4	36,0	17,1	34,1	25,3	59,7

В целом результаты по опроснику «**Способы совладающего поведения**» **Р. Лазаруса и С. Фолкман** показали, что ученики 8-х, 9-х и 10-х классов, с НОДА демонстрируют средние показатели по всем стратегиям.

Но при рассмотрении результатов по классам можно отметить, что у обучающихся 8-х классов отмечаются низкие показатели по шкалам: поиск социальной поддержки и планирование решения проблем – это может быть связано с тем, что ребенок не знает кому он может доверять и еще не совсем научился планировать решение своих проблем.

У обучающихся 9-х классов, отмечается низкий самоконтроль, а он предполагает приложение усилий по регулированию своих чувств и действий. Его нехватка означает, что школьникам не всегда удастся избежать эмоциональных импульсивных поступков. По остальным показателям преобладает средний уровень. Результаты представлены в табл. 4.

Таблица 4

**Доля учащихся 8-х, 9-х, 10-х классов с разными уровнями копинга (%)**

Шкалы	Уровень	8 класс	9 класс	10 класс
Конфронтационный копинг	низкий уровень	0,0	14,3	0,0
	средний уровень	83,3	71,4	66,7
	высокий уровень	16,7	14,3	33,3
Дистанцирование	низкий уровень	33,3	0,0	0,0
	средний уровень	66,7	85,7	58,3
	высокий уровень	0,0	14,3	41,7
Самоконтроль	низкий уровень	33,3	57,1	0,0
	средний уровень	66,7	42,9	75,0
	высокий уровень	0,0	0,0	25,0
Поиск соц. поддержки	низкий уровень	50,0	28,6	0,0
	средний уровень	50,0	71,4	83,3
	высокий уровень	0,0	0,0	16,7
Принятие ответственности	низкий уровень	16,7	14,3	25,0
	средний уровень	66,7	85,7	41,7
	высокий уровень	16,7	0,0	33,3
Бегство-избегание	низкий уровень	33,3	14,3	16,7
	средний уровень	50,0	71,4	50,0
	высокий уровень	16,7	14,3	33,3
Планирование решения проблем	низкий уровень	66,7	28,6	0,0
	средний уровень	16,7	57,1	83,3
	высокий уровень	16,7	14,3	16,7
Положительная переоценка	низкий уровень	33,3	14,3	16,7
	средний уровень	66,7	57,1	41,7
	высокий уровень	0,0	28,6	41,7

**Сравнительный анализ по U-критерию Манна-Уитни** средних значений показателей девушек и юношей, с НОДА выявил достоверные различия только по одной шкале «нейротизм», при этом, у девушек этот показатель проявляется больше (16,33), так как, возможно, они труднее переживают все изменения.

**Корреляционный анализ** компонентов жизнестойкости и таких показателей как экстраверсия и нейротизм у девушек выявил обратную корреляцию между жизнестойкостью и нейротизмом. То есть чем выше уровень нейротизма, тем ниже уровень жизнестойкости, что вполне объяснимо, так как нейротизм характеризуется эмоциональной неустойчивостью, тревогой и низким самоуважением.

Выявлены связи показателей жизнестойкости с уровнями самооценки и притязаний у девушек с НОДА, на основании которых можно сделать вывод о том, что вовлеченность зависит от уровня самооценки. То есть чем выше уровень вовлеченности, тем выше уровень самооценки, что вполне ожидаемо, так как вовлеченный человек получает удовольствие от собственной деятельности, соответственно самооценка растет.

Данные по связям показателей жизнестойкости с экстраверсией и нейротизмом у юношей с НОДА показывают, что, чем ниже уровень вовлеченности, контроля, риска, жизнестойкости, тем выше уровень нейротизма. При этом, у девушек таких связей выявить не удалось.

Кроме того, выявлена прямая корреляция уровня самооценки и контроля у юношей с НОДА, что говорит о том, контроль положительно влияет на уровень самооценки.

По показателю «вовлеченность», наблюдается обратная корреляция с такими копинг-стратегиями, как конфронтация, дистанцирование, поиск социальной поддержки, бегство-избегание. Также необходимо отметить, что такая копинг-стратегия, как «поиск социальной поддержки» имеет обратную корреляцию, не только со шкалой вовлеченности, а также со



шкалой контроль и жизнестойкость, то есть, чем выше социальная поддержка, тем ниже вовлеченность, контроль и жизнестойкость, что еще раз даёт нам сделать вывод о том, что гиперопека, гнетет ребенка, так как он должен самостоятельно выполнять хотя бы элементарные навыки самообслуживания.

Двухфакторный дисперсионный анализ позволил определить, что значимые влияния пола на копинг-стратегии и значимые влияния жизнестойкости на копинг-стратегии отсутствуют, из чего можно сделать вывод о том, что применяемые респондентами копинг-стратегии не зависят от пола и жизнестойкости. Пол и уровень жизнестойкости связан с одной из копинг-стратегии «бегство – избегание».

В целом можно отметить, высокий уровень по таким компонентам жизнестойкости, как вовлеченность и контроль. Отмечены очень высокие результаты по шкале «нейротизм», уровням самооценки и притязаний. При этом, нейротизм у девушек выше, чем у юношей, а при высоком уровне нейротизма, выявляется низкий уровень жизнестойкости. У юношей наблюдается также обратная корреляция с такой копинг-стратегией, как социальная поддержка, т.е. чем выше поиск социальной поддержки, тем ниже контроль, вовлеченность и жизнестойкость.

Таким образом, наличие нарушений опорно-двигательного аппарата будет влиять на уровень жизнестойкости подростков.

### Библиографический список

1. Жарков Г.В. Феномен «отложенной взрослости» как психологическая проблема / Г.В.Жарков // Психология образования: проблемы и перспективы: Материалы Первой международной научно-практической конференции. М.: Смысл. 2004. С. 133.
2. Мамайчук И.И. Исследование личностных особенностей детей с детским церебральным параличом / И.И. Мамайчук, Г.В. Пятакова // Дефектология: научно-методический журнал: издается с января 1969 года / Ред. В.И. Лубовский. 1990. № 3. С. 23-27.
3. Кривцова С.В. Навыки жизни: в согласии с собой и миром. М.: Генезис, 2002. 129 с.
4. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. М.: «Академия», 2001. 192 с.
5. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. С. 65.
6. Любимова Г.Ю. От первокурсника до выпускника: проблемы профессионального и личностного самоопределения студентов-психологов // Вестник Моск. ун-та, Серия 14. Психология. 2000. № 1. С. 34-37.
7. Мадди С. Р. Теории личности. Сравнительный анализ / Пер. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 635 с.
8. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Перевод с англ. Е.Н. Осина, под ред. Д. А. Леонтьева // Психологический журнал. 2005. № 6. С. 87-101.
9. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: младен., ран. и дошк. возраст. М.: Просвещение, 1991. 156 с.
10. Мирзаянова Л.Ф. Проектирование ситуаций возникновения и преодоления кризиса учебно-профессионального развития студентов // Психологическая наука и образование. М.: МГППУ, 2008. № 2. С. 18-28.
11. Основы специальной психологии: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Л.В. Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И. Солнцева и др.; под ред. Л.В. Кузнецовой. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 2-е изд., стер. 480 с.
12. Терехина Л.А. Развитие потенциальных творческих возможностей и сохранение здоровья студентов // Материалы IV съезда психологов образования я России. М., 2008. С. 180-181.
13. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с.

14. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. Хрестоматия. Учебное пособие студентов высших и средних педагогических, психологических и медицинских учебных заведений. СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2003. 520 с.

УДК159.99

## СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ)

*Е.Г. Уманская  
Д.Н. Раковская  
ФГБОУ ВО «МПГУ»*

В данной статье представлено исследование стратегий совладающего поведения в отношении трудной жизненной ситуации среди онкологических пациентов. Авторы предприняли попытку выделить типы стратегий поведения пациентов в ситуации болезни, которые зависят от особенностей самоотношения, отношения к болезни, самопринятия, самооценки.

**Ключевые слова:** совладающее поведение, стратегии поведения, трудная жизненная ситуация, онкология, экстремальная ситуация, самоотношение, самопринятие.

## COPING STRATEGIES IN DIFFICULT LIFE SITUATION OF ONCOLOGICAL PATIENTS

*E.G. Umanskaya  
D.N. Rakovskaya  
Moscow State Pedagogical University*

This article presents an investigation of coping behavior with regard to difficult life situations among oncological patients. The authors attempted to highlight the types of patients' coping strategies in disease situation, which depends on features of the self-attitude, attitude to disease situation, self-acceptance, self-esteem.

**Keywords:** coping behavior, coping strategies, difficult life situation, oncology, extreme situation, self-attitude, self-acceptance.

В последнее время наблюдается возрастающий интерес к формированию жизненной позиции личности, переживающей такое испытание, как онкологическая болезнь. У человека, которому поставили подобный диагноз, происходит полная перестройка образа «Я», изменение жизненной ориентации вследствие резкой смены социальной позиции. Ценностно-смысловая сфера личности отражает не только социальную позицию, но и социальную ситуацию, в которой возникли отношения к самому себе, к другим людям, окружающему миру. Человеку, узнавшему, что у него онкологическое заболевание, чрезвычайно трудно сохранять свои прежние смысловые установки и формировать новые в позитивном ключе [2, с. 15-19].

