

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК  
Институт психологии

КОСТРОМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОСТРОМСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
РОССИЙСКОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА



# ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ: ВЫЗОВЫ, РЕСУРСЫ, БЛАГОПОЛУЧИЕ

МАТЕРИАЛЫ V МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ

ПЕРВЫЙ ТОМ

КОСТРОМА  
26-28 СЕПТЯБРЯ 2019 ГОДА

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
КОСТРОМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:  
ВЫЗОВЫ, РЕСУРСЫ, БЛАГОПОЛУЧИЕ**

**МАТЕРИАЛЫ V МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
КОСТРОМА, 26–28 СЕНТЯБРЯ 2019 Г.**

**ТОМ 1**

Кострома  
К Г У  
2 0 1 9

ББК 88.283-8  
П 863

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Костромского государственного университета

Редакционная коллегия:  
М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова

Рецензенты:

*И.А. Горьковская*, доктор психологических наук, профессор Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена;

*Е.В. Куфтяк*, доктор психологических наук, профессор Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС)

**Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие** : материалы V Междунар. науч. конф. Кострома, 26–28 сент. 2019 г. : в 2 т. / отв. ред.: М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. – Кострома : Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. – Т. 1. – 596 с.

ISBN 978-5-8285-1035-1

ISBN 978-5-8285-1036-8 (Т. 1)

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

Для исследователей, преподавателей университетов, студентов, магистрантов, аспирантов и практических психологов.

**ББК 88.283-8**

*Издание осуществлено при финансовой поддержке РФФИ,  
проект № 19-013-20065*

ISBN 978-5-8285-1035-1

ISBN 978-5-8285-1036-8 (Т. 1)

© КГУ, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. КОНТЕКСТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ И СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ .....</b>	<b>11</b>
<i>Алигаева Н.Н.</i> СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ ОСУЖДЕННЫМИ С РАЗЛИЧНЫМИ НЕФОРМАЛЬНЫМИ СТАТУСАМИ.....	12
<i>Алифановене Д., Герулайтис Д., Кепалайте А., Шапелите О., Вайткевичене А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ВЗРОСЛЫХ СЕВЕРНОЙ ЛИТВЫ.....	15
<i>Бизяева О.Н., Шлягина Е.И.</i> О СВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СО СТИЛЯМИ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ .....	20
<i>Битюцкая Е.В., Курилова Е.В., Логачева Е.А.</i> КОЛЛЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ КОПИНГА У МОЛОДЕЖИ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА .....	24
<i>Бузина А.А.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СИТУАЦИИ ОСКОРБЛЕНИЯ .....	28
<i>Валиуллина М.Е.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФАКТОРОВ СИСТЕМЫ «Я» И КОГНИТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ ПО УРОВНЮ СТРЕССОГЕННОСТИ СИТУАЦИЯХ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА.....	32
<i>Веселова Е.К.</i> МИРОВОЗЗРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ.....	37
<i>Вологодина П.Е., Ипполитова Е.А.</i> ДЕФОРМАЦИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОР РИСКА ДЕЗАДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН, ОТБЫВАЮЩИХ НАКАЗАНИЕ В МЕСТАХ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ .....	42
<i>Голубева Н.А.</i> РОЛЬ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	47
<i>Дерягина Л.Е.</i> СТРЕСС В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЕГО ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ .....	51
<i>Дехтяренко А.А., Шлягина Е.И., Львова Е.Н.</i> ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДИКТОРЫ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ .....	55
<i>Епишин В.Е., Корнилова Т.В.</i> СОСТАВЛЯЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА КАК ПРЕДИКТОРЫ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ .....	59
<i>Жукова Н.В.</i> КОНТЕКСТНЫЙ ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ДЛЯ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ЛИЦ С НЕВРОТИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ.....	64
<i>Зинченко Е.В.</i> ОСОБЕННОСТИ И СТРАТЕГИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВНЕШНЕГО ОБЛИКА СТУДЕНТА И УСПЕШНОСТИ ЕГО УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ВУЗОВ .....	68
<i>Киселева Е.А.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ В РАЗНЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ПРОСТРАНСТВАХ .....	71

<i>Ковалева Е.Л.</i> ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	77
<i>Коржова Е.Ю.</i> ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАТИВНОМ КОНТЕКСТЕ.....	82
<i>Кружкова О.В., Воробьева И.В., Жданова Н.Е.</i> ГОРОДСКОЙ СТРЕСС: СУБЪЕКТИВНО-СРЕДОВЫЕ ФАКТОРЫ ВАНДАЛИЗМА МОЛОДЕЖИ КАК СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ .....	86
<i>Крюкова Т.Л.</i> НАСКОЛЬКО КОНСТРУКТИВНЫ ИЛЛЮЗИИ ПРИ СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССАМИ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕМЕН?.....	91
<i>Куликов Л.В.</i> ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ВЫСКАЗЫВАНИЙ О СОВЛАДАНИИ .....	96
<i>Орестова В.Р.</i> ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В МАССОВУЮ КУЛЬТУРУ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ И ИЗМЕНЧИВОСТЬЮ ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА .....	100
<i>Поддьяков А.Н.</i> «ЧЕРТИК ИЗ ТАБАКЕРКИ»: СТРЕССОГЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНТРИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ИГРУШЕК И РЕАКЦИИ НА НИХ .....	104
<i>Посохова С.Т.</i> ЛЕНЬ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УЯЗВИМОСТИ ЛИЧНОСТИ .....	108
<i>Самохвалова А.Г., Вишневская О.Н.</i> РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ ПОДРОСТКОВ-УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ .....	112
<i>Чернышева О.Н.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННЫМ ОКРУЖЕНИЕМ .....	122

## **Раздел 2. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ: СОВЛАДАНИЕ**

<b>СО СТРЕССОМ .....</b>	<b>127</b>
<i>Абдуллаева М.М.</i> ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВРАЧЕЙ ГОРОДСКИХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ .....	128
<i>Абитов И.Р., Акбиров Р.Р., Гильмутдинова И.М., Галиева А.И., Габдрашитова Л.И., Федорова П.С.</i> СУЕВЕРНОСТЬ И СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ НЕВРОТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ .....	132
<i>Адамян А.А.</i> ПРОЩЕНИЕ: СВЯЗЬ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ И СТРАТЕГИЯМИ СОВЛАДАНИЯ .....	136
<i>Бондаренко И.Н., Моросанова В.И.</i> ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ НАЧАЛЬНОЙ В СРЕДНЮЮ ШКОЛУ?.....	140
<i>Бурина Е.А., Капранова С.В., Пазарацкас Е.А., Абабков В.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО СО СТРЕССОМ ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ .....	145
<i>Величковская С.Б., Гребенникова Т.О., Исакова М.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИНТЕРНАЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ВУЗА.....	148

<i>Вертягина Е.А., Новикова Е.Е.</i> ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС .....	151
<i>Вець И.В.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У ЛИЦ С АРТРОЗОМ И ЗДОРОВЫХ .....	155
<i>Водопьянова Н.Е., Гофман О.О., Густелева А.Н., Мясникова С.В.</i> ИНТРАСУБЪЕКТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ .....	160
<i>Дудченко З.Ф., Фирсова С.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ.....	165
<i>Зинченко Е.В., Алтынова А.А.</i> КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	169
<i>Злоказов К.В.</i> ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ НА ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОЦИАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ.....	173
<i>Калашиников А.И., Рябова Ю.А.</i> СПЕЦИФИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ .....	177
<i>Кандыбович С.Л., Разина Т.В.</i> ТРАНСФОРМАЦИЯ МОТИВАЦИИ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИТУАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА .....	182
<i>Карпук В.А.</i> ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ВОВЛЕЧЕННЫХ В БУЛЛИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ .....	186
<i>Кожевникова А.О., Пятакова Г.В.</i> СОВЛАДАНИЕ У ПОДРОСТКОВ С ОРТОПЕДИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ В СИТУАЦИИ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ .....	191
<i>Кондратьев Н.Г., Моросанова В.И.</i> МЕДИАТОРНЫЕ ЭФФЕКТЫ РЕГУЛЯТОРНЫХ РЕСУРСОВ ПРИ ОСТРОМ И ХРОНИЧЕСКОМ СТРЕССЕ .....	195
<i>Круглов В.А., Леонтьев О.В., Буданова А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО КОМФОРТА И ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ КОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	200
<i>Круглова М.А., Водопьянова Н.Е., Столярчук Е.А., Мясникова С.В., Родионова Е.А., Васюнина Л.М.</i> ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И ТРУДОГОЛИЗМ КАК ПРЕДИКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ .....	206
<i>Кудрина И.И., Леонова А.Б.</i> СПЕЦИФИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА, ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СТРЕСС-РЕЗИСТЕНТНОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ .....	210
<i>Лабунская В.А.</i> «Я УДОВЛЕТВОРЕН ЖИЗНЬЮ И ЧУВСТВУЮ СЕБЯ БЛАГОПОЛУЧНЫМ, ПОТОМУ ЧТО ПОЗИТИВНО ОТНОШУСЬ К СВОЕМУ ВНЕШНЕМУ ОБЛИКУ, ИЛИ НАОБОРОТ?».....	215
<i>Никитина Е.А.</i> ВОСПРИЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕЙТРАЛЬНЫХ ЛИЦ ЖЕНЩИНАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ .....	223
<i>Плющева О.А.</i> ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩЕЙ ПРОФЕССИИ: СУБЪЕКТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФАКТОРАХ ЗАЩИТЫ И РЕСУРСНОСТИ.....	227
<i>Потанина А.М., Цыганов И.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ИЗУЧЕНИИ ЛИЧНОСТНЫХ ПРЕДИКТОРОВ АКАДЕМИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ .....	232

<i>Приставко Е.А., Сапоровская М.В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ .....	236
<i>Рубцова Н.Е., Сергиенко Е.Л.</i> СПОСОБНОСТИ АКТЕРОВ К СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ В УСЛОВИЯХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ.....	239
<i>Сизова Я.Н., Циринг Д.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ БОЛЬНЫХ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ НОВООБРАЗОВАНИЯМИ: ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ .....	244
<i>Титова М.А., Кузнецова А.С.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРИЗНАКОВ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА И ОСОБЕННОСТЕЙ РЕСУРСОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПАЦИЕНТОВ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.....	248
<i>Турова Н.Д., Флоровский С.Ю.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ .....	252
<i>Филатова О.А.</i> АУТЕНТИЧНОСТЬ В СТРУКТУРЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТА: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ .....	257
<i>Фомина Т.Г., Моросанова В.И., Макушина Л.Н.</i> ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК МЕДИАТОР ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ ДИСПОЗИЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	262
<i>Хазова С.А., Адеева Т.Н., Тихонова И.В., Шипова Н.С.</i> ЖИЗНЕННЫЕ ИСТОРИИ В КОНТЕКСТЕ ИЗУЧЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	266
<i>Хазова С.А., Серегина А.К.</i> Я-КОНЦЕПЦИЯ И ЕЕ ВКЛАД В СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	272
<i>Хохлова Ю.А.</i> КАК СВЯЗАНО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ ЧЕЛОВЕКОМ С ЕГО СУБЪЕКТИВНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ? .....	278
<i>Цыганов И.Ю., Ишмуратова Ю.А., Максимова Е.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЧАЩИХСЯ 5–6 КЛАССОВ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ.....	284
<i>Шипова Н.С.</i> СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ ПАРТНЕРОВ С РАЗНЫМ СТАТУСОМ ЗДОРОВЬЯ .....	289