В настоящее время онкологическое заболевание, с точки зрения клинической психологии, относится к экстремальным и кризисным ситуациям, так как имеет свойственные таким ситуациям признаки [4, с. 151]. Эти признаки, создают совершенно особые переживания человека. Невозможно понять всю гамму и смысл переживаний онкологического больного, если не учитывать «заданность» этих переживаний самой ситуацией. Экстремальная ситуация возникает в ответ на чрезмерное давление на индивида внешних обстоятельств, которое превосходит его внутренние адаптационные возможности. Чаще всего экстремальная ситуация

воспринимается личностью как ситуация жизненного тупика, при которой происходит утрата субъективного смысла жизни, важнейших ориентиров и ценностей, восстановление которых невозможно без коренной реконструкции личности.

Адекватным разрешением экстремальных и кризисных ситуаций является постепенное восстановление психического баланса. При этом человек не только восстанавливает душевный баланс, но и, интегрируя новый опыт, имеет шанс расширения идентичности и личностного роста. Целостная картина любого заболевания, в том числе онкологического, возможна лишь тогда, когда наряду с соматическим проявлением болезни учитывается ее психологический компонент, который, в основном, определяется отношением к своей болезни человека и проявляется в виде широкого спектра реакций на болезнь.

Человек воздействует на свое здоровье не только непосредственно, с помощью физических упражнений и определенного питания, но и через свои представления, чувства, отношение к жизни, к самому себе, принимая решение изменить свое поведение, стать другим. Болезнь изменяет привычный уклад жизни, привычное поведение. Появляется необходимость действовать по-новому, отвергая устоявшиеся модели поведения. В процессе изменения поведения в ситуации болезни, человек замечает, что новые способы поведения достаточно эффективны. Он начинает верить в свои силы, в свои внутренние ресурсы. Человек обретает большую свободу действий и возможность использовать новые возможности [3, с. 174–180].

Преодоление сложной жизненной ситуации возможно в том случае, когда пациент готов к самопознанию и к использованию знаний о себе в преодолении трудной ситуации. Представление пациента о самом себе и знание о самом себе составляют основу «образа Я» личности и определяют выбор стратегии поведения, направленной на преодоление (или избегание) трудностей. Эффективность выбранной стратегии зависит не только от особенностей ситуации, но и от имеющихся личностных ресурсов, в данном случае от особенностей «Образа Я» личности.

В процессе развития самосознания личности формируется представление личности о себе или «образ Я». «Образ Я» – это система когнитивных, эмоционально-оценочных и поведенческих установок личности. «Образ Я» вписывается в общую систему ценностных ориентации личности, связанных с осознанием ею целей своей жизнедеятельности и средств, необходимых для достижения этих целей. [1, с. 100–102]. Особую значимость проблема «образа Я» приобретает в период болезни, требующем больших затрат эмоциональных ресурсов. Образ и оценка своего Я предрасполагают индивида к определенному поведению.

Проведенное нами исследование позволило выделить стратегии поведения в трудной ситуации с опорой на использование внутренних психологических ресурсов. В качестве выборки выступили сорок пациентов с онкологическими заболеваниями. Выделенные стратегии поведения можно разделить на две группы: к первой группе относятся стратегии поведения в трудной ситуации, выбор которых обусловлен эмоционально-оценочной составляющей образа Я; ко второй группе относятся стратегии поведения, обусловленные отношением к ситуации и ее оценкой, а не отношением к самому себе.

Итак, первая группа включает следующие стратегии поведения:

– самопринятие; включает в себя такие характеристики самоотношения как аутосимпатия, самопринятие, самообвинение, самопонимание.

В эту группу вошли пациенты с устойчивой адекватной самооценкой, которая основана на позитивной Я-концепции. Они склонны к самоанализу своих поступков, к саморефлексии, направленной на изучение причинно-следственных связей в собственной душевной жизни.

Эта группа характеризуется высоким уровнем принятия себя, основанном на относительно объективной оценке собственных достоинств и недостатков.

Можно говорить о склонности пациентов данной группы к самообвинению, но эта склонность не проявляется в негативном аспекте. Анализируя ситуацию, они приписывают ее причину в первую очередь себе, ищут источник проблемы в своих качествах.

– самоинтерес; для этой группы пациентов характерен самоинтерес в положительном аспекте. Самоинтерес отражает меру близости к самому себе. Пациенты данной группы стремятся интересоваться и доверять собственным чувствам и мыслям. В ситуации болезни пациенты обращаются к себе, к поиску внутренних ресурсов, необходимых для преодоления трудностей. Пациенты в общении демонстрируют готовность общаться «на равных», для них характерна уверенность в своей интересности для других. Такие пациенты, находясь в стационаре, стремятся к общению с другими пациентами и персоналом, они не воспринимают себя исключительно как больных людей, не концентрируются только на ситуации болезни.

– самоуверенность; включает такие характеристики как глобальное самоотношение, самоуважение, самоуверенность, саморуководство, самопоследовательность.

Пациенты этой группы находятся под влиянием своих эмоций, полагаются исключительно на собственные силы. Для них характерно внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. Пациенты демонстрируют высокий уровень понимания себя, они высоко (иногда неадекватно) оценивают собственные возможности в ситуации болезни, игнорируя мнение других и помощь со стороны. Пациенты данной группы способны контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательными.

– ориентация на ожидаемое отношение от других. Отношение к себе пациентов, объединенных в данную группу, основывается исключительно на мнении других людей, а не на саморефлексии. Они демонстрируют ожидание как позитивного, так и негативного отношения к себе окружающих. Для них характерен поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями. Пациенты видят возможность использования внешних ресурсов для разрешения ситуации болезни.

Вторая группа включает такие стратегии поведения, в основе которых лежит отношение и оценка ситуации и своих возможностей для существования в ней.

– сопротивляющаяся. Она включает в себя такие характеристики самоотношения как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Эта стратегия характеризуется акцентом на собственной позиции, на самостоятельности, на отрицании вмешательства других в решение проблемы. Она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, юмора, минимизация влияния эмоций на оценку ситуации. Для таких пациентов характерен высокий контроль поведения, стремление к самообладанию, стратегия принятия ответственности, которая предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудно-

стей в личных недостатках и ошибках. Возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации, выбирают стратегию положительной переоценки проблемной ситуации.

– поиск социальной поддержки; пациенты, ведущей стратегией которых является поиск социальной поддержки, видят возможности разрешения или облегчения ситуации болезни в основном за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов. Для них характерна ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Такие люди ищут эмоциональной поддержки или конкретной информации, способной помочь в выздоровлении. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения пациента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания.

Таким образом, исследование показывает, что пациенты с онкологическим заболеванием применяют в ситуации болезни разнообразные стратегии поведения, связанные с различными сторонами своего «образа Я».

Период болезни требует большого количества затрат эмоциональных ресурсов, особенно, если это заболевание онкологическое. Такое заболевание сопряжено с интенсивными и мучительными переживаниями больного, связанными с угрозой жизни, калечащим характером операции, тяжелым и длительным лечением, изменением социального статуса и материального положения. В этой связи необходимо и дальше исследовать особенности образа «Я» пациента, возможность опоры на внутренние ресурсы пациента, как положительные, так и негативные. Самопознание и адаптация больного к онкологическому заболеванию состоит в возможности жить в условиях болезни. Это актуально как для самого заболевшего, так и для тех, кто находится рядом с ним. Неадаптивная стратегия поведения в период болезни может приводить к неврозам, постоянным страхам, депрессиям. Знание и понимание ситуации, в которой находится больной, особенностей его самопознания и образа «Я» позволяет человеку лучше понять то, что с ним происходит, осознать переживания и моделировать поведение в ситуации болезни для того, чтобы лечение было более эффективным.

### **Библиографический список**

1. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. С. 100–102.
2. Саймонтон К. Саймонтон С. Психотерапия рака. СПб.: Питер, 2001. С. 15–19.
3. Саймонтон К. Саймонтон С. Психотерапия рака. СПб.: Питер, 2001. С. 174–180.
4. Чулкова В.А., Моисеенко В.М. Практическая онкология, 2009. Т. 10. № 3. С.151.

УДК 159.923

### **КОММУНИКАТИВНЫЕ РЕАКЦИИ НА РЕВНОСТЬ В ДРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

*Л.А. Шостак  
ФФСН БГУ*

Рассматриваются результаты эмпирического исследования половых и ролевых различий коммуникативных реакций на ревность в дружеских отношениях с позиции ревнующего и ревнуемого индивидов в условиях неопределенности. В ходе исследования использовалась методика «Коммуникативные реакции на ревность в дружеских отношениях – КРРДО» (И.А. Фурманов, Л.А. Шостак). Исследование показывает, что вне зависимости от пола и роли в ситуациях дру-

жеской ревности ведущими реакциями являются интегративная коммуникация и негативная аффективная экспрессия. Субординационное положение занимают реакции компенсации/замещения, активного дистанцирования и избегания/отрицания.

**Ключевые слова:** дружеская ревность, коммуникативные реакции на ревность, однополая и разнополая дружба, ревнующий и ревнуемый индивиды.

## COMMUNICATIVE REACTIONS TO JEALOUSY IN FRIENDLY RELATIONSHIPS UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

*L.A. Shostak*

*Belarusian State University*

The results of an empirical research of gender and role differences of communicative reactions to jealousy in the same-sex and opposite-sex friendship from the position of a jealous individual and the object of his/her jealousy are considered. The method "Communicative reactions to jealousy in friendly relations – KRRDO" (I.A. Fourmanov, L.A. Shostak). The research shows that an integrative communication and negative affective expression are the most frequently used reactions in situations of friendly jealousy, regardless of gender and role; the reactions of compensation/substitution, an active distancing and avoidance/negation take a subordinate position.

**Keywords:** friendly jealousy, communicative reactions to jealousy, same-sex and opposite-sex friendship, a jealous individual and the object of his/her jealousy.

В контексте социально-психологического знания дружба представляет собой один из видов близких взаимодействий, в которых реализуется потребность в любви, принадлежности и значимости. Однако в мире рыночной экономики, с развитием мобильных технологий, Интернета и появлением социальных сетей, «подлинная, настоящая» дружба становится все больше идеалом и меньше – практикой социального взаимодействия [1]. В связи с этим, в условиях неопределенности распространенным феноменом в близких отношениях будет выступать ревность. С одной стороны, проявление ревностного поведения обусловлено повышенной ценностью сохранения дружеских связей, отличающихся высоким уровнем близости, доверительности и привязанности. С другой стороны, обусловлена тревогой и беспокойством, что при наличии третьего лица – конкурента, отношения с близким другом могут завершиться или стать менее благополучными.

Ревность (англ. *jealousy*) – особое эмоциональное состояние, специфическая форма тревоги, возникающая из-за недостатка уверенности в привязанности того, кого любит индивид [2]. В зарубежной литературе ряд авторов раскрывают понятие ревности через сигнал угрозы близким отношениям, определяя ревность как реакцию на фактический или ожидаемый интерес партнера к другому индивиду или реальные отношения с ним, основанные на восприятии потенциального конкурента (мишени для агрессии) [11]. Как отмечают А.М. Pines и СF. Bowes, ревность является реакцией на реальную или воображаемую угрозу ценным отношениям в условиях неопределенности [12]. По мнению G.L. Hansen, ревность – это защитная реакция индивида на реальную или предполагаемую угрозу ценным отношениям, являющаяся результатом ситуаций, в которых активность партнера связана с другим индивидом, что противоречит «правилам» близких взаимоотношений [9].

*Ревность в дружеских отношениях* – это психический феномен (интеграция эмоций, мыслей и действий), возникающий в ситуациях, когда активность партнера (близкого друга или подруги) связана с вовлеченностью в отношения за пределами диадической дружбы с другим индивидом, который воспринимается как угрожающий конкурент [4, с. 105]. Эмоциональные когнитивные и поведенческие реакции составляют коммуникативную систему ревности. Под коммуникативной системой ревности понимается определённая форма реакци-

рования индивида на ситуацию, провоцирующую ревность (т.е. ситуация появления реального или воображаемого соперника, угрожающего близким отношениям), направленные на сохранение дружеских отношений и удержание значимого партнера.

Для исследования ревности в однополой и разнополой дружбе использовалась авторская методика «Коммуникативные реакции на ревность в дружеских отношениях – КРРДО», разработанная и валидизированная И.А. Фурмановыми Л.А. Шостак [3]. Данная методика позволяет измерить степень выраженности 10-ти тактик поведения с позиции ревнующего и ревнуемого индивидов по 7-балльной шкале Лайкерта (1 – «Совершенно не согласен», 7 – «Полностью согласен»). Оценивались следующие коммуникативные реакции:

- *интегративная коммуникация* (ИК) – прямая, просоциальная коммуникация с партнером, попытки решения проблемы ревности через конструктивное взаимодействие;
- *негативная аффективная экспрессия* (НАЭ) – демонстрация негативных эмоций;
- *активное дистанцирование* (АД) – выражение неприятия, игнорирование партнера, уменьшение привязанности к нему;
- *избегание/отрицание* (ИО) – непрямые действия, предпринимаемые, чтобы избежать обсуждения вопросов, связанных с ревностью;
- *насильственное взаимодействие/угрозы* (НВУ) – прямые, агрессивные вербальные и невербальные угрозы или фактическое насилие над партнером;
- *дистрибутивная коммуникация* (ДК) – прямая, асоциальная коммуникация с партнером, попытки решения проблемы ревности через конфликтное взаимодействие;
- *контроль/ограничение* (КО) – действия, используемые для того, чтобы контролировать поведение партнера и ограничить доступ к конкурентам;
- *компенсация/замещение* (КЗ) – попытки угодить партнеру, сделать ему что-то приятное, стать более близким другом;
- *манипуляция* (М) – действия, предназначенные для того, чтобы вызвать негативные переживания у партнера и/или возложить на него ответственность за изменение ситуации;
- *контакт с соперником* (КС) – активная коммуникация с конкурентом, попытки противостоят сопернику [6–8].

В исследовании приняли участие 755 респондентов (женщины, N = 390; мужчины, N = 365) в возрасте от 18 до 22 лет, находящихся в однополых (N = 739) и разнополых (N = 610) дружеских отношениях. В целях выявления половых и ролевых различий были выделены следующие группы данных исследования: 1) в однополой дружбе – женщины с позиции ревнующей (N = 379, Гр\_ОД1), женщины с позиции ревнуемой (N = 379, Гр\_ОД2), мужчины с позиции ревнующего (N = 360, Гр\_ОД3), мужчины с позиции ревнуемого (N = 360, Гр\_ОД4); 2) в разнополой дружбе – женщины с позиции ревнующей (N = 320, Гр\_РД5), женщины с позиции ревнуемой (N = 320, Гр\_РД6), мужчины с позиции ревнующего (N = 290, Гр\_РД7), мужчины с позиции ревнуемого (N = 290, Гр\_РД8).

Полученные данные подвергались статистической обработке с помощью программы *SPSS Statistics v. 13* (рассчитывались среднее, стандартное отклонение, t-критерий Стьюдента).

### ***Половые различия в однополой дружбе.***

В результате сравнительного анализа было установлено, что с позиции *ревнующего индивида* у женщин (Гру\_ОД1) в сравнении с мужчинами (Гр\_ОД3) имеются достоверно значимые более высокие показатели таких реакций, как интегративная коммуникация (M=4.89, SD=1.30 против M=4.11, SD=1.49,  $p<0.001$ ), негативная аффективная экспрессия (M=3.50, SD=1.45 против M=2.98, SD=1.38,  $p<0.001$ ), активное дистанцирование (M=2.43, SD=1.27 против M=2.11, SD=1.05,  $p<0.001$ ), избегание/отрицание (M=2.76, SD=1.29 против M=2.37, SD=1.21,  $p<0.001$ ), компенсация/замещение (M=3.00, SD=1.50 против M=2.33, SD=1.33,

$p < 0.001$ ). Вместе с тем с позиции *ревнующего индивида* у мужчин (Гр\_ОД3) в сравнении с женщинами (Гр\_ОД1) выявлены наиболее высокие показатели реакций по шкалам насильственного взаимодействия/угрозы ( $M=1.46$ ,  $SD=0.82$  против  $M=1.21$ ,  $SD=0.56$ ,  $p < 0.001$ ) и контакта с соперником ( $M=1.30$ ,  $SD=0.66$  против  $M=1.15$ ,  $SD=0.50$ ,  $p < 0.001$ ) (рис. 1).

Аналогичные данные были получены и с позиции *ревнуемого индивида*. Так, у женщин (Гр\_ОД2) в сравнении с мужчинами (Гр\_ОД4) имеются достоверно значимые более высокие показатели таких реакций на ревность, как интегративная коммуникация ( $M=4.89$ ,  $SD=1.34$  против  $M=4.14$ ,  $SD=1.49$ ,  $p < 0.001$ ), негативная аффективная экспрессия ( $M=3.66$ ,  $SD=1.51$  против  $M=3.07$ ,  $SD=1.37$ ,  $p < 0.001$ ), активное дистанцирование ( $M=2.73$ ,  $SD=1.52$  против  $M=2.24$ ,  $SD=1.12$ ,  $p < 0.001$ ), избегание/отрицание ( $M=2.91$ ,  $SD=1.41$  против  $M=2.39$ ,  $SD=1.20$ ,  $p < 0.001$ ), компенсация/замещение ( $M=2.86$ ,  $SD=1.54$  против  $M=2.40$ ,  $SD=1.36$ ,  $p < 0.001$ ) и более низкие показатели реакций насильственного взаимодействия/угрозы ( $M=1.58$ ,  $SD=0.91$  против  $M=1.26$ ,  $SD=0.63$ ,  $p < 0.001$ ) и контакта с соперником ( $M=1.38$ ,  $SD=0.75$  против  $M=1.18$ ,  $SD=0.50$ ,  $p < 0.001$ ) (см. рис. 1). Следует обратить внимание, что вне зависимости от занимаемой позиции ревнующего или ревнуемого индивидов (то есть ролей), были выявлены сходные доминирующие реакции для женщин и мужчин.