**Раздел 3. РАЗВИТИЕ СОВЛАДАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ  
(СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, КОПИНГ И ВОЗРАСТ) ..... 295**

<i>Андриевская С.В., Коваленко А.О.</i> КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ .....	296
<i>Бабаева Ю.Д., Шингарова Г.Ш.</i> РОЛЬ ГЕНДЕРА, ПОЛА И ВОЗРАСТА В ВЫБОРЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКАМИ.....	300
<i>Баканова А.А.</i> КОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРАХОМ СМЕРТИ У ДЕТЕЙ.....	305

<i>Бартош Т.П., Бартош О.П., Мычко М.В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ.....	310
<i>Бехтер А.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРОАКТИВНЫХ АТТИТЮДОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ .....	314
<i>Борисова Н.М.</i> ВОЗРАСТ И КОПИНГ: ВЫБОР СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛОСТИ .....	319
<i>Визгина А.В., Джерелиевская М.А.</i> ПЕРЕЖИВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ И СОВЛАДАНИЕ С НИМИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТАХ .....	324
<i>Виленская Г.А.</i> АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ШКОЛЕ: РОЛЬ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ И ИНТЕЛЛЕКТА .....	328
<i>Данилова М.В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ И СУБЪЕКТИВНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПОДРОСТКОВО-ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ .....	332
<i>Дударев А.В., Киртичник А.Г.</i> СОВЛАДАНИЕ С НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИЕЙ ГНЕВА У ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ.....	338
<i>Евтушенко А.С.</i> СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КАК ФАКТОР РЕАЛИЗАЦИИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ .....	342
<i>Комарова А.В., Цап В.Б.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОДРОСТКОВ В ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ .....	346
<i>Кондрашихина О.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ БОЛЬШОЙ ПЯТЕРКИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ .....	352
<i>Крылова М.А.</i> СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ .....	355
<i>Лапкина Е.В.</i> СПЕЦИФИКА АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ В НАЧАЛЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ .....	360
<i>Ледовская Т.В., Солянин Н.Э.</i> ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН В ПЕРИОД КРИЗИСОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	366
<i>Маленова А.Ю.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ И КОПИНГА В СИТУАЦИИ УЧЕБНОГО НЕУСПЕХА .....	370
<i>Матюшкина Е.Я., Староскольская Д.А.</i> УЧЕБНАЯ УСПЕШНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС ПОДРОСТКОВ.....	374
<i>Нижегородцева Н.В., Шварц Т.С.</i> ДИНАМИКА СТИЛЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	379
<i>Осьминина А.А.</i> ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ СРЕДНИХ ЛЕТ АКТИВНОЙ В УХОДЕ ЗА СОБСТВЕННЫМ ВНЕШНИМ ОБЛИКОМ?.....	383
<i>Петраш М.Д.</i> СТРЕССОРНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ВОЗРАСТНО-ПОЛОВОЙ АСПЕКТ.....	388
<i>Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Харитонова Т.С.</i> МЕЖПОКОЛЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ .....	393



<i>Полуянова А.И., Семенова Г.В.</i> САМООТНОШЕНИЕ У СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНЫХ КУРСОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ .....	399
<i>Преображенская С.В.</i> ИДЕНТИЧНОСТЬ МОЛОДЕЖИ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ СКЛОННОСТИ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ .....	403
<i>Селезнёва М.Н., Луковцева З.В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....	407
<i>Сергиенко Е.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ БЛАГОПОЛУЧНОГО СТАРЕНИЯ .....	412
<i>Стрижицкая О.Ю.</i> ГЕРОТРАНСЦЕНДЕНТНОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ .....	416
<i>Терещенко В.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ВЗРОСЛЕЮЩИХ ПОДРОСТКОВ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ .....	420
<i>Тихонова И.В., Адеева Т.Н., Севастьянова У.Ю.</i> ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ДЕФЕКТА И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕФИЦИТАРНЫМ РАЗВИТИЕМ КАК ФАКТОРЫ НАРУШЕНИЯ АДАПТАЦИИ .....	425
<i>Удодова А.Н.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ .....	430
<i>Филипиди Т.И., Флоровский С.Ю.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПЕРЦЕПТИВНО-РЕФЛЕКСИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДРОСТКОВ С КОМПЕНСИРОВАННОЙ ЗАТРУДНЕННОСТЬЮ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	436
<i>Щербинина О.С.</i> ПРОФИЛАКТИКА НЕСОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ У ОДАРЕННЫХ ПОДРОСТКОВ .....	440
<i>Яурова А.С.</i> ДИСПОЗИЦИОННЫЙ ОПТИМИЗМ У МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ С УГРЕВОЙ БОЛЕЗНЬЮ .....	446
<b>Раздел 4. ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ И КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА .....</b>	<b>451</b>
<i>Алексанова О.Е.</i> ВЫРАЖЕННОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭМИГРАНТОВ .....	452
<i>Барабаничкова В.В., Султанова Ф.Р., Бояринов Д.М., Губайдулина Л.М.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА В ДОРОЖНЫХ ПРОБКАХ .....	457
<i>Белова Е.В., Зинченко Е.В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О БУДУЩЕМ ГРАЖДАН ЛНР В СВЯЗИ С ПРЕДПОЧИТАЕМЫМИ ИМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ .....	462
<i>Дёмин А.Н., Киреева О.В., Педанова Е.Ю.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРЕДИТНОЙ ЗАДОЛЖЕННОСТИ И ФИНАНСОВОГО САМОКОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ .....	466
<i>Доценко Е.Л.</i> КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПЛАЦЕБО: В ПОИСКАХ ИМПЛИЦИТНЫХ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ .....	468
<i>Жемчугова Н.А., Жемчугова И.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ .....	473

<i>Змазнева Е.А., Трусова А.В.</i> КОГНИТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ ПРИ ПСИХОГЕННОМ ПЕРЕЕДАНИИ.....	477
<i>Знаков В.В.</i> ЖИЗНЬ В ЭПОХУ ПОСТПРАВДЫ: ПОНИМАТЬ ИЛИ БОРОТЬСЯ И ПРЕОДОЛЕВАТЬ? .....	480
<i>Знаменская И.И., Арутюнова К.Р., Александров Ю.И.</i> ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ В СТРЕССОГЕННОМ КОНТЕКСТЕ И АДАПТАЦИЯ К СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ .....	485
<i>Ильина В.В.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, СКЛОННЫХ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ .....	490
<i>Карпинский К.В.</i> ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВОЕННОЙ УГРОЗЫ .....	494
<i>Кашанов М.М.</i> НАДСИТУАТИВНОСТЬ КАК РЕСУРСНАЯ ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ МЫШЛЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ .....	498
<i>Киреева О.В.</i> ФИНАНСОВЫЙ САМОКОНТРОЛЬ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИИ ПРОБЛЕМНОЙ ЗАДОЛЖЕННОСТИ .....	503
<i>Корнилова Т.В.</i> ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ОСНОВА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА .....	507
<i>Куликов Л.В.</i> ДОМИНАНТЫ ОБЫДЕННОГО ОСОЗНАНИЯ СОСТОЯНИЯ .....	512
<i>Леонов Н.И.</i> МЕДИАЦИЯ И КОПИНГ-РЕСУРСЫ ПРИ УРЕГУЛИРОВАНИИ КОНФЛИКТА.....	517
<i>Маленов А.А.</i> ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ И АКТУАЛЬНЫЕ КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ НА ЭТАПЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ).....	522
<i>Марцинковская Т.Д.</i> ИНФОРМАЦИОННОЕ И ТРАНЗИТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВА КАК ОСНОВНЫЕ ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО МИРА .....	526
<i>Матюшин В.В., Блинникова И.В.</i> ОСОЗНАННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ РАБОТАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА .....	530
<i>Маховская О.И.</i> СПЕЦИФИКА СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И КИБЕРБУЛЛИНГ .....	535
<i>Парфёнова Т.В.</i> ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ЦЕННОСТЕЙ КОСВЕННЫХ СВИДЕТЕЛЕЙ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА В МИНСКОМ МЕТРО .....	539
<i>Петухова Л.Г.</i> ВЫЗОВЫ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ И РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГОВ .....	544
<i>Победоносцева А.А., Крюкова Т.Л.</i> ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ЖЕНЩИН .....	548
<i>Прохоров А.О.</i> МОДЕЛЬ МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СУБЪЕКТА.....	553
<i>Русина Н.А.</i> РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	557

<i>Сергиенко А.И., Холмогорова А.Б.</i> ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	561
<i>Соболева М.О.</i> ТРЕВОЖНОСТЬ И АГРЕССИВНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО .....	566
<i>Стрижицкая О.Ю.</i> ОДИНОЧЕСТВО КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ В КОНТЕКСТЕ ФУТУРИЗАЦИИ СТАРЕНИЯ.....	569
<i>Урываев В.А., Исаханов А.Л., Гаврилова Ю.А., Золотарева В.В.</i> ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ В ОБЩЕСТВЕ.....	572
<i>Филипович В.И.</i> УРОВНИ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И АУТЕНТИЧНЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЕЕ ВНУТРЕННЕЙ ДИНАМИКИ .....	576
<i>Чернышева О.Н.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННЫМ ОКРУЖЕНИЕМ .....	580
<i>Чуракова И.Е., Сапоровская М.В.</i> ФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ПОСТРАДАВШИХ ОТ СЕКС-ТРЕФФИКИНГА .....	584
<i>Юров И.А.</i> ЗАКОН ЙЕРКСА-ДОДСОНА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ В СПОРТЕ.....	589

# Раздел 1

## **КОНТЕКСТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ И СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ**

# СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ ОСУЖДЕННЫМИ С РАЗЛИЧНЫМИ НЕФОРМАЛЬНЫМИ СТАТУСАМИ

*Н.Н. Алигаева*

Россия, Рязань, ФКУ ИК-2 УФСИН России по Рязанской области

*E-mail: nigar-0520@mail.ru*

*Тюремная субкультура разделяет осужденных на различные группы и каждому осужденному приходится сталкиваться с требованиями своей подгруппы, правилами и законами своего статуса. В данной статье приводятся результаты исследования, направленного на выявление стратегий преодоления трудностей осужденными. В результате было выявлено, что осужденные с различными неформальными статусами склонны к использованию следующих стратегий – «бегство-избегание» «самоконтроль», «планирование решения проблемы».*

**Ключевые слова:** стратегия преодоления, копинг, защитные механизмы, осужденные, тюремная субкультура, статусы.

Деление людей на иерархические группы существует не только в обществе в целом, но и внутри разных сообществ. Не составляют исключения и преступные сообщества, в которых люди стратифицируются по определенным категориям (слоям, кастам), каждая из которых живет своими законами. В большинстве учреждений уголовно-исполнительной системы неофициальные отношения доминируют над официальными.

Самую многочисленную группу составляет некая средняя прослойка. Это либо относительно не зависимые от преступного мира лица («мужики»), либо осужденные, находящиеся «на подхвате». На низшей ступени пенитенциарной стратификации находятся так называемые «опущенные» (Потапов, 2014).

Выявление стратегий преодоления трудностей и механизмов проявления психологических защит является одним из сложнейших явлений в рамках психодиагностической и коррекционной работы с осужденными всех категорий.

Человек, отбывающий наказание в местах социальной изоляции, вынужден корректировать свое поведение в соответствии как с правилами внутреннего распорядка, так и с принятыми в среде осужденных нормами (требованиями криминальной субкультуры), которые зачастую противоречат не только друг другу, но и ценностям самой личности (Рогач, 2018).

Казберов П.Н. считает, что сверхнормативное использование психологических защит является показателем проявления ярко выраженных внутриличностного и внешнего конфликта личности. В данном случае девиантное поведение является следствием неэффективного функционирования психологических защит, детали проявления которых, скрыты как от сознания самого человека, так и от лиц, призванных на него воздействовать (Казберов, 2015). Труш В.М. предполагает, что для осужденных степень выраженности психологической травмы детского периода значительно снижает возможность использования

регрессивного механизма психологической защиты. Соответственно, во взрослом периоде снятие внутреннего страх/тревожного компонента напряжения распределяется на остальной спектр защитных механизмов с приоритетом интеллектуализации, что способствует формированию смысловой составляющей совершения преступления (Труш, 2014).

О.Ю. Осипова, О.С. Матвеева выявили, что осужденные с длительными сроками, являющиеся злостными нарушителями режима содержания, активно используют эмоционально-ориентированный стиль поведения, который может свидетельствовать об определенной степени проявления посттравматического синдрома (Осипова, Матвеева, 2016).

Таким образом, исследователи выявили, что для осужденных характерно использование определенных защитных механизмов личности.

Можно сделать предположение, что в зависимости от принадлежности к определенному неформальному статусу осужденные используют характерные стратегии преодоления трудностей.

*Цель исследования:* выявление стратегий преодоления трудностей осужденными с различными неформальными статусами.

*Задачи:* провести теоретический анализ исследуемой темы; подобрать необходимый психодиагностический инструментарий; провести экспериментальное исследование, обсудить полученные результаты.

*Объект:* стратегии преодоления трудностей.

*Предмет:* стратегии преодоления трудностей осужденными с различными неформальными статусами.

Исследование проводилось на базе ФКУ ИК-2 УФСИН России по Рязанской области с осужденными в возрасте от 25 до 48 лет. По имеющимся в учреждении данным о неформальном статусе лица, отбывающие наказание в исправительной колонии строго режима, были распределены на три группы: 1 группа – голубые («обиженные»); 2 группа – красные («козлы»); 3 группа – серые («мужики»). В общей сумме приняли участие 60 человек.

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики: ДСПЗ – диагностика доминирующей стратегии психологической защиты В.В. Бойко; опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ), разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой в 2004 году; проективная методика № 60 из 100 графических тестов З. Королевой.

Попарное сопоставление результатов обследования методикой WCQ групп осужденных с различными статусами (U-критерий Манна-Уитни) выявило отсутствие значимых различий между показателями, однако сравнение средних показателей шкал позволило сделать следующие выводы. Во всех трех группах высокие показатели получены по шкалам «самоконтроль» (11.85-12.4-11.6), «бегство-избегание» (11.95-12.5-11.15), «планирование решения проблемы» (11.5-11.75-11.7), а низкие – «принятие ответственности» (6.8-5.6-6.95). Стратегию «поиск социальной поддержки» в наименьшей степени используют

осужденные 2 группы («козлы», 7.25), а «положительная переоценка» – осужденные 3 группы («мужики», 9.95). По сравнению с другими 1 группа («обиженные», 8.95) меньше используют стратегию «дистанцирование».

Статистическая обработка (U-критерий Манна-Уитни) методики ДСПЗ также выявила отсутствие значимых различий между результатами групп. Рассмотрим закономерности, полученные при сравнении средних показателей. Наибольшие показатели во всех трех группах получены по шкале «избегание» (9.95-10.28-10.65). Наименьшие показатели в 1 и 3 группах по шкале «агрессия» (6.55-4.4), во 2 группе – «миролюбие» (6.4).

Проективная методика подразумевала дополнить картинку необходимыми деталями так, чтобы спасти человека то ли падающего, то ли прыгающего с обрыва. Анализ показал, что осужденные 1 группы (50% добавили воду под ногами) более склонны пускать все на самотек, не предпринимать активных шагов в разрешении проблемы; в 3 группе использовали крылья (40%), что свидетельствует о способности находить остроумный выход из сложного положения. Во 2 группе большая часть (40%) предъявляли креативные ответы, не содержащиеся в интерпретации методики.

Таким образом, можно сделать вывод, статистически значимых различий между тремя группами не обнаружено. Осужденные склонны к частому использованию следующих стратегий преодоления трудностей – «бегство-избегание» «самоконтроль», «планирование решения проблемы». Однако можно отметить, что осужденные, обладающие низким социальным статусом, чаще прибегают к более пассивным стратегиям разрешения проблем; осужденные со статусом «красных» выбирают не только стратегию «избегание», но и могут воспользоваться агрессивными методами; «мужики» чаще остальных склонны применять стратегию «миролюбие». Необходимо проведение дальнейших исследований копинг-механизмов осужденных с различными неформальными статусами для выявления характерных особенностей, которые могут быть использованы при разработке психокоррекционных программ.

### Литература

*Казберов П.Н.* Характеристики механизмов психологических защит у лиц, осужденных за террористическую и экстремистскую деятельность / П.Н. Казберов, А.В. Новиков // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2 (Часть 3). URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23341> (дата обращения: 08.06.2019).

*Королева З.* Познай себя. 100 графических тестов. М.: «ЭКСМО-ПРЕСС», 2002. 208 с.

*Осипова О.Ю.* Стратегии совладающего поведения осужденных к длительным срокам, являющихся злостными нарушителями режима содержания / О.Ю. Осипова, О.С. Матвеева // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 8(50), Ч. 4. С. 55–57. URL: <https://research-journal.org/psychology/strategii-sovladayushhego-povedeniya-osuzhdennykh-k-dlitelnyim-srokam-yavlyayushhixsya-zlostnymi-narushitelyami-rezhima-soderzhaniya/> (дата обращения: 08.06.2019).

*Потапов И.В.* Пенитенциарная стратификация личности / И.В. Потапов // Вестник Челябинского государственного университета. 2014. №19 (348). С. 51–54.

Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2011. 672 с.

Рогач В.Г. Стратегии преодоления жизненных трудностей у осужденных, отбывающих длительные сроки лишения свободы / В.Г. Рогач // Преступление, наказание, исправление. 2018. С. 122–129.

Труш В.М. Особенности влияния механизмов психологической защиты на формирование криминогенной зараженности преступников / В.М. Труш // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. № 1–2. С. 229–237.

## STRATEGIES OF CONVICTS WITH DIFFERENT INFORMAL STATUS FOR OVERCOMING DIFFICULTY

*Aligaeva N.*

Correctional colony - 2 of the Federal Penitentiary Service of Russia in the Ryazan Oblast

*The prison subculture divides convicts into different groups and every convict has to face the requirements of its subgroup, the rules and laws of its status. This article presents the results of a study aimed at identifying strategies for convicts to overcome difficulties. As a result, it was revealed that convicts with different informal statuses are inclined to use the following strategies - “escape-avoidance”, “self-control”, “planning to solve a problem”.*

**Keywords:** coping strategy, coping, defense mechanisms, convicts, prison subculture, statuses.

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ВЗРОСЛЫХ СЕВЕРНОЙ ЛИТВЫ

*Д. Алифановене, Д. Герулайтис, А. Кепалайте, О. Шапелите, А. Вайткевичене*

Литва, Шяуляй, Шяуляйский университет

*E-mail: alkepal@cr.su.lt*

*Объектом данного исследования являются стратегии совладания со стрессом взрослых, находящихся в ситуации социального риска. Обнаружены статистически значимые различия по гендерному, возрастному признаку и семейному положению.*

**Ключевые слова:** стратегии совладания со стрессом, социальный риск.

В настоящее время психологическая наука все чаще обращает внимание не столько на исследования и диагностику стрессогенных реакций индивида, сколько на изучение стратегий в преодолении стресса в разных возрастных категориях, профессий, в том числе и среди людей занимающих разный социальный статус. В последнем случае имеется в виду индивиды из группы риска, т.е. находящиеся в ситуации социального риска. Эта категория условна и определяет людей, которые на данный момент из-за эмоциональных, поведенческих проблем находятся в социальной изоляции. Им не хватает социальных навыков для участия в жизни общества, они могут иметь разного рода зависимости, обладать



склонностью к преступной деятельности. Причины проблем для этих людей могут быть самыми разными: социальные условия жизни, экономическая ситуация, условия профессиональной деятельности и т.д. Целью работы с данными индивидами у социальных работников является социальная профилактика, адаптация и реабилитация, возрождая их социальную значимость, моральный облик и т.д.

Можно полагать, что индивиды, потерявшие стабильность социального положения и социальную значимость испытывают стресс и возможно их совладание со стрессом не является продуктивным. Однако таких исследований явно не хватает. В то время как информация об их стратегиях совладания со стрессом помогло бы социальным работникам осуществить адекватную помощь в социальной профилактике и восстановлению социальной значимости людей, находящихся в ситуации социального риска.

Поэтому объектом данного исследования является стратегии совладания со стрессом у взрослых людей, находящихся в ситуации социального риска.

*Задачами данного исследования является:*

1. Оценить возможности использования вопросника стратегий совладания со стрессом для людей находящихся в ситуации социального риска.
2. Раскрыть особенности стратегий совладания со стрессом по гендерному, возрастному признаку и семейному положению.

*Методология.* В исследовании участвовало 700 человек, находящихся в ситуации социального риска, однако пригодными для дальнейшего подсчета данных оказались ответы 564 (81%) респондентов, женщин 364 (65%) и 200 (35%) мужчин. Возраст варьировал от 18 лет до 43 года. По возрастному признаку респонденты были разделены на 2 группы: 18–29 лет – молодежная группа – (96%) и зрелые взрослые (4%). По семейному признаку распределение респондентов также было разное: незамужние/неженатые (65%); замужние/женатые (25%); вдова/вдовец (2%); разведены (8%). 23 респондента не представили данных о своем семейном положении и из подсчета данных по критерию семейного положения были исключены.

Для изучения особенностей стратегий совладающего со стрессом поведения был использован вопросник WCQ (Lazarus, Folkman, 1988, разрешение по адаптации получено от [www.mindgarden.com](http://www.mindgarden.com)). Вопросник прошел процедуру двойного перевода с последующим экспертным анализом, осуществленным Т.Л. Крюковой, под руководством которой данный вопросник ранее был адаптирован для выборки россиян (Крюкова, 2010). В инструкции для респондентов указывалось, чтобы в ответах респонденты ориентировались на способ реагирования на наиболее тревожную ситуацию в прошлой неделе. Вопросник составлен из 66 утверждений, которые описывают реакцию и поведение человека в стрессовой ситуации. Утверждения оценивались балами от 0 – не использую; 1 – иногда использую; 2- часто использую; 3 – использую очень часто. Так как шкалы соответствующих стратегий имели разное количество утверждений, был подсчитан средний бал для каждой стратегий. Определенные сочетания утверждений составляют 8 стратегий: конфронтацию (Кронбах альфа,

далее  $\alpha=0,6$ ), дистанцирование ( $\alpha=0,62$ ), самоконтроль ( $\alpha=0,6$ ), поиск социальной поддержки ( $\alpha=0,73$ ), принятие ответственности ( $\alpha=0,56$ ), избегание ( $\alpha=0,67$ ), плановое решение проблем ( $\alpha=0,7$ ), положительная переоценка ( $\alpha=0,76$ ). Коэффициент внутренней сопряженности утверждений Кронбах альфа варьирует от 0,56 (шкала принятие ответственности) до 0,76 (шкала положительной переоценки), Таким образом вопросник считается пригодным только для групповых исследований.