В однополой дружбе женщины вне зависимости от роли в ситуациях ревности чаще, чем мужчины, прибегают к прямой просоциальной коммуникации, предпринимают попытки решения проблемы через конструктивное взаимодействие с близкой подругой, попытаются усилить дружеские отношения (объясняют свои чувства, стараются поговорить о проблеме и достичь понимания). Наряду с этим женщины чаще, чем мужчины, демонстрируют негативные эмоции (проявляют своё недоверие, негодование, досаду, печаль и пр.), выражают неприятие, игнорирование близкой подруги, стараются уменьшить степень привязанности к ней (физически отдаляются, становятся менее разговорчивой или устраивают «молчаливый бойкот»).

Мужчины вне зависимости от роли в ситуациях дружеской ревности, в сравнении с женщинами, отдают предпочтение действиям агрессивного характера (выражают прямые, агрессивные вербальные и невербальные угрозы или фактическое насилие над близким другом), а также вступают в активную коммуникацию с конкурентом и совершают попытки противостоять сопернику. Более сдержанное поведение женщин в однополой дружбе можно объяснить существованием поведенческих стереотипов, которые связывают с проявлением в женском поведении сдержанности, терпимости, мягкости и гибкости. Поэтому женщины реже, чем мужчины, вступают в открытое агрессивное противостояние [11].



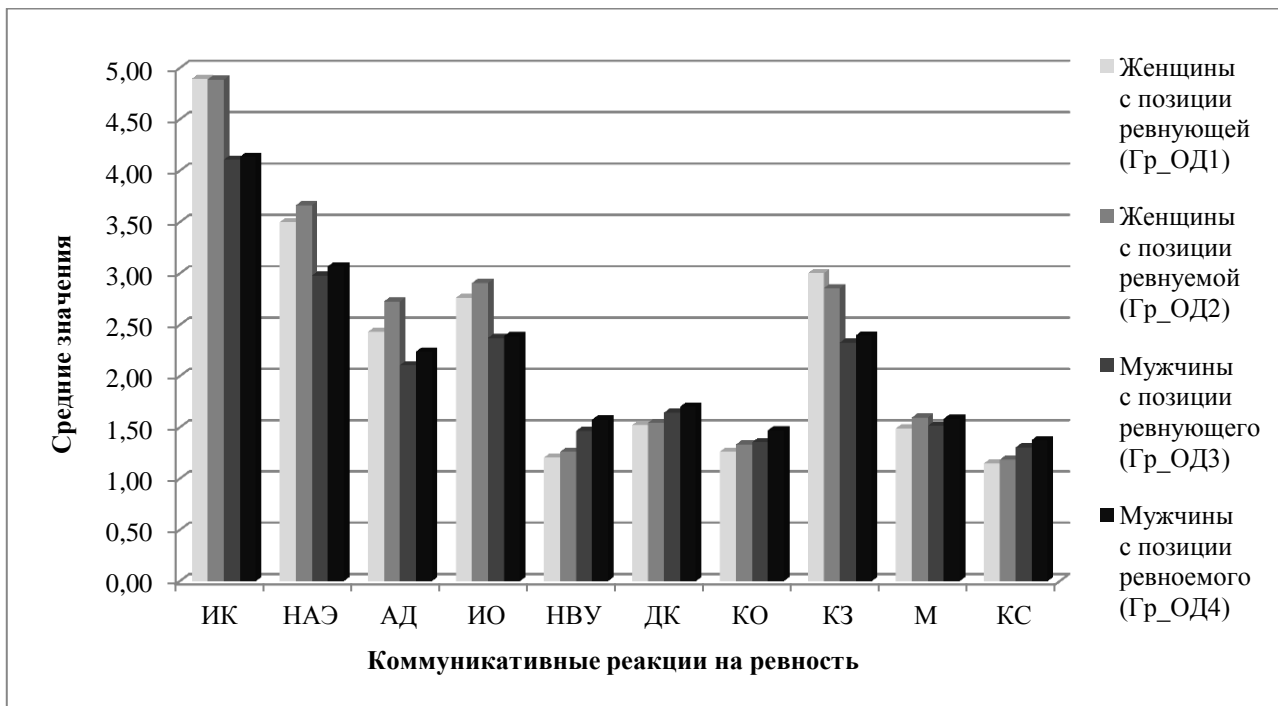


Рис. 1. Различия коммуникативных реакций на ревность с позиции ревнующего и ревнуемого индивидов в однополой дружбе

#### ***Половые различия в разнополой дружбе.***

Сравнительный анализ позволил установить, что с позиции *ревнующего индивида* у женщин (Гр\_РД5) в сравнении с мужчинами (Гр\_РД7) имеются достоверно значимые более высокие показатели таких реакций на ревность, как интегративная коммуникация ( $M=4.65$ ,  $SD=1.45$  против  $M=3.95$ ,  $SD=1.61$ ,  $p<0.001$ ), избегание/отрицание ( $M=2.81$ ,  $SD=1.39$  против  $M=2.43$ ,  $SD=1.33$ ,  $p<0.001$ ) и более низкие показатели контроля/ограничения ( $M=1.36$ ,  $SD=0.75$  против  $M=1.57$ ,  $SD=0.93$ ,  $p=0.002$ ), контакта с соперником ( $M=1.20$ ,  $SD=0.55$  против  $M=1.57$ ,  $SD=0.89$ ,  $p<0.001$ ) (рис. 2).

В разнополой дружбе женщины в роли ревнующего индивида более часто, чем мужчины, обсуждают переживания ревности в неагрессивной манере (рассказывают близкому другу о своих чувствах и потенциальных отношениях) либо предпринимают действия, чтобы избежать обсуждения вопросов, связанных с ревностью (постараются сохранить спокойствие, сделают вид будто всё равно или как будто ничего не случилось). В свою очередь, мужчины в роли ревнующего индивида чаще, чем женщины, предпринимают действия, которые позволяют контролировать поведение близкой подруги и ограничить доступ к конкурентам (пытаются контролировать звонки и SMS-сообщения на телефоне, будут делать так, чтобы близкая подруга не имела возможности видаться с другим другом), а также совершают попытки противостоять сопернику (угрожают, оказывают активное сопротивление конкуренту).

По результатам исследования было выявлено, что с позиции *ревнуемого индивида* у мужчин (Гр\_РД8) в сравнении с женщинами (Гр\_РД6) имеются наиболее высокие показатели по шкалам негативная аффективная экспрессия ( $M=3.58$ ,  $SD=1.60$  против  $M=3.03$ ,  $SD=1.42$ ,  $p<0.001$ ), активное дистанцирование ( $M=2.72$ ,  $SD=1.40$  против  $M=2.40$ ,  $SD=1.38$ ,  $p=0.005$ ), насильственное взаимодействие/угрозы ( $M=1.79$ ,  $SD=1.20$  против  $M=1.29$ ,  $SD=0.68$ ,  $p<0.001$ ), дистрибутивная коммуникация ( $M=2.18$ ,  $SD=1.41$  против  $M=1.54$ ,  $SD=0.93$ ,  $p<0.001$ ), контроль/ограничение ( $M=2.09$ ,  $SD=1.32$  против  $M=1.48$ ,  $SD=0.94$ ,  $p<0.001$ ), манипуляция ( $M=2.22$ ,  $SD=1.39$  против  $M=1.54$ ,  $SD=0.98$ ,  $p=0.001$ ), контакт с соперником ( $M=1.61$ ,  $SD=0.96$  против  $M=1.38$ ,  $SD=0.81$ ,  $p<0.001$ ) и более низкий показатель по шкале ин-

тегративной коммуникации ( $M=3.93$ ,  $SD=1.63$  против  $M=4.62$ ,  $SD=1.45$ ,  $p<0.001$ ) (см. рис. 2). Значимых более высоких показателей у мужчин в роли ревнующего обнаружено не было. Это значит, что мужчина, находясь в разнополой дружбе с женщиной, воспринимает ситуации ревности с близкой подругой очень болезненно, поэтому при появлении возможного соперника выбирает стратегии, обеспечивающие поддержание самооценки и демонстрирует женщину как более ревнующую.