В исследовании авторов (Lazarus, Folkman, 1986) Кронбах альфа варьирует от 0,62 (шкала дистанцирование) до 0,79 (шкала конфронтации). В одной русскоязычной версии Кронбах альфа варьирует от 0,39 (шкала конфронтации) до 0,62 (шкала положительной переоценки) (Крюкова, 2010). В другой русскоязычной версии Кронбах альфа варьирует от 0,52 (шкала избегания) до 0,79 (шкала позитивной переоценки) (Битяцкая, 2015).

Следует отметить, что все версии WCQ различаются количеством утверждений, различиями в инструкции и спецификой выборок. Цитируя одного из авторов (Крюкова, 2010), данный инструментальный подход с желательным дальнейшим улучшением его психометрических показателей для интериндивидуальных исследований.

*Результаты и их анализ.* Анализ распределения показателей всей выборки показал, что респонденты данной выборки чаще всего используют стратегии планового решения проблемы и принятие ответственности и реже всего используют стратегию избегания (см. рис.). Поскольку респонденты данной выборки являются клиентами социальных служб, можно полагать, что эти продуктивные стратегии являются следствием адекватных контактов с ними, а также возможным социальным научением. Однако такое доминирование планомерного решения проблемы и наименее выраженной стратегии избегания встречается и в других исследованиях на другой выборке респондентов (Austin et.al., 2005; Битяцкая, 2015).

Сравнение показателей шкал по гендерному признаку показал только одно статистически значимое различие ( $U=32612,5$ ;  $p<0,05$ ). Показатель шкалы поиска социальной поддержки выше у женщин ( $M=1,47$ ;  $SD=0,59$ ), чем у мужчин ( $M=1,37$ ;  $SD=0,68$ ). Такое гендерное различие повторяется и в других исследованиях, где были найдены различия и по другим шкалам (Chan & Hui, 1995; Kepalaite, 2013; Крюкова, 2014; Битяцкая, 2015). Таким образом женщины в стрессовой ситуации чаще используют внешние ресурсы для совладания со стрессом, в противовес мужчинам, возможно из-за более развитых социальных навыков, которыми обладают женщины. Поэтому социальные работники предположительно должны более настоятельно информировать о возможных способах совладания с напряженными ситуациями мужчин, использовать внешние источники, определенные службы и т.д.

Сравнение показателей по возрастной категории показал, что только по шкале избегания молодые респонденты ( $M=1,24$ ;  $SD=0,53$ ) чаще, чем взрослые ( $M=1,05$ ;  $SD=0,6$ ) используют данную стратегию ( $U=3512,5$ ;  $p<0,05$ ). Можно полагать, что в силу возраста и меньшего опыта, стажа будучи в ситуации социального риска, молодые люди избегают решения проблемных, тревожащих ситуаций. Также можно отметить что социальная ситуация

респондентов возможно нивелирует способы совладания, потому что на выборках других исследований возрастные различия более обширны и включают различия и по другим шкалам (Austin et.al., 2005; Kerpalaite, 2013). На основе этих данных, возможна направленность контактов социального работника состоит в помощи осознания ситуации и подробного поиска решения.

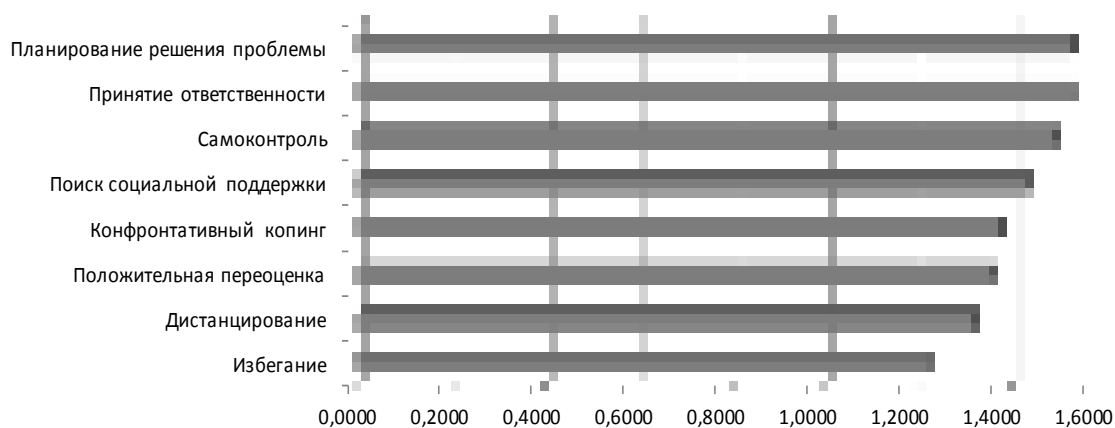


Рис. Распределение показателей по их выраженности.

Т а б л и ц а

**Сравнение показателей по семейному положению\***

Стратегии совладания	Семейное положение (N=541)	Ранги среднего	Chi-Square	df	p
Конфронтация	Не женат / не замужем (N=356)	251.41	17.112	3	0.001
	Женат / замужем (N=133)	312.74			
	Вдовец / вдова (N=9)	322.72			
	В разводе неофициально / официально (N=43)	293.27			
Самоконтроль	Не женат / не замужем (N=356)	268.68	8.324	3	0.04
	Женат / замужем (N=133)	287.87			
	Вдовец / вдова (N=9)	350.22			
	В разводе неофициально / официально (N=43)	221.47			
Принятие ответственности	Не женат / не замужем (N=356)	255.64	10.372	3	0.02
	Женат / замужем (N=133)	298.05			
	Вдовец / вдова (N=9)	300.72			
	В разводе неофициально / официально (N=43)	308.31			

\*В таблице представлены только статистически значимые данные по шкалам.

Как видно из таблицы показатели шкал конфронтации, самоконтроля, принятия ответственности имеют статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) относительно признака семейного положения. На основе анализа различий можно обнаружить, что несемейные респонденты реже всего используют конфронтацию и принятие ответственности, в то время как у вдовцов больше всего выражена стратегия самоконтроля и конфронтации. Разведенные меньше всего используют самоконтроль и больше всего принимает ответственность в тревожащих их ситуациях. Можно полагать, что различная семейная ситуа-

ция в дополнение к общей социальной ситуации респондентов направляет их к использованию разных стратегий совладания. Таким образом вдовцам, находящимся в ситуации горевания, наиболее актуально эмоциональный самоконтроль и осознание и выражение своих потребностей. В то время как разведенные и несемейные сталкиваясь с другими жизненными задачами, используют другие стратегии совладания.

Таким образом стратегии совладания у респондентов, находящихся в ситуации социального риска, наиболее весомо различаются на основе семейного положения. Семейная ситуация возможно может служить также одной из причин самой ситуации социального риска.

*Выводы.* В данном исследовании обнаружено:

- что WCQ вопросник является достоверным для групповых исследований, с желательным улучшением его психометрических показателей;
- женщины чаще чем мужчины прибегают к социальной поддержке; стратегия избегания используются молодыми респондентами чаще, чем взрослыми;
- выраженность конфронтации, самоконтроля, принятия ответственности различаются у респондентов по семейному положению. Семейная ситуация возможно может служить также одной из причин самой ситуации социального риска.

### **Литература**

*Austin, V., Shah, S., & Muncer, S.* Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. // Occupational therapy international. 2005. № 12(2). С. 63–80.

*Бутяцкая, Е. В.* (2015). Опросник способов копинга: методическое пособие. М.: ИИУ МГОУ, 2015. 80 с.

*Chan, D.W., & Hui, E.K.P.* Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. // British journal of educational psychology. 1995. № 65. С. 15–25.

*Kepalaite, A.* Peculiarities of teachers' coping strategies // Social Welfare. 2013. №3(2). С. 52–61.

*Крюкова, Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Изд. 2-е, исправленное, дополненное. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; Авантитул, 2010. 64 с.

*Крюкова, Т.Л.* Динамические аспекты совладания, ориентированного на близкие межличностные отношения // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2014. Т. 20, №2. С. 54–62.

*Lazarus, R.S. & Folkman, S.* Ways of Coping Questionnaire Instrument and Scoring Guide. 1988. Consulting Psychologists Press. Distributed by Mind Garden, Inc., www.mindgarden.com.

## **PECULIARITIES OF COPING WITH STRESS AMONG ADULTS IN NORTH LITHUANIA**

*D.Alifanoviene, D.Gerulaitis, A.Kepalaite, O.Sapelyte, A.Vaitkeviciene*

Lithuania, Siauliai, Siauliai University

*The object of this study is strategies of coping with the stress among adults in situations of social risk. Statistically significant differences were found regarding gender, age and marital status*

**Keywords:** *strategies of coping with stress, social risk*

## О СВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СО СТИЛЯМИ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ

*О.Н. Бизяева, Е.И. Шлягина*

Россия, Москва, Московский государственный университет

*Email: bizyaeva\_o\_n@outlook.com; e.shliagina@gmail.com*

*В статье рассматриваются результаты исследования связей копинг-стратегий и стилей ведения переговоров в ситуации неопределенности. Были получены и статистически подтверждены связи между стратегиями совладающего поведения и стилевыми особенностями ведения переговоров, а также с толерантностью к неопределенности.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведения, копинг-стратегии, стили делового общения, толерантность к неопределенности, личностная тревожность, трудная жизненная ситуация.*

Переговорный процесс – одна из неотъемлемых частей бытовой и деловой сфер жизни. Человек, способный спокойно и эффективно вести себя во время переговоров, способен добиться значительных успехов в деловом общении с другими людьми.

Проблемная область данного исследования фокусируется на рассмотрении переговорного процесса как трудной жизненной ситуации, обладающей высокой степенью неопределенности. При таком понимании, индивидуальные стили делового общения должны определенным образом соотноситься с копинг-стратегиями. В трудных жизненных ситуациях отсутствие необходимой информации, неясные критерии результативности, вероятностный характер развития ситуации порождают неопределенность, увеличивают тревожность и могут повлиять на поведение.

Трудные жизненные ситуации определяются влиянием разнообразных явлений, которые могут наслаиваться друг на друга и иметь кумулятивный характер, а их преодоление требует значительных затрат и усилий (Анцыферова, 1994).

Ситуацию переговоров можно рассматривать, как трудную жизненную ситуацию, которая нарушает привычные алгоритмы поведения, заставляет человека адаптироваться к новым требованиям, вызывает стресс и волнение, особенно у людей с высоким уровнем тревожности.

В рамках нашего исследования планировалось определить наличие и характер связи между стилями ведения переговоров и стратегиями совладающего поведения. Также изучалась связь копинг-стратегий и стилей делового общения с толерантностью к неопределенности и личностной тревожностью.

В процессе совладания с трудными жизненными ситуациями и при подготовке к переговорам участникам важно учитывать внешние и внутренние факторы, которые могут сказаться на успешной деятельности. Одним из таких внутренних факторов может являться личностная тревожность, которая будет проявляться как тенденция к оценке широкого круга событий как угрожающих (Панкратова, 2010). У каждого человека существует свой

оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Актуальность и необходимость изучения переговорных стилей и копинг-стратегий в связи с толерантностью к неопределенности и личностной тревожностью подтверждается некоторыми современными исследованиями (Белинская, 2015; Львова, Митина, Шлягина, 2015). В частности, на выборке школьных учителей была доказана опосредующая и детерминирующая роль интолерантности/толерантности к неопределенности и уровню личностной тревожности в связи с выбором стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Однако, влияние этих личностных характеристик на особенности ведения переговоров ранее не были изучены.

В рамках исследования перед нами стояла задача определить наличие и характер связей между стилями ведения переговоров и стратегиями совладающего поведения, а также определить наличие и характер связей между стилями делового общения и толерантностью к неопределенности и личностной тревожностью, и между копинг-стратегиями и этими же личностными характеристиками. Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе исследование проводилось на выборке студентов, состоящей из 113 респондентов в возрасте от 18 до 24 лет. В качестве проективной методики использовалась методика «Незаконченные предложения», которая применялась с целью сравнения представлений о сущности переговоров с собственным пониманием переговоров участниками исследования. Каждый участник должен был закончить следующие предложения: «Переговоры – это...»; «Для меня переговоры – это...»; «Переговоры нужны для...»; «Во время переговоров я предпочитаю...».

Понятия «сложность» и «трудность» в научной литературе зачастую используют как синонимы. Однако, они имеют различное содержание и в актуальной проблеме могут играть ключевую роль для личности. Понятия «сложность» и «трудность» характеризуют связь между субъектом, решающим проблему, и объектом – самой проблемой. При этом трудность и сложность ситуации зависят от различных объективных и субъективных факторов. Например, к объективным факторам относятся предмет проблемы или конфликта, требования задачи, условия ситуации, а к субъективным - способности и подготовку субъекта, его мотивация, психическое и физическое состояние и др. (Лернер, 1970; Балл, 1990).

Респондентам предлагались следующие предложения: «Сложная жизненная ситуация – это...»; «Для меня сложная жизненная ситуация – это...»; «Трудная жизненная ситуация – это...»; «Для меня трудная жизненная ситуация – это...».

По анализу результатов исследования была выявлена тенденция у 34% респондентов (39 человек из общей выборки в 113 человек) описывать переговоры как обыденную ситуацию, которая не вызывает у них дополнительных сложностей или не воспринимается как необычная. Также была выявлена связь подобных ответов с уровнем личностной

тревожности участников. У 26 респондентов, указавших переговоры как субъективно обыденную ситуацию, результаты по шкале личностной тревожности относятся к интервалу до 35 баллов, что говорит о низком или умеренном уровне тревожности. Низкий балл указывает на отсутствие склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований (Михеева, 2016).

По итогам первого этапа исследования, данные 39 респондентов, указавших, что для них переговоры - обыденная ситуация, были исключены из общей выборки для прохождения следующего этапа. Выборка второго этапа исследования составила 74 человека – по 37 мужчин и женщин, им были предложены следующие методики: методика COPE Ч.Карвера, М.Шейера и Ж.Вентрауба в адаптации Е.И.Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н.Осина; тест «Стили делового общения» Т.И.Холоповой и М.М.Лебедевой; опросник MSTAT-I Д.МакЛейна в адаптации Е.Н.Осина; шкала личностной тревоги Спилбергера в адаптации Ю.Л.Ханина.

Все полученные данные анализировались с помощью пакета программ «SPSS Statistics 22». В соответствии с задачами исследования, а именно - установление связи между способами совладающего поведения и копинг-стратегиями, а также для установления связи этих феноменов с личностными характеристиками (толерантность к неопределенности и личностная тревожность) был применен метод парных корреляций с подсчетом коэффициента Пирсона для каждой из пар.

В исследовании проводился анализ соотношения копинг-стратегий и стилей делового общения, выделенных по методике Т.И.Холоповой, М.М.Лебедевой. Были получены следующие результаты:

Стилю, ориентированному на действия (Стиль 1) соответствует положительная связь со стратегией «Поиск инструментальной социальной поддержки».

Стиль поведения, направленный на процесс (Стиль 2) положительно связан с активным совладанием. При этом, данный стиль отрицательно коррелирует с мысленным уходом от проблемы.

Стиль ориентированный на взаимоотношения с людьми (Стиль 3), положительно связан с обращением к религии, активным совладанием, использованием инструментальной и эмоциональной социальной поддержки, а также с подавлением конкурирующей деятельности. Обратная связь этого стиля характеризуется поведенческим уходом от проблемы.

Стиль ведения переговоров, ориентированный на проблемную зону (Стиль 4) обратно связан со стратегией отрицания.

Также в исследовании были получены важные корреляционные связи между такими личностными характеристиками как толерантность к неопределенности и личностная тревожность со стратегиями совладающего поведения и стилями делового общения.

Практически не освещенными в литературе являются такие важные вопросы, как соотношение копинг-стратегий и стилей делового общения у сотрудников в различных

организациях, что необходимо для эффективного проведения мероприятий по стресс-менеджменту. Изучение соотношения стилей ведения переговоров и копинг-стратегий с учетом взаимовлияния различных личностных характеристик на эти феномены с использованием методов структурного моделирования для изучения взаимовлияния стратегий совладающего поведения и стилей делового общения при опосредствующем участии различных личностных характеристик является нашей ближайшей задачей.

### **Литература**

*Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал, 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.

*Балл Г.А.* Теория учебных задач: психолого-педагогический аспект. М.: Педагогика. 1990. 184 с.

*Белинская Е.П.* Неопределенность как категория современной социальной психологии личности // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 36. С. 3.

*Лернер И.Я.* Факторы сложности познавательных задач // Новые исследования в педагогических науках. 1970. №1. С. 86-91

*Львова Е.Н., Митина О.В., Шлягина Е.И.* Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 4.

*Михеева А.В.* Особенности соотношения стрессоустойчивости и тревожности у мужчин и женщин // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2016. №2.

*Панкратова А.А.* Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 1(9).

## **RELATION BETWEEN COPING STRATEGIES AND BUSINESS COMMUNICATION**

***Bizyaeva O., Shliagina E.***

Moscow State University

*The article discusses the results of a study of the links of coping strategies and negotiation styles in a situation of uncertainty.. Confirmed the presence and nature of relations between tolerance for uncertainty and personal anxiety and coping strategies.*

***Keywords:*** *coping behavior, coping strategies, negotiation styles tolerance for uncertainty, personal anxiety, difficult life situation.*



## КОЛЛЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ КОПИНГА У МОЛОДЕЖИ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА

*Е.В. Битюцкая, Е.В. Курилова, Е.А. Логачева*

Россия, г. Москва, г. Пятигорск ФКУ Центр экстренной психологической помощи МЧС России,

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

*E-mail: bityutskaya\_ew@mail.ru*

*Рассматривается возможность выделения культурного и индивидуального уровней анализа копинга. Проведено эмпирическое исследование способов копинга молодежи Северного Кавказа (n = 725) с применением методов опроса (стандартизированных опросников) и фокус-групп. Результаты фокус-групп позволяют описать разнообразные способы коллективного копинга и его функции. Обсуждается расхождение этих данных с показателями опросников.*

**Ключевые слова:** коллективный копинг, трудная жизненная ситуация, коллективизм, индивидуализм.

Культурно-этнические особенности в области психологии совладания с трудными жизненными ситуациями (ТЖС) мало изучены. В частности, нет однозначного решения вопроса о детерминированности копинга коллективистическими/индивидуалистическими ценностями (Куо, 2013), а одно из часто встречающихся в этом контексте понятий «коллективный копинг» нуждается в уточнении. В современных публикациях также используются «коллективистический», «групповой», «совместный» копинг. Перечисленные категории зачастую определяются как синонимичные, обозначающие совместное преодоление группой общей для ее участников трудной ситуации (Белинская, Икрамова, 2015; Крюкова, Гущина, 2015; Куфтяк, 2012).

Мы полагаем, что коллективистический – индивидуалистический (1); коллективный – индивидуальный копинг (2) могут быть рассмотрены как формы реагирования на ТЖС разного уровня. При этом первый уровень изучения копинга определяется культурными особенностями и может проявляться в виде принятых в обществе моделей (образцов) реагирования, сценариев ТЖС, которые связаны с ценностями. Второй уровень анализа копинга описывает способы реагирования на ТЖС, реализуемые субъектами-представителями конкретной культуры. Такое понимание проблемы опирается на работы Ч. Кагитчибаши, которая в процессе исследования кросс-культурных различий выделила «уровень культуры» и «индивидуальный уровень» реализации поведения (Kagitcibasi, 1997).

Поскольку далее речь пойдет о народах Северного Кавказа, ценности которых определяются как коллективистические, важно отметить, что влиятельным регулятором поведения в коллективистических культурах являются групповые нормы, поддерживаемые образцы поведения, а главные ценности определяются как следование традициям, послушание, приоритет групповых интересов и т.п. (Стефаненко, 1999). При этом на индивидуальном уровне представителям коллективистической культуры свойственно взаимозависимое «Я» с взаимопроницаемыми границами (Kagitcibasi, 1997), т.е. наличие таких представлений, при которых «Я» – это не только сам субъект, но и значимые «Другие», «Мы». Это важно для понимания

специфики копинга, поскольку «социальная идентичность» предполагает восприятие ТЖС значимого «Другого» как общую с ним трудность и общую, разделенную ответственность за преодоление этой ситуации.

Мы предполагаем, что культурные особенности могут определять использование специфических коллективных способов копинга представителями народов Северного Кавказа. При этом мы рассматриваем копинг с учетом обозначенных выше уровней: 1) на индивидуальном уровне – в контексте анализа совладания респондентов с актуальными для них ТЖС; 2) на культурном уровне – модели реагирования на ТЖС, описанные участниками в процессе проведения фокус-групп.

Выборку настоящего исследования составили 725 жителей республик Северного Кавказа – студенты разных вузов в возрасте 17–23 лет: осетины, чеченцы, ногойцы, карачаевцы, кабардинцы, балкарцы, абазины, лакцы, даргинцы и др.

В исследовании реализовано 2 плана:

1. Письменный опрос с применением стандартизированных опросников ( $n = 651$ ). В настоящей работе анализируются данные по двум опросникам: «Когнитивное оценивание ТЖС» (Битюцкая, 2013) диагностирует трудность актуальной для респондента ТЖС по восьми критериям; «Опросник способов копинга» (С. Фолкман и Р. Лазаруса, адаптация Битюцкой, 2014) позволяет определить интенсивность использования способов копинга: планомерное решение проблемы; положительная переоценка; противостояние; самоконтроль; самообвинение; фантазирование и надежда на внешние силы; дистанцирование; избегание; обращение за поддержкой к социальному окружению. Последняя шкала включает 3 вида поддержки: эмоциональную, информационную, инструментальную. Поскольку нас интересуют коллективные способы копинга, особое внимание уделено результатам по этой шкале. Данные обрабатывались с помощью анализа описательных статистик и корреляционного анализа (коэффициент Спирмена), выполненного отдельно для мужчин ( $n = 285$ ) и женщин ( $n = 366$ ).