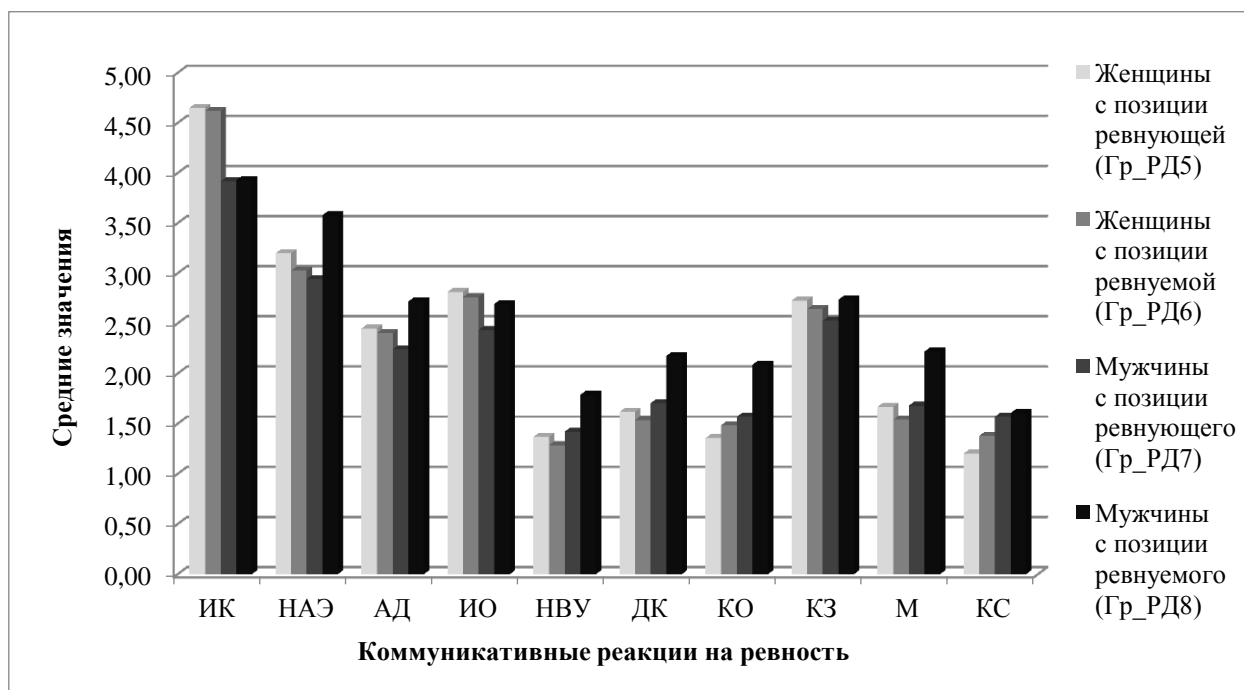


Рис. 2. Различия коммуникативных реакций на ревность с позиции ревнующего и ревнуемого индивидов в разнополой дружбе

Согласно эволюционной теории С.Р. Harris, мужчины на подсознательном уровне воспринимают женщину как собственность и не могут допустить мысли о том, что кто-то третий может находиться в близких отношениях с ней или обладать ею [10]. Как отмечает J.L. Bevan, в разнополой дружбе индивиды размышляют о неуверенности и неопределённости наиболее часто, когда в ситуациях ревности используется дистрибутивная коммуникация или негативное выражение аффекта, и меньше, если применяются реакции интегративной коммуникации (попытки решения проблемы ревности через объяснение своих чувств, обсуждение проблемы совместно с партнером). По мнению J.L. Bevan, разнополые друзья имеют более высокие показатели неуверенности в партнере и неопределенности в близких отношениях, и, следовательно, более высокую степень проявления ревности, чем романтические партнеры [5].

Таким образом, в результате сравнительного анализа коммуникативных реакций на ревность у женщин и мужчин с позиции ревнующего и ревнуемого индивидов выявлены следующие различия:

- 1) в однополой и разнополой дружбе вне зависимости от пола индивидов доминирующими реакциями являются интегративная коммуникация и негативная аффективная экспрессии;
- 2) в однополой и разнополой дружбе вне зависимости от пола индивидов субординационное положение занимают реакции компенсации/замещения, активного дистанцирования и избегания/отрицания;

- 3) в однополой дружбе вне зависимости от роли выявлены сходные доминирующие реакции с позиции ревнующего и ревнуемого индивидов для женщин и мужчин;
- 4) в разнополой дружбе в зависимости от пола и роли у мужчин с позиции ревнуемого индивида установлена более высокая интенсивность проявления реакций на ревность.

### Библиографический список

1. Бегина И.А., Шедловская М.А. Студенческая дружба: возрастная динамика восприятия // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. Т. 15. Вып. 1. 2015. С. 27–29.
2. Оксфордский толковый словарь по психологии / Под ред. А. Ребера. М., 2003.
3. Фурманов И.А., Шостак Л.А. Тактики поведения в ситуации переживания ревности: методика «Коммуникативные реакции на ревность в дружеских отношениях» // Зб. нав. прац Акад. паслядыпл. адукацыі / Пад рэд. А.П. Манастырнага рэдкал. Вып. 14. Мінск, 2016. С. 464–477.
4. Шостак Л.А., Фурманов Л.А. Ревность в триадических дружеских отношениях // Журн. Белорус. гос. ун-та. Философия. Психология. 2017. № 3. С. 97–103.4
5. Bevan J.L. Expectancy violation theory and sexual resistance in close, cross-sex relationships // Communication Monographs. 2003. Vol. 70, issue 1. P. 68–82.
6. Guerrero L.K., Andersen P.A., Jorgensen P.F., Spitzberg B.H., Eloy S.V. Coping with the green-eyed monster: Conceptualizing and measuring communicative responses to romantic jealousy // Western Journal of Communication. 1995. Vol. 59. P. 270–304.
7. Guerrero L.K., Trost M.R., Yoshimura S. Romantic jealousy: Emotions and communicative responses // Personal Relationships. 2005. Vol. 12, № 2. P. 233–252.
8. Guerrero L.K., Hannava A.F., Babin E.A. The Communicative Responses to Jealousy Scale: Revision, Empirical Validation, and Associations with Relational Satisfaction // Communication Methods and Measure. 2011. Vol.5, № 3. P. 223–249.
9. Hansen G.L. Jealousy: Its conceptualization, measurement, and integration with family stress theory // The psychology of jealousy and envy / ed. by P. Salovey. New York, 1991. P. 211–230.
10. Harris C.R. The Evolution of Jealousy // American scientist. 2004. Vol. 92, № 2. P. 62–71.
11. Parker J.G., Lowe C.M., Walker A.R., et al. Friendship jealousy in young adolescents: Assessment of individual differences and links to sex, self-esteem, aggression, and social adjustment // Dev. Psychol. 2005. Vol. 41, № 1. P. 235–250.
12. Pines A.M., Bowes C.F. Romantic Jealousy: How to recognize where jealousy comes from and how to cope with it // Psychology Today. 1992. № 3. P. 8–16.

УДК 159.922

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУЩНОСТИ ФЕНОМЕНА ДЕТСКОЙ РЕВНОСТИ

*О.В. Якубенко*

*ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»*

Конфликтные взаимоотношения детей являются одним из важных предметов изучения современной психологии. Под сибс-конфликтом понимают конфликт разновозрастных детей одних родителей. Очень важно правильно расставлять акценты в воспитании младшего и старшего ребенка. Место и позиция, которые занимает ребенок в семье, очень важны и имеют большое значение для формирования его личности, так же как на его развитие влияют атмосфера в семье и отношение родителей к нему. Появление в семье четкой дифференциации между детьми провоцирует конфликт между сиблингами.

**Ключевые слова:** сибс-конфликт, ревность, сиблинг.

## THEORETICAL STUDY OF THE ESSENCE OF CHILDREN'S FEAR PHENOMENON

*O.V. Jakubenko*

*FSBEI HE Omsk State Pedagogical university*

Conflict relationships of children are one of the important subjects of studying modern psychology. Under sibs-conflict understand the conflict of different children of one parent. It is very important to correctly place the emphasis in the education of the younger and older children. The place and position that the child takes in the family are very important and are of great importance for the formation of his personality, as well as the atmosphere in the family and the attitude of the parents towards him. The appearance in the family of a clear differentiation between children provokes a conflict between siblings.

**Keywords:** sibs-conflict, jealousy, sibling.

Психология детской ревности является одной из наиболее распространенных проблем межличностного взаимодействия. Ревность является феноменом сложной психологической природы. Структура ревности включает множество форм проявления, взаимосвязанных с различными причинами. Необузданная ревность влечет за собой конфликты, ссоры, нарушение благоприятной атмосферы. Проблема коррекции детской ревности особенно актуальна в сиблинговых отношениях – отношениях между разновозрастными братьями и сестрами, поскольку гармоничные, доброжелательные взаимоотношения в семье являются неотъемлемым условием конструктивного взаимодействия между родителями и детьми, совместного принятия решений, общения, эмоционального и психологического комфорта, взаимопонимания.

Детская ревность – явление, знакомое практически каждому еще с детства. Ревностное поведение к младшим сестрам или братьям, одному из родителей или бабушек/дедушек выступает проявлением страха недополучить внимание объекта ревности.

С момента рождения человек вступает в социальные контакты, его окружают различные социальные институты: семья, детский сад, школа и другие, которые оказывают непосредственное влияние на формирование и становление его личности, формирование мировоззрения, взглядов, интересов, потребностей. Один из важных, первых социальных институтов в жизни человека – семья.

Развитие детей в семьях зависит от его гендерной принадлежности, личностных особенностей, является ли он старшим или младшим ребенком в семье. Если родители спокойно воспринимают рождение второго ребенка, чрезмерно не концентрируют свое внимание на нем, предварительно обсудив рождение малыша со старшим ребенком, то каждый член в такой семье будет чувствовать себя уверенным, с удовольствием будет воспринимать свое место. Появление же в семье четкой дифференциации между детьми, выражение своего недоверия к одному ребенку и одобрение другого со стороны родителей, сравнение детей на словах и на деле приводят к соперничеству и развитию чувства ревности по отношению друг к другу.

Ревность проявляется чаще всего старшим ребенком, а младший почти всегда считает себя правым. Старшему ребёнку внушают, что младшим нужно уступать, а младший – стремится догнать старшего, во всем ему подражать.

Важным аспектом воспитания первого ребенка в семье является родительская привязанность и родительское внимание, которое бывает чрезмерным и это формирует у ребёнка эгоцентрические черты характера [3, с. 205].

Достаточно тяжело переживают первенцы рождение второго ребенка, большинство детей испытывают самые разнообразные чувства любви и ненависти к младенцу, который занял главное место в семье. Требуют повышенной заботы и нежности. Ребенок стремится соответствовать идеалу родителей, быть успешным и примерным [1, с. 305]. Он стремится достичь большего, чем окружающие.