2. Проведено 8 фокус-групп ( $n = 74$ ), отдельно мужских ( $n = 36$ ) и женских ( $n = 38$ ), по 9–11 человек в каждой группе. Целью фокус-групп стало определение принятых в культуре способов совладания с ТЖС. Протоколы участников фокус-групп обрабатывались методом обоснованной теории в версии К. Чармаз. Анализ данных предполагал 2 этапа: 1) исходное кодирование – краткое изложение основных тем текста (кодировалось каждое предложение); 2) фокусированное кодирование – объединение основных тем в более крупные единицы (смысловые категории).

**Результаты.** По результатам анализа средних значений способов копинга обнаружены наиболее высокие показатели для юношей – по стратегиям *позитивной переоценки* (среднее  $x = 1,84$ ;  $SD = 0,57$ ) и *планомерного решения проблемы* ( $x = 1,8$ ;  $SD = 0,58$ ); для девушек – *позитивной переоценки* ( $x = 1,67$ ;  $SD = 0,67$ ) и *фантазирования* ( $x = 1,62$ ;  $SD = 0,69$ ). При этом способ *обращение за поддержкой к социальному окружению* не является самым часто используемым ни в мужской ( $x = 1,44$ ;  $SD = 0,67$ ), ни в женской ( $x = 1,29$ ;  $SD = 0,63$ ) выборках.

По результатам корреляционного анализа, мы получили данные, большей частью схожие с результатами на московских выборках (Битюцкая и др., 2015). Например, у мужчин и женщин с уменьшением контроля над ситуацией уменьшается вероятность актуализации планомерного решения и позитивной переоценки и увеличивается вероятность использования фантазирования и надежды на внешние силы ( $p \leq 0,008$ ). Получены слабые связи стратегии обращения за поддержкой к социальному окружению с оценками а) необходимости быстрого реагирования для мужчин ( $p = 0,138$ ;  $p = 0,020$ ) и женщин ( $p = 0,145$ ;  $p = 0,005$ ); б) значимости последствий ТЖС для будущего ( $p = 0,158$ ;  $p = 0,007$ ) только для мужчин.

Исходя из анализа данных фокус-групп, можно выделить следующие особенности способов совладания с ТЖС:

1. 97% женщин и 41% мужчин отмечают стратегию помощи социального окружения при необходимости разрешения ТЖС. Этот тип поведения определяется как приоритетный. Указывается на то, что даже наличие актуальных разногласий и споров между близкими людьми не является препятствием для оказания поддержки.

2. Способы реагирования на ТЖС регламентируются ролевыми позициями мужчин и женщин, старших и младших. Так, мужчинам отведена ведущая роль в создании каналов помощи, контроле над процессом разрешения ситуации, привлечении различных ресурсов для решения проблемы. Женщине определена более пассивная роль следования мужскому решению.

3. Респонденты (46% ж. и 74% м.) сообщают о заданном культурой «традиционном помогающем» поведении в ТЖС. Можно выделить три механизма его осуществления: 1) сценарии ситуаций: например, для случаев смерти близкого человека определены последовательность и содержание действий, принятые формы выражения эмоций; 2) соблюдение адатов; 3) религиозное поведение. При этом определяется особая задача мужчин – контроль за соблюдением традиций в ТЖС.

4. Описывается сплоченность и возможность быстро реагировать на ТЖС, которая поддерживается благодаря плотной заселенности и осведомленности в делах друг друга.

**Обсуждение результатов.** Сравнение данных опросников и фокус-групп позволяет описать некоторые расхождения. Так, участники фокус-групп придавали первостепенное значение коллективным способам копинга, описывали их разнообразие. Результаты же стандартизированных опросников не выявляют выраженную специфику использования социальной поддержки. Кроме того, наряду с измеряемыми опросником видами поддержки в фокус-группах представлено описание *специфичных способов копинга*: коллективного принятия решения; постоянного присутствия нескольких человек рядом с тем, кто оказался в ТЖС; обязательной финансовой поддержки в ТЖС; совместных ритуальных действий. Также фокус-группы позволяют описать особые *функции* коллективного копинга: создание и поддержание позитивного настроения, внешняя оценка «правильности» поведения. Вероятно, это можно считать аргументами в пользу утверждения, что коллективный копинг – понятие не тождественное социальной поддержке в том виде, как она задана в опроснике. Важной особенностью явля-

ется также и то, что опросники копинг-стратегий измеряют *обращение* за помощью; при коллективном же копинге за помощью специально обращаться не требуется. «Каналы» помощи образуются автоматически и регламентируются нормами, правилами, традициями.

**Выводы.** В целом, полученные данные позволяют утверждать, что стандартизированные опросники, опирающиеся на модели копинга представителей индивидуалистических культур, не позволяют изучить коллективные способы копинга представителей коллективистической культуры.

По результатам проведенного исследования можно дифференцировать *коллективный копинг* как совместные способы разрешения ТЖС, основанные на особенностях социальной идентичности; а также *коллективистический копинг* как способы реагирования, заданные в культуре коллективистического типа, регулируемые социальными нормами, обычаями, верой.

### Литература

Белинская Е.П., Икрамова А.А. Взаимосвязь совместного копинга и уровня групповой сплоченности при выработке группового решения // Вестник Кемеров. гос. ун-та. 2015. № 3. Т. 3. С. 82–87.

Битюцкая Е.В. Методика диагностики когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 т. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. Т. 2. С. 276–278.

Битюцкая Е.В. Факторная структура русскоязычной версии методики «Опросник способов копинга» // Вопросы психологии. № 5. 2014. С. 138–150.

Битюцкая Е.В., Баханова Е.А., Корнеев А.А. Моделирование процесса совладания с трудной жизненной ситуацией // Национальный психологический журнал. 2015. Т. 2, № 18. С. 41–55.

Крюкова Т.Л., Гущина Т.В. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; КГТУ, 2015.

Куфтяк Е.В. Концепция семейного совладания: основные положения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. 2012. № 5. URL: <http://medpsy.ru>.

Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. М.: Институт психологии РАН, «Академический проект», 1999.

Kagitcibasi C. Individualism and Collectivism // Handbook of Cross cultural Psychology: Social behavior and applications / Ed. by J.W. Berry, M.H. Segall, C. Kagitcibasi. 1997. V. 3. P. 1–49.

Kuo B.C. Collectivism and coping: current theories, evidence, and measurements of collective coping // International Journal of Coping. 2013. V. 48, № 3. P. 374–388.

### COLLECTIVE COPING OF YOUTH FROM THE NORTH CAUCASUS

*Bityutskaya E., Kurilova E., Logacheva E.*

Center of Emergency Psychological Aid of Russia,

Lomonosov Moscow State University

*The authors discuss highlighting the cultural and individual levels of coping analysis. An empirical study of the coping methods of the youth from the North Caucasus (n = 725) was conducted using survey methods (standardized questionnaires) and focus groups. The results of focus groups allow us to describe various ways of collective copying and its functions. The results of the survey methods demonstrate the discrepancy of these data with the indicators of focus groups.*

**Keywords:** *collective coping, difficult life situation, collectivism, individualism.*

# СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СИТУАЦИИ ОСКОРБЛЕНИЯ

*А.А. Бузина*

Россия, Москва, Институт психологии РАН

*E-mail: super-alex@mail.ru*

*Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект № 19-013-00011.*

*В статье представлены результаты исследования особенностей совладающего поведения в ситуации оскорбления. Подобное негативное воздействие, рассматриваемое обычно как форма эмоционального насилия, нередко выступает стрессором высокой интенсивности. Частично подтверждена гипотеза о том, что наличие маскулинных черт личности и социальная поддержка служат эффективными механизмами совладания с психологическими последствиями оскорбления.*

***Ключевые слова:** оскорбление, эмоциональное насилие, стрессор высокой интенсивности, совладающее поведение, маскулинность, социальная поддержка.*

Оскорбление представляет собой негативное воздействие антропогенного характера, проявляющееся в вербальной и/или невербальной формах, которое унижает честь и достоинство человека (Бузина А.А., 2019). Ситуация оскорбления выступает стрессором высокой интенсивности, а также вызывает серьезные психологические последствия, в частности, наносит ущерб самооценке и психологическому благополучию человека (Харламенкова Н.Е., 2016).

Эффективным способом совладания с воздействием любого стрессора выступают индивидуальные (личностные) ресурсы. Очевидно, что такие типично маскулинные черты, как решительность, стойкость, целеустремленность, смелость, конгруэнтность, помогают противостоять негативному воздействию. Исследования выявляют связь маскулинности и психического здоровья личности (Mayor E., 2015).

Другим распространенным механизмом совладания со стрессом являются социальные ресурсы. Социальная поддержка помогает человеку пересмотреть оценку значимости стрессового воздействия, способствует облегчению адаптации в неблагоприятных условиях (Брайт Д., Джонс Ф., 2003).

*Целью исследования* являлось выявление эффективности таких механизмов совладания со стрессом, вызванным оскорблением, как наличие маскулинных черт личности и поддержка близких.

*Объект исследования* – механизмы совладания со стрессом, вызванным оскорблением.

*Предмет исследования* – маскулинные черты личности и поддержка близких как механизмы совладания со стрессом, вызванным оскорблением.

*Гипотеза исследования:* наличие маскулинных черт личности и социальная поддержка служат эффективными механизмами совладания с психологическими последствиями оскорбления.

### **Выборка и процедура исследования**

Участники исследования – люди в возрасте 28–55 лет,  $n = 50$ : 36 женщин (средний возраст – 46 лет) и 14 мужчин (средний возраст – 45,5 лет).

Методы исследования. Каждый участник исследования в индивидуальном порядке заполнял следующие методики:

1. *Опросник травматических ситуаций (LEQ)*, разработанный Дж. Норбеком (J.S. Norbeck) (1984), И. Сарасоном, Дж. Джонсоном, Дж. Сигель (I.G. Sarason, J.H. Johnson, J.M. Siegel J.M.) (1978). Опросник адаптирован на русский язык Н.В. Тарабриной (Тарабрина Н.В., 2007). Методика содержит 38 описаний тяжелых стрессовых ситуаций. Участник исследования отмечает происходившее в его жизни событие и определяет степень влияния данного события на его жизнь за последний год. Подсчитывается индекс травматичности, позволяющий сделать вывод о наличии или отсутствии признаков посттравматического стресса.

2. *Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Check List-90-Revised, SCL-90-R)*, разработанный в 1973 году Л. Дерогатис с коллегами (L.R. Derogatis et al.). Методика адаптирована на русский язык Н. В. Тарабриной (Тарабрина Н.В., 2007). Участники исследования оценивают степень дискомфорта или встревоженности в течение последней недели по поводу проблем и жалоб, иногда возникающих у людей. Пункты методики распределяются по 9 шкалам, отражающим основные симптоматические расстройства: «Соматизация», «Обсессивно-компульсивные расстройства», «Межличностная сензитивность», «Депрессия», «Тревожность», «Враждебность», «Фобическая тревожность», «Паранойяльные симптомы», «Психотизм». Отдельно приведена категория дополнительных вопросов (симптомы, не относящиеся к симптоматическим расстройствам, но дополняющие клиническую картину).

3. *Методика «Маскулинность и фемининность» («МиФ»)*, позволяющая выявить индивидуальную степень выраженности андрогинных, маскулинных и фемининных черт. «МиФ» основана на концепции андрогинии и Опроснике ролевых ролей Сандры Бем (Sandra Bem) (Bem S.L., 1974), а также на перечне маскулинных и фемининных качеств (Бессонова Т.Л., 1994). Участнику исследования предлагается закончить предложения, касающиеся его самого, представлений о нем окружающих, его представлений о гендерных характеристиках каждым из приведенных прилагательных, отражающих те или иные гендерные качества, а затем оценить эти высказывания по приведенной шкале.

4. *Шкала дистанции взаимодействия CIDS (The Comfortable Interpersonal Distance Scale)*, разработанная в 1972 году М. Дьюком (M.P. Duke) и С. Новицки (S. Nowicki) для измерения дистанции взаимодействия и влияния на нее факторов пола, возраста и знакомства (Duke M.P., Nowicki S., 1972). Шкала представляет собой круг, разделенный на 8 радиусов по 5 см, исходящих из одной точки. Участник исследования представляет себя в центре комнаты и указывает расстояние, на котором он остановил бы входящего

в комнату человека, далее это расстояние измеряется в миллиметрах линейкой. Участники данного исследования сами определяли партнеров по взаимодействию, что позволило выявить круг значимых для них людей.

*Процедура исследования.* Участники исследования были разделены на две группы в зависимости от того, был ли отмечен в LEQ пункт 26, относящийся к переживанию оскорбления: в первую группу (переживающих воздействие стрессора) вошли 32 человека, во вторую группу (не сталкивавшихся с оскорблением) – 18 человек. Затем участники первой группы были разделены в зависимости от величины индекса травматичности по LEQ (применялся расчет нижнего и верхнего квартилей) на три подгруппы: «ПТСР» (8 человек), «Частичное ПТСР» (16 человек) и «Нет ПТСР» (8 человек).

Далее проводилось сравнение показателей групп по представленным выше методикам. Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием программных пакетов Excel, Statistica 10.

### **Результаты**

Для сравнения количества маскулинных и фемининных черт участников подгрупп «ПТСР», «Частичное ПТСР» и «Нет ПТСР» были взяты результаты по трем категориям «МиФ», отражающим представление человека о своей гендерной идентичности: «На самом деле я...», «Мужчины считают, что я...», «Женщины считают, что я...». Сравнение с использованием непараметрического критерия Манна-Уитни не выявило статистически значимых различий.

Корреляционные связи показателей первой группы по методикам «МиФ» и LEQ выявлены не были. Корреляционный анализ показателей маскулинных черт по «МиФ» и данных SCL-90-R первой группы установил обратную связь маскулинных черт с рядом психопатологических симптомов, в частности, маскулинных показателей по категории «Женщины считают, что я...» с симптомом депрессии (расчеты проводились с помощью коэффициента корреляции Спирмена;  $r_{s} = -0,352$ ,  $p < 0,05$ ).

Определяя дистанцию взаимодействия по методике CIDS, участники исследования из обеих групп называли в качестве значимых людей родственников, супругов и их родственников, друзей, коллег. Чаще всего упоминались: мать (98 % опрошенных), отец (78 %), супруг/супруга (64 %), сестра (48 %), бабушка (24 %), брат (24 %).

Сравнение дистанции взаимодействия групп по конкретным переменным с применением непараметрического критерия Манна-Уитни статистически значимых различий не выявило. Статистически не различаются и дистанции взаимодействия для подгрупп «ПТСР», «Частичное ПТСР» и «Нет ПТСР» по переменным «Мать», «Отец», «Супруг», «Друг» и «Ребенок».

Средняя дистанция взаимодействия по шкале CIDS составила: для подгруппы «ПТСР» –  $Me = 24,00$ ,  $SD = 14,79$ ; для подгруппы «Частичное ПТСР» –  $Me = 13,50$ ,  $SD = 12,89$ ; для подгруппы «Нет ПТСР» –  $Me = 10,00$ ,  $SD = 12,72$ . При сравнении данных по-

казателей с помощью непараметрического критерия Краскела-Уоллиса (H) были выявлены статистически значимые различия ( $H = 9,88$ ,  $p = 0,007$ ). Были получены следующие результаты попарного сравнения показателей CIDS подгрупп (с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни):

«ПТСР» и «Частичное ПТСР»:  $U = 2935$ ,  $p = 0,003$ ;

«ПТСР» и «Нет ПТСР»:  $U = 2877$ ,  $p = 0,002$ ;

«Частичное ПТСР» и «Нет ПТСР»: различий не выявлено.

Корреляционных связей показателей LEQ и CIDS первой группы установлено не было. Корреляционный анализ показателей LEQ и CIDS подгруппы «ПТСР» выявил взаимосвязь уровня посттравматического стресса с дистанцией до отца ( $r_s = 0,811$ ,  $p = 0,049$ ). Корреляционный анализ показателей CIDS и SCL-90-R подгруппы «ПТСР» выявил обратную взаимосвязь проявлений симптома паранойяльности и дистанции до матери ( $r_s = -0,734$ ,  $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Взаимосвязи показателей маскулинных черт и уровня посттравматического стресса выявлено не было. Тем не менее, была получена обратная корреляционная связь маскулинных черт с рядом психопатологических симптомов, в том числе депрессии, сопровождающей посттравматический стресс.

Не было установлено взаимосвязи показателей уровня выраженности посттравматического стресса и шкалы CIDS (кроме средней дистанции до отца в подгруппе «ПТСР»). Средняя дистанция взаимодействия респондентов подгруппы «ПТСР» оказалась больше, чем средняя дистанция взаимодействия подгрупп «Частичное ПТСР» и «Нет ПТСР».

Таким образом, гипотезу о том, что наличие маскулинных черт личности и поддержка близких являются эффективными механизмами совладания с психологическими последствиями оскорбления, можно подтвердить частично. Выраженность маскулинных черт помогает противостоять психопатологическим симптомам депрессии, сопутствующим посттравматическому стрессу. А поддержка близких (особенно отца и матери) способствует менее травматичному восприятию ситуации оскорбления.

## Литература

*Бессонова Т.Л.* Психологические особенности полоролевого самосознания и самопринятия личности студента педагогического ВУЗа: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 1994.

*Брайт Д., Джонс Ф.* Стресс, Теории, исследования, мифы. – СПб.: прайм-ЕВРОЗИАК, 2003.

*Бузина А.А.* ИмPLICITные представления об эмоциональном оскорблении и эмоциональном насилии и их дифференциация // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. – № 1. – С. 69–73.

*Тарабрина Н.В.* Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 2. Бланки методик. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2007.

*Харламенкова Н.Е.* Эмоциональное оскорбление и пренебрежение и его психологические последствия для личности в разные периоды взрослости // Психология повседневного и



травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной, Н.Е. Харламенковой. – М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2016. – С. 193–214.

*Bem S.L.* The measurement of psychological androgyny // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1974. – V. 42 (2). – P. 155–162.

*Duke M.P., Nowicki S.* A new measure and social learning model for interpersonal distance // Journal of Experimental Research in Personality. – 1972. – V. 6 (2–3). – P. 119–132.

*Mayor E.* Gender roles and traits in stress and health // Frontiers in Psychology. – 2015. – V. 6 (779). – P. 1–7.

## **COPING BEHAVIOUR IN SITUATION OF INSULT**

*Buzina A.*

The Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences

*The paper presents the results of study of coping behavior's characteristics in a situation of insult. Often this negative impact, which usually is considered as a form of emotional abuse, is meant to be a stressor of high intensity. The hypothesis that the presence of masculine personality traits and social support are effective mechanisms for coping with the psychological consequences of an insult is confirmed partly.*

**Keywords:** *insult, emotional abuse, stressor of high intensity, coping behavior, masculinity, social support.*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФАКТОРОВ СИСТЕМЫ «Я» И КОГНИТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ ПО УРОВНЮ СТРЕССОГЕННОСТИ СИТУАЦИЯХ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА**

*М.Е. Валиуллина*

Россия, Республика Татарстан, Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет,  
Институт психологии и образования

*E-mail: marinaval\_@mail.ru*

*Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 17-06-00057а*

*В статье описывается эмпирическое исследование, в рамках которого выявлялась структура взаимосвязей элементов «Я»-системы и когнитивных состояний в контексте двух различных экзаменационных ситуаций (лёгкий и сложный, с точки зрения студентов, экзамены в вузе). Сравнительный анализ позволил обнаружить существенные различия во взаимосвязях ряда показателей самооценки и самоотношения с когнитивными состояниями учащихся в зависимости от их субъективного восприятия значимости процесса проверки знаний.*

**Ключевые слова:** *когнитивные состояния, студенты, экзамен, самооценка, самоотношение, взаимосвязь, экзаменационный стресс*

Экзаменационному стрессу посвящено достаточно много исследований, но, совершенно очевидно, что эта тема продолжает оставаться привлекательной для многих психологов и педагогов. Спектр возможных сфер влияния на психические состояния учащихся в процессе различных ситуаций, обусловленных учебным процессом, кажется столь же обширным, сколь разнообразны их собственные индивидуально-психологические характеристики.

Общепсихологический подход к исследованию структуры взаимосвязей психических состояний, возникающих в процессе познавательной деятельности, в частности, в процессе учёбы, и индивидуально-психологических характеристик личности студента позволяет обнаружить психологические механизмы, в результате действия которых стрессоустойчивость конкретного субъекта в конкретной ситуации учебной деятельности может возрастать или, наоборот, убывать.

Ещё Н.Д. Левитов в 1964 году писал о необходимости отдельного изучения состояний, которые касаются процесса познания и ситуаций, в которых совершается познавательная деятельность (Левитов, 1964). Позднее познавательными состояниями вплотную занялись А.О. Прохоров и М.Г. Юсупов (Прохоров, Юсупов, 2015, 2016). После проведения ряда исследований они пришли к выводу, что когнитивные состояния могут рассматриваться как некий общий фон познавательной деятельности. Этот «фон» объединяет и структурирует весь процесс восприятия и осознания ситуации, связанной с познанием, усвоением и анализом новой информации.

Рассматривая самооценку человека в качестве системного сложного образования, А.В. Захарова предполагает наличие в этом образовании многоуровневой иерархической структуры (Захарова, Тагиева, 1986). В свою очередь, Л.В. Бороздина (Бороздина, 1992) и А.К. Болотова (Болотова, 2016) предлагают считать самооценку наряду с самоотношением и образом «Я» частью, являющейся одной из структур системы «Я». Какова же роль системы «Я» субъекта и ее отдельных структур в регуляции когнитивных состояний в контексте ситуаций, связанных с учебным процессом и различающихся уровнем стрессогенности? Именно на этот вопрос мы пытаемся найти ответ.

**Цель** – исследование структуры взаимосвязей показателей самооценки индивидуально-психологических характеристик студентов, показателей самоотношения и когнитивных состояний, которые студенты испытывали в двух различных ситуациях во время сдачи экзамена. В первой ситуации экзамен воспринимался ими как лёгкий, не вызывающий страха, поскольку экзаменатор считался «добрым» человеком, не ставящим неудовлетворительных оценок и сам предмет сдачи, учебный материал, был понятен; во второй – экзамен воспринимался как сложный, более стрессогенный, поскольку экзаменатор считался «излишне строгим и принципиальным», и объём учебного материала для подготовки был велик и мало понятен.