Психоаналитическое направление в психологии подробно описывает формирование психосексуальных комплексов в детском возрасте. Формирование Эдипова комплекса у мальчиков связано с сексуальным влечением к матери и ревности к отцу, которого ребёнок начинает воспринимать как соперника за любовь матери. Аналогичным проявлением данного комплекса у девочек, является комплекс Электры, когда мать рассматривается соперницей за внимание отца. Наличие этих комплексов влияет на формирование дальнейшего отношения и модели поведения с противоположным полом [5, с. 390].

Разное поведение родителей в зависимости от пола ребенка прослеживается с первых дней его жизни. В литературе имеются указания на то, что матери чаще одобряют девочек, чем мальчиков. Это вызывает предпосылки развития ревности по отношению к женскому полу, в частности к сестре. Мальчиков чаще подвергают физическим наказаниям, чем девочек. В свою очередь, мальчики становятся самостоятельными, наблюдая за братом, который является сильным и уверенным, а беззащитная девочка испытывает чувство ревности к успехам брата [2, с. 88].

Важным фактором для развития у детей чувства ревности, является зависимость от окружающих, прежде всего от родителей. Тенденция к зависимости проявляется у самого старшего ребенка.

В формировании зависимости детей от родителей, главным являются чрезмерная опека, беспокойство [4, с. 210]. Ребенок понимает, что он является желанным в семье. Чрезмерная опека развивает у детей чувство зависимости, а также склонность привязываться к какому-то одному человеку.

Таким образом, проанализировав феномен детской ревности, можно сказать, что чувство детской ревности, как правило, является проявлением страха недополучить внимание объекта ревности. Также нередко наблюдается проявление ревности детей по отношению к однополым родителям (отрицательное проявление Эдипова комплекса у мальчиков и комплекса Электры у девочек). Очень важно правильное восприятие ревности ребенка, ведь то, как с проявлением детской ревности обходятся взрослые, оказывает соответствующее влияние на поведение и состояние ребенка.

### **Библиографический список**

1. Береслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Просвещение, 2008. 387 с.
  2. Безрукова О.Н. Модели родительства и родительский потенциал: межпоколенческий анализ // Социологические исследования, 2014. № 9. С. 85–97.
  3. Фролова П.И. Развитие инклюзивного образования в системе непрерывного образования // Дошкольное и начальное образование: проблемы, перспективы, инновации развития: материалы Межд. научно-практич. конференции. Сургут, изд-во СурГПУ, 2017. – С. 204-206.
  4. Фролова П.И. Проблемы адаптации и реабилитации людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности // Человек и общество в нестабильном мире: материалы региональной научно-практической конференции. Омск: ОмЮА, 2016. С. 208-212.
- Фролова П.И., Горина А.В., Дубынина М.Г. Психолого-педагогическое развитие личности человека в современных условиях: учебное пособие. Омск: СибАДИ, 2014. 403 с.

## НАШИ АВТОРЫ

**Аванесян Марина Олеговна** – кандидат психологических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета (*Санкт-Петербург, Россия*), e-mail: m.avanesyan@spbu.ru

**Агафонов Андрей Юрьевич** – доктор психологических наук, профессор ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» (Самарский университет) (*Самара, Россия*), e-mail: aa181067@yandex.ru

**Айсина Римма Михайловна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии им. проф. Л.Ф. Обухова ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (*Москва, Россия*), e-mail: reiner@bk.ru

**Алдашева Айгуль Абдулхаевна** – доктор психологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии ФГБУН «Институт психологии РАН» (*Москва, Россия*), e-mail: aigulmama@mail.ru

**Алексанова Ольга Егоровна** – ассистент-преподаватель ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет», аспирант ФГБУН «Институт психологии РАН» (*Липецк, Россия*), e-mail: olga.aleksanidu@yandex.ru

**Альмухаметова Татьяна Николаевна** – научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии ФГБУН «Психологический институт Российской академии образования» (*Москва, Россия*), e-mail: kardoula@yandex.ru

**Астрейко Наталья Сергеевна** – аспирант кафедры психологии факультета философии и социальных наук, «Белорусский государственный университет» (*Минск, Республика Беларусь*), e-mail: Astra\_tasha@mail.ru

**Афанасьева Ирина Фёдоровна** – преподаватель кафедры иностранных языков, филиал ВУНЦ ВВС «ВВА имени Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (*Сызрань, Самарская обл., Россия*)

**Баканов Арсений Сергеевич** – кандидат технических наук, научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН» (*Москва, Россия*), e-mail: arsb3151@gmail.com

**Бакишутова Екатерина Валерьевна** – доктор философских наук, доцент, заведующий кафедрой «Психология и педагогика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (*Самара, Россия*), e-mail: bakshutka@gmail.com

**Бартенева Елизавета Владиславовна** – магистрант кафедры общей психологии ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» (Самарский университет) (*Самара, Россия*), e-mail: elizoveta\_1994@mail.ru

**Бейлина Наталья Семеновна** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Психология и педагогика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (*Самара, Россия*), e-mail: nabelina@yandex.ru

**Блинникова Ирина Владимировна** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, доцент, Факультет психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (*Москва, Россия*), e-mail: blinnikovamslu@hotmail.com

**Брюхова Екатерина Васильевна** – магистрант кафедры социальной психологии ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» (Самарский университет) (*Самара, Россия*), e-mail: cati.bonyfac@yandex.ru

**Бутько Анастасия Глебовна** – психолог ООО Ритейл Груп Баста-Эстра (*Минск, Республика Беларусь*), e-mail: anast.butsko@gmail.com

**Бызова Валентина Михайловна** – доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет (*Санкт-Петербург, Россия*), e-mail: vbysova@mail.ru

**Васильева Светлана Николаевна** – психолог, аспирант, Центр «Академия семьи» (Челябинск, Россия), e-mail: vsn97@mail.ru

**Вересов Николай Николаевич** – к.пс.н, Ph.D., Associate Professor, Faculty of Education, Monash University (Australia), e-mail: nveresov@hotmail.com

**Волкова Наталия Никитична** – «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова» (Москва, Россия)

**Воронин Александр Дмитриевич** – тренер МОУ г.о. Самара «Спортивная школа олимпийского резерва № 11 им.В.В. Ольховского», аспирант кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»

**Галиакберова Ирина Леонидовна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Теоретическая и прикладная психология» ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет» (Чита, Россия), e-mail: ira.bryansk@yandex.ru

**Гализин Дмитрий Александрович** – магистрант кафедры практической психологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет» (Воронеж, Россия), e-mail: dimahomestudio@rambler.ru

**Гарифуллин Рамиль Рамзиевич** – кандидат психологических наук, доцент кафедры дошкольного и начального образования Казанский федеральный университет (Казань, Россия), e-mail: garifulli@mail.ru

**Герасименко Алексей Александрович** – студент ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: alexei-gerasimenko2016@yandex.ru

**Гефеле Ольга Фридриховна** – кандидат философских наук, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет» (Тверь, Россия), e-mail: helga2003@mail.ru

**Гильмутдинова Алия Гакильевна** – студент, ФГАОУ ВО «Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал Национального исследовательского ядерного университета «Московский инженерно-физический институт» (Дмитровград, Ульяновская обл., Россия), e-mail: gilmutdinova\_aliya97@mail.ru

**Горбунова Людмила Андреевна** – студент кафедры «Общая психология» ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет» (Иркутск, Россия), e-mail: nikulinati@mail.ru

**Городничева Елена Владиславовна** – преподаватель, филиал ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Новокуйбышевск, Самарская обл., Россия), e-mail: sibi2007@mail.ru

**Горьковая Ирина Алексеевна** – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии человека Института психологии ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: iragork@mail.ru

**Гусев Алексей Николаевич** – доктор психологических наук, профессор, Факультет психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова» (Москва, Россия), e-mail: angusev@mail.ru

**Давликамова Эльмира Ильдаровна** – студент ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия)

**Данина Мария Михайловна** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии ФГБНУ «Психологический институт РАО» (Москва, Россия), e-mail: mdanina@yandex.ru

**Двойникова Елена Юрьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: dey10@rambler.ru

**Деева Татьяна Михайловна** – магистрант психологического факультета ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» (Самарский университет) (Самара, Россия), e-mail: tatianadeeva@yandex.ru

**Дёмин Илья Вячеславович** – доктор философских наук, профессор кафедры философии ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» (Самарский университет) (Самара, Россия), e-mail: ilyadem83@yandex.ru

**Дири Марта Игоревна** – аспирант кафедры «Психология и педагогика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: martha\_2002@mail.ru

**Дорошко Геннадий Павлович** – кандидат технических наук, доцент кафедры «ПСМИ» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: gen\_dor@mail.ru

**Дробышева Мария Михайловна** – аспирант ФГБОУ ВО «Государственный академический университет гуманитарных наук» (Москва, Россия), e-mail: mmdrom@mail.ru

**Дробышева Татьяна Валерьевна** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: tdrobysheva@mail.ru

**Дудина Маргарита Николаевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии образования Уральского федерального университета имени первого президента России Б.Н. Ельцина (Екатеринбург, Россия), e-mail: mndudina@yandex.ru

**Емельянова Светлана Анатольевна** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, Факультет психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (Москва, Россия), e-mail: oly\_e@mail.ru

**Ермакова Елена Сергеевна** – доктор психологических наук, профессор кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУПС (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: e\_s\_ermakova@mail.ru

**Жегалло Александр Владимирович** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории познавательных процессов и математической психологии ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: zhegs@mail.ru

**Жихарева Анастасия Александровна** – аспирант кафедры «Психология и педагогика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: nemilostevaaa@mail.ru

**Зеленова Марина Евгеньевна** – кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории психологии труда, эргономики, организационной и инженерной психологии ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: mzelenova@mail.ru

**Зинченко Татьяна Олеговна** – старший преподаватель кафедры практической психологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет» (Воронеж, Россия), e-mail: zinchenko.t@mail.ru

**Иваницкий Александр Викторович** – аспирант ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» (Ставрополь, Россия)

**Иванкова Дарья Леонидовна** – начальник психологической лаборатории ФКУ ИК-2 УФСИН России по Тульской области, капитан внутренней службы, аспирант кафедры психологии ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет» (Тула, Россия), e-mail: lazs@inbox.ru

**Иванова Светлана Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры управления и информационно-технического обеспечения деятельности УИС ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России» (Самара, Россия).



**Измалкова Анна Игоревна** – научный сотрудник факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова (Москва, Россия), e-mail: mayoran@mail.ru

**Капица Мария Сергеевна** – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова (Москва, Россия), e-mail: maria-kapitsa@mail.ru

**Киселева Татьяна Геннадьевна** – кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» (Ярославль, Россия), e-mail: kisseleva2108@mail.ru

**Кисельникова Наталья Владимировна** – кандидат психологических наук, заведующая лабораторией консультативной психологии и психотерапии ФГБНУ «Психологический институт РАО» (Москва, Россия), e-mail: nv\_psy@mail.ru

**Кислякова Ольга Петровна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры математики и естественнонаучных дисциплин, Филиал ВУНЦ ВВС «ВВА имени Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (Сызрань, Самарская обл., Россия), e-mail: olga.kislaykova@mail.ru

**Клементьева Марина Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет» (Тула, Россия), e-mail: marina-klementyva@yandex.ru

**Кленовцев Владимир Аркадьевич** – студент ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: klenovcev@mail.ru

**Климова Александра Сергеевна** – начальник отдела ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщений» (Самара, Россия), e-mail: kli-90@mail.ru

**Кондрашихина Оксана Александровна** – кандидат психологических наук, доцент ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», кафедра «Психология» (Севастополь, Россия), e-mail: okskon66@mail.ru

**Костенко Елена Валерьевна** – клинический психолог психофизиологической лабораторией Филиала № 1 ФГКУ «ГВКГ им. Н.Н. Бурденко МО РФ» (Москва, Россия), e-mail: costenko.lena@yandex.ru

**Кочеулова Ольга Александровна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Омский Государственный педагогический университет» (Омск, Россия), e-mail: boa27@yandex.ru

**Кравцов Павел Григорьевич** – кандидат технических наук, доцент кафедры «Электропривод и промышленная автоматика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения» (Самара, Россия), e-mail: ераб@yandex.ru

**Красавина Татьяна Юрьевна** – аспирант ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: t-krasavina@yandex.ru

**Красинская Людмила Федоровна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры «Философия и история науки» ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения» (Самара, Россия), e-mail: lfkras@yandex.ru

**Крюкова Алена Павловна** – аспирант кафедры общей психологии ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» (Самарский университет) (Самара, Россия), e-mail: kryukova.1991@bk.ru

**Ксенда Ольга Григорьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология» «Белорусский государственный университет» (Минск, Республика Беларусь), e-mail: olgaksionda@gmail.com

**Курбанов Курбан Абдулкадырович** – студент «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ» (Москва, Россия), e-mail: kurban.kot@mail.ru

**Куминская Евгения Андреевна** – научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии ФГБНУ «Психологический институт РАО» (Москва, Россия), e-mail: j-aquarius@bk.ru

**Курина Вера Алексеевна** – доктор педагогических наук, профессор, декан факультета культурологии, социально-культурных и информационных технологий, заведующий кафедрой социально-культурных технологий ФГБОУ ВО «Самарский государственный институт культуры» (Самара, Россия), e-mail: kurina06@mail.ru

**Лаврова Елена Васильевна** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии ФГБНУ «Психологический институт РАО» (Москва, Россия), e-mail: may\_day@list.ru

**Лагунова Елена Николаевна** – преподаватель кафедры психологии «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» (Минск, Республика Беларусь), e-mail: lagunova.e.n@mail.ru

**Ладыжец Наталья Сергеевна** – доктор философских наук, профессор, заведующая кафедрой социологии Института истории и социологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» (Ижевск, Россия), e-mail: lns07@mail.ru

**Лактионова Анна Игоревна** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ФГБНУ «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: aran@inbox.ru

**Ларкина Елена Валерьевна** – кандидат психологических наук, доцент «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» (Ярославль, Россия), e-mail: elena-larkina@inbox.ru

**Лекалов Александр Анатольевич** – заведующий психофизиологической лабораторией Филиала № 1 ФГКУ «ГВКГ им. Н.Н. Бурденко МО РФ» (Москва, Россия), e-mail: lekalov.aleksandr2011@yandex.ru

**Лим Владимир Станиславович** – кандидат медицинских наук, начальник Филиала № 1 ФГКУ «ГВКГ им. Н.Н. Бурденко МО РФ» (Москва, Россия), e-mail: 7cvkag@mail.ru

**Лисова Екатерина Николаевна** – кандидат психологических наук, преподаватель ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет» (Воронеж, Россия), e-mail: lisova.yekaterina@yandex.ru

**Лотарева Таусия Юрьевна** – педагог-психолог, аспирант ФГБНУ «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: lotaya@mail.ru

**Лысикова Наталия Павловна** – кандидат философских наук, доцент кафедры философии культуры и культурологии ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» (Саратов, Россия), e-mail: 450885@list.ru

**Максименко Жанна Александровна** – кандидат психологических наук, доцент ГОУ ВО МО «Московский государственный областной университет» (Москва, Россия), e-mail: xlissa@ya.ru

**Малахова Светлана Игоревна** – кандидат психологических наук, преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова (Москва, Россия), e-mail: smalakchova@mail.ru

**Марченко Федор Олегович** – кандидат психологических наук, научный сотрудник «Институт образования ВШЭ» (Москва, Россия), e-mail: creol26@bk.ru

**Марченкова Лариса Александровна** – старший преподаватель ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: Larisa.mw@mail.ru

**Махнач Александр Валентинович** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ФГБНУ «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: amak@inbox.ru

**Маховская Ольга Ивановна** – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: olyam@inbox.ru

**Мельник Надежда Михайловна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Психология и педагогика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: prfgo@rambler.ru

**Мельникова Дарья Александровна** – кандидат технических наук, доцент ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: melnikovada1988@mail.ru

**Меркушев Алексей Дмитриевич** – студент ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: alexmerku@mail.ru

**Микляева Анастасия Владимировна** – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии человека Института психологии ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: a.miklyaeva@gmail.com

**Михалёва Елизавета Вячеславовна** – заместитель декана факультета информационных систем и компьютерных технологий, соискатель кафедры общей психологии и психологии труда АНО ВО «Российский новый университет» (Москва, Россия), e-mail: mihaleva\_umu@bk.ru

**Михелькевич Валентин Николаевич** – доктор технических наук, профессор-консультант кафедры «Психология и педагогика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: j918@yandex.ru

**Муллин Алексей Александрович** – студент ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: A.Mullin13@yandex.ru

**Мурзина Наталья Павловна** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии детства ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (Омск, Россия)

**Наличаева София Александровна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии «Филиал МГУ в Севастополе» (Севастополь, Россия), e-mail: espritsn@yandex.ru

**Небитова Лилия Анатольевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры физической культуры для технических специальностей ФГАОУ ВО «СКФУ» (Ставрополь, Россия), e-mail: nebitova.lilia@ya.ru

**Нестеренко Владимир Михайлович** – доктор педагогических наук, профессор кафедры «Психология и педагогика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: nesterenko.fgo@gmail.com

**Нестик Тимофей Александрович** – доктор психологических наук, профессор, заведующий лабораторией социальной и экономической психологии ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: nestik@gmail.com

**Никулина Татьяна Ивановна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Общая психология» ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет» (Иркутск, Россия), e-mail: nikulinati@mail.ru

**Одинцова Анна Александровна** – магистрант ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: odinanya@yandex.ru

**Ощепков Алексей Александрович** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Философия, право и социально-гуманитарные науки» ФГАОУ ВО «Дмитровградский инженерно-технологический институт – филиал Национального исследовательского ядерного университета «Московский инженерно-физический институт» (Дмитровград, Ульяновская обл., Россия), e-mail: sladkod@yandex.ru

**Перикова Екатерина Игоревна** – кандидат психологических наук, ведущий специалист отдела организации научных исследований по направлениям история, психология, философия и юриспруденция ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: chikurovaEI@gmail.com

**Пецева Ольга Сергеевна** – студент ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» (Самарский университет) (Самара, Россия), e-mail: olg-pecev@yandex.ru