**Порядок проведения исследования.** Участники – студенты первого курса Казанского федерального университета – всего 77 человек. Исследование проводилось в конце второго семестра – у студентов уже был опыт прохождения экзаменационной сессии.

А.О. Прохоров и М.Г. Юсупов несколько лет назад выделили несколько наиболее часто упоминаемых студентами психических состояний, которые встречаются у них в процессе переживания различных учебных ситуаций (Прохоров, Юсупов, 2015). С учётом этого списка была составлена анкета-опросник. Студентам предлагалось оценить насколько сильно они испытывали перечисленные в списке состояния в ситуации, когда во время сессии сдавали сложный экзамен строгому преподавателю и в ситуации, когда сдавали лёгкий экзамен. Список познавательных состояний с соответствующими порядковыми номерами представлен ниже (табл. 1, 2). Кроме того, респондентам предлагалось ответить на вопросы опросника, разработанного В.В. Столиным и С.Р. Пантелеевым (Столин, 1987) и заполнить анкету-опросник относительно степени выраженности у них ряда индивидуально-личностных характеристик.

Т а б л и ц а 1

*Список когнитивных состояний с порядковыми номерами*

1	вдохновение	8	восхищение	15	скука
2	вдумчивость	9	возбуждённость	16	разочарованность
3	сосредоточенность	10	сосредоточенность	17	заинтересованность
4	вовлеченность в учебный процесс	11	сомнение в правильности происходящего	18	удивление
5	озарение	12	непонимание	19	безразличие
6	ожидание положительных результатов	13	полная невосприимчивость	20	любопытство
7	уверенность в своих силах	14	рассеянность	21	неуверенность в своих силах

Т а б л и ц а 2

*Список характеристик самоотношения и самооценки с порядковыми номерами*

<b>Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев)</b>		32	Шкала самоинтереса (6)	42	Ответственность
22	Шкала S (интегральная)	33	Шкала самопонимания (7)	43	Решительность
23	Шкала самоуважения (I)	<b>Анкета-опросник (самооценка своих качеств)</b>		44	Трудолюбие
24	Шкала аутосимпатии (II)	34	<b>Ум</b>	45	Оптимистичность
25	Шкала ожидаемого отношения других (III)	35	Память	46	Физическое здоровье
26	Шкала самоинтереса (IV)	36	Творческие способности	47	Эмоциональное здоровье (уравновешенность)
27	Шкала самоуверенности (1)	37	Способность к учёбе	48	Уверенность в правильном выборе места учёбы
28	Шкала отношения других (2)	38	Осознанность жизни (понимание себя)	49	Убеждённость в том, что надо хорошо учиться
29	Шкала самопринятия (3)	39	Искренность	50	Уверенность в своих коммуникативных способностях
30	Шкала саморуководства (4)	40	терпеливость		
31	Шкала самообвинения (5)	41	независимость		

**Результаты и обсуждение.** Результаты корреляционного анализа с использованием критерия Пирсона представлены в таблице (табл. 3). В таблице представлены взаимосвязи с высоким уровнем достоверности.

Таблица 3

**Корреляционные связи между когнитивными состояниями и характеристиками самоотношения и самооценки**

Экзамен с низкой стрессогенностью («добрый» преподаватель, лёгкий экзамен)				Экзамен с высокой стрессогенностью («строгий» преподаватель, сложный экзамен)			
связи	r	связи	r	связи	r	связи	r
1-25	0.35	8-48	0.36	1-37	0.34	8-42	0.34
1-48	0.41	8-49	0.36	1-42	0.33	8-48	0.33
2-43	0.38	9-41	0.39	2-33	0.40	8-49	0.43
2-47	0.36	9-42	0.35	2-37	0.46	9-42	0.35
3-26	0.35	9-48	0.36	3-22	0.38	9-48	0.35
3-47	0.36	10-27	0.37	3-25	0.36	10-39	0.37
4-25	0.36	13-27	-0.33	3-26	0.35	11-23	-0.33
4-47	0.33	14-41	-0.40	3-27	0.35	13-33	-0.35
4-26	0.36	16-41	-0.33	3-33	0.33	14-22	-0.36
6-48	0.37	18-46	0.33	3-37	0.56	14-34	-0.34
6-49	0.35	20-45	0.34	4-25	0.35	14-35	-0.43
7-23	0.33	20-46	0.34	6-33	0.34	14-37	-0.34
7-27	0.40	21-25	-0.34	6-37	0.34	17-42	0.33
7-37	0.39	21-26	-0.40	7-22	0.34	20-23	0.33
7-45	0.40	21-27	-0.34	7-23	0.34	21-24	-0.34
7-47	0.34	21-37	-0.34	7-27	0.37	21-27	-0.35
				7-33	0.38	21-37	-0.37
				7-34	0.38	21-43	-0.36
				7-45	0.33	21-47	-0.44
r≥0.29	p≤0.01			7-47	0.39	21-50	-0.34
r≥0.37	p≤0.001			7-50	0.46		

Данные корреляционного анализа позволили выявить ряд закономерностей:

В обеих ситуациях одним из системообразующих является показатель уверенности в своих силах во время сдачи экзамена (7). Причём, в обеих ситуациях чем выше самоуверенность (27) и самоуважение (23), чем выше самооценка своей оптимистичности (45) и эмоционального здоровья (47), тем больше уверенности в своих силах проявляют студенты на экзамене. В ситуации, когда студентам кажется, что экзамен сдать легко, степень уверенности в своих силах прямо коррелирует с самооценкой способности к учёбе (37). В более стрессогенной ситуации, когда студентам кажется, что сдать экзамен будет трудно, уверенность в своих силах прямо связана с самоотношением в целом, с самопониманием (33), с самооценкой качества своего ума (34) и с уверенностью в своих коммуникативных способностях (50).

Несомненно, состояние неуверенности в собственных силах приводит многих студентов к переживанию экзаменационного стресса. В обеих ситуациях неуверенность в своих силах (21) оказывается тем больше, чем меньше самоуверенности у студента (27) и ниже самооценка своих способностей к учёбе (37). При сдаче «лёгкого» экзамена неуверенность в своих силах может расти, помимо указанных ранее причин, ещё и при снижении самоинтереса (26) и снижении ожиданий положительного отношения к себе от других (25). В ситуации «сложного» экзамена неуверенность в себе возрастает не от потери интереса к себе и к мнению других, а в результате усиления неприязни к самому себе (24) и при снижении уровня самооценки решительности (43), эмоционального здоровья (47) и коммуникативных способностей (50).

В таблице (Табл.3) представлено достаточно большое количество корреляций между познавательными состояниями и характеристиками самооценки и самоотношения. В большинстве случаев мы можем заметить качественное различие в структуре взаимосвязей между исследуемыми показателями в различных по стрессогенности экзаменационных ситуациях.

Безусловно, среди студентов есть такие, которые и во время сложного экзамена не испытывают сильного стресса, но есть и такие, которые проявляют признаки стресса в казалось бы нестрессогенной ситуации. Механизмы регуляции степени выраженности познавательных состояний – это сложные многокомпонентные индивидуально-психологические образования, и существенную роль в этих образованиях играют самооценка своих способностей к учёбе и самоотношение. Понимание специфики этих механизмов даёт возможность прогнозирования возможных аффективно-когнитивных проблем, которые может испытывать учащийся во время экзаменационного испытания. Это, в свою очередь, может позволить предотвратить нежелательное развитие событий путём психологической коррекции.

### Литература

*Болотова А.К.* Развитие самосознания личности: временной аспект // Вопросы психологии // 2006. № 2. С.19-26.

*Бороздина Л.В.* Что такое самооценка // Психологический журнал. 1992. Т. 13, № 4. С. 99–101.

*Захарова А.В., Тагиева Г.Б.* Самооценка как фактор психологической готовности к школьному обучению // Новые исследования в психологии. 1986. № 1 (34). С. 41–43.

*Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964.

*Прохоров, А.О., Юсупов М.Г.* Динамика познавательных состояний студентов в процессе решения проблемных задач // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. Т. 158., № 4. С.967-979.

*Прохоров, А.О., Юсупов М.Г.* Феноменологические особенности познавательных состояний студентов различных курсов обучения // Образование и саморазвитие. 2015. № 3 (45). С.39–46.

*Столин В. В.* Самосознание личности. М., 1987.

## THE INTERRELATIONSHIP OF “I” SYSTEM ELEMENTS AND STUDENT COGNITIVE STATES IN DIFFERENT STRATEGIES OF THE EXAMINATION SITUATIONS

*M.E. Valiullina*

Russia, Republic of Tatarstan, Kazan, Kazan (Volga Region) Federal University,  
Institute of Psychology and Education

*The article describes an empirical study that identified the structure of the interrelationships of “I” system elements and cognitive states in the context of two different examination situations (easy and difficult, from the students’ point of view, exams at the university). Comparative analysis revealed significant differences in the mechanisms of self-regulation of students cognitive states depending on their subjective perception of the significance of the knowledge testing process, and on the characteristics of their self-esteem and self-relation*

**Keywords:** *cognitive states, students, exam, self-esteem, self-relation, interrelation, exam stress*

## МИРОВОЗЗРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

*Е.К. Веселова*

Россия, Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена  
E-mail: [elkonves16@yandex.ru](mailto:elkonves16@yandex.ru)

*В статье рассматривается проблема взаимосвязи мировоззренческих убеждений личности и стратегий совладающего поведения. Убеждения изучались при помощи анкеты с вопросами о происхождении, назначении и посмертной судьбе души человека. Задавался вопрос о конфессиональной принадлежности респондентов. В блок методик входили также методика Р. Лазаруса и опросник Г. Келлермана-Р. Плутчика. В исследовании участвовали студенты-медики 2-го курса. Результаты показали различие способов совладания у студентов с различными мировоззренческими убеждениями. Те, кто придерживается идеи реинкарнации, часто используют стратегии совладания типа «конфронтация» и «дистанцирование». Студентам, идентифицировавшим себя как «православные», в большей степени свойственны копинг-стратегии «принятие ответственности» и «положительная переоценка» событий, чем атеистам.*

**Ключевые слова:** *мировоззрение, идентичность, совладающее поведение, психологическая защита*

Содержание понятия «мировоззрение» в психологической литературе часто заменяется понятием «модель мира» и трактуется как «образ мира», «взгляд на мир и на себя в мире» (Грановская, Крижанская, 1994). Исходное философское определение этого понятия как «системы наиболее общих представлений о мире в целом и месте человека в этом мире» практически не отличается от психологического (Краткий философский..., 2008). В этом определении представлен основной вопрос, на который отвечает мировоззрение –

вопрос об отношении человека к миру. При этом не уточняется, о каком мире идет речь – материальном или духовном, внешнем или внутреннем. Под мировоззрением понимается также система принципов, взглядов, ценностей, идеалов и убеждений, определяющих не только отношение к действительности, общее понимание мира, но и жизненные позиции, программы деятельности людей. Субъектами мировоззрения являются и отдельный человек и социальные или профессиональные группы, а также большие сообщества и целые поколения людей.

Вопросы ориентации человека в мире получают совершенно разные как по содержанию, так и по форме ответы в разных мировоззренческих системах. Важная роль мировоззрения в структуре личности проистекает из потребности человека знать, откуда он и каков смысл его жизни. Человек пытается