**Пианицына Ольга Анатольевна** – студент факультета начального, дошкольного, и специального образования ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (Омск, Россия), e-mail: pianicyna@bk.ru

**Плугина Мария Ивановна** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой «Педагогика, психология и специальные дисциплины» ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный медицинский университет» (Ставрополь, Россия), e-mail: mplugina@yandex.ru

**Плющева Ольга Александровна** – ведущий психолог-супервизор АНО «СО-действие», Служба «Ясное утро», аспирант ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: plolal@yandex.ru

**Полякова Ксения Андреевна** – магистрант ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» (Екатеринбург, Россия), e-mail: ksenyapolyakova1@mail.ru

**Попов Илья Андреевич** – магистрант кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально педагогический университет», Творческое объединение «Фабрика Радости» (Самара, Россия), e-mail: popov.ilyusha@mail.ru

**Прокопенко Татьяна Ивановна** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры для технических специальностей ФГАОУВО «Северо-Кавказский федеральный университет» (Ставрополь, Россия), e-mail: tatprokor@mail.ru

**Пыхалова Ксения Витальевна** – магистрант кафедры «Теоретическая и прикладная психология» ФГБОУВО «Забайкальский государственный университет» (Чита, Россия), e-mail: kazachka1102@mail.ru

**Радомский Владимир Маркович** – к.т.н., доцент, кафедра ИРОСТ, ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия)

**Раковская Дарья Николаевна** – студент ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Москва, Россия), e-mail: hermionegranger79@yandex.ru

**Раменская Екатерина Константиновна** – магистрант ФГБОУ ВО МО «Самарский государственный социально-педагогический университет» (Самара, Россия), e-mail: katerina.ramenskaya@yandex.ru

**Ран Наталья Алексеевна** – кандидат педагогических наук, филиал ФГБОУ ВО «СамГТУ» (Новокуйбышевск, Самарская обл., Россия), e-mail: natalirahn@mail.ru

**Родштейн Мария Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Педагогика и психология» ФГБОУ ВО МО «Самарский государственный социально-педагогический университет» (Самара, Россия), e-mail: rodshtein@inbox.ru

**Романовская Мария Александровна** – соискатель лаборатории социальной и экономической психологии ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: m.a.romanovskaya@yandex.ru

**Рубцова Надежда Евгеньевна** – доктор психологических наук, главный специалист Управления координации научных исследований РАО, профессор кафедры общей психологии и психологии труда АНО ВО «Российский новый университет», ФГБУ «Российская академия образования» (Москва, Россия), e-mail: hope432810@yandex.ru

**Рудыхина Ольга Валерьевна** – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры «Психология человека» Института психологии ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена» (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: olga.rudykhina@yandex.ru

**Рулина Татьяна Константиновна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет» (Самара, Россия), e-mail: tatrul@yandex.com

**Рунец Оксана Владимировна** – старший лаборант лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: orunez@gmail.com

**Рябинова Елена Николаевна** – ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: eryabinova@mail.ru

**Рябов Владимир Борисович** – кандидат технических наук, старший научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: v.ryabov@aog.ru

**Сазонова Светлана Дмитриевна** – кандидат психологических наук, доцент, кафедра общей и практической психологии ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет» (Москва, Россия), e-mail: Saz-svetlana@yandex.ru

**Самыкина Наталья Юрьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королева» (Самара, Россия), e-mail: samykina@inbox.ru

**Санникова Ольга Владимировна** – доктор социологических наук, профессор кафедры социологии Института истории и социологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» (Ижевск, Россия), e-mail: alexbor@udm.ru

**Сапогова Елена Евгеньевна** – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии развития личности факультета педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Москва, Россия), e-mail: kpr@inbox.ru

**Сарбитова Юлия Валерьевна** – магистрант ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: juliasarbitova@gmail.com

**Сатонина Неля Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Экономика и управление организацией» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия)

**Сизова Нина Александровна** – кандидат технических наук, доцент кафедры «Автоматизация технологических процессов и производств» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: nina.sizova@list.ru

**Скотникова Ирина Григорьевна** – доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: iris236@yandex.ru

**Смирнова Юлия Сергеевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии факультета философии и социальных наук «Белорусский государственный университет» (Минск, Республика Беларусь), e-mail: julia-sm@mail.ru

**Соколова Ирина Сергеевна** – кандидат филологических наук, доцент кафедры издательского дела и книговедения ФГБОУ ВО «Московский политехнический университет» (Москва, Россия), e-mail: irso@yandex.ru

**Соколова Ирина Юрьевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Педагогика, психология и специальные дисциплины» ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный медицинский университет» (Ставрополь, Россия)

**Соловьева Елена Анатольевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Управление организацией» ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет» (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: elena\_solovyeva@mail.ru

**Сусарев Сергей Васильевич** – кандидат технических наук, доцент кафедры «Автоматизация технологических процессов и производств» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: susarev\_sergey@mail.ru

**Сухарев Александр Владимирович** – доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник лаборатории социальной и экономической психологии ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: zavor753@mail.ru

**Тарасова Екатерина Владимировна** – соискатель лаборатории психологии психолог ГБУЗ Нижегородской области «Городская клиническая больница № 39 Канавинского района г. Нижнего Новгорода» (Нижний Новгород, Россия), e-mail: psychologist.tarasova@yandex.ru

**Татарко Кристина Игоревна** – магистр психологических наук, аспирант кафедры «Психология» факультета философии и социальных наук «Белорусский государственный университет» (Минск, Республика Беларусь), e-mail: tatarko78@mail.ru

**Тимофеев Дмитрий Иннокентьевич** – аспирант лаборатории социальной и экономической психологии «Институт психологии РАН», заместитель начальника Управления анализа и специальных проектов АО «СУЭК» (Москва, Россия), e-mail: timdim75@gmail.com

**Тихонова Элеонора Викторовна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии педагогического образования Арзамасский филиал Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского (Арзамас, Нижний Новгород, Россия), e-mail: mit1972@mail.ru

**Токарская Людмила Валерьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии образования ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» (Екатеринбург, Россия), e-mail: liydmil@mail.ru

**Улендеева Наталия Ивановна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Управление и информационно-техническое обеспечение деятельности УИС» ФКОУ «Самарский юридический институт» (Самара, Россия), e-mail: nulendeeva@mail.ru

**Уманская Елена Геннадьевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология развития личности» ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» (Москва, Россия), e-mail: elena.umanskaya@mail.ru

**Усова Виктория Валерьевна** – студент ФГАОУ ВО «Самарский национальный исследовательский университет им. академика С.П. Королева» (Самарский университет) (Самара, Россия), e-mail: vika.the.photographer@gmail.com

**Филатова Лилия Эльдаровна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет» (Воронеж, Россия), e-mail: filatova\_liliya@list.ru

**Фофанова Галина Александровна** – старший преподаватель кафедры психологии факультета философии и социальных наук «Белорусский государственный университет» (Минск, Республика Беларусь), e-mail: gfofanova@gmail.com

**Харитонов Михаил Васильевич** – кандидат психологических наук, доцент кафедры 62 гуманитарного факультета «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения» (Санкт-Петербург, Россия), e-mail: mvkhv@mail.ru

**Харькова Наталия Олеговна** – студент ФГБОУ ВО «Государственный академический университет гуманитарных наук» (Москва, Россия), e-mail: 4udo96@mail.ru

**Цурикова Оксана Игоревна** – заместитель начальника отдела ИФНС России по Октябрьскому р-ну г. Самара (Самара, Россия), e-mail: OXY163@gmail.com

**Чеканушкина Елена Николаевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Психология и педагогика» ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет» (Самара, Россия), e-mail: elenacheka@mail.ru

**Чердынцева Евгения Валерьевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии детства ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (Омск, Россия), e-mail: CherdyncevaEV@rambler.ru

**Шендяпин Валентин Михайлович** – ассоциированный член ФГБУН «Институт психологии РАН» (Москва, Россия), e-mail: valshend@yandex.ru

**Шостак Людмила Александровна** – аспирант кафедры «Психология» факультета философии и социальных наук «Белорусский государственный университет» (Минск, Республика Беларусь), e-mail: mila\_shostak@mail.ru

**Юркова Елизавета Владимировна** – студент психолого-педагогического факультета ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет» (Воронеж, Россия), e-mail: elizavetayurkova@mail.ru

**Якиманская Ирина Сергеевна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» (Оренбург, Россия), e-mail: yakimanskay@yandex.ru

**Якубенко Оксана Витальевна** – кандидат медицинских наук, доцент кафедры педагогики и психологии детства ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (Омск, Россия), e-mail: jakubenko\_ov@mail.ru

**Ярушкин Николай Николаевич** – доктор психологических наук, профессор кафедры «Общая и социальная психология» ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет» (Самара, Россия), Николай Ярушкин e-mail: nyarushkin@mail.ru

*Научное издание*

**Человек в условиях неопределенности**

В авторской редакции

Подписано в печать 15.05.18  
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная  
Усл. п. л. 15,7. Уч.-изд. л. 15,4  
Тираж 500 экз. Рег. № 62/18

---

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Самарский государственный технический университет»  
443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244. Главный корпус

Отпечатано в типографии  
Самарского государственного технического университета  
443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244. Корпус № 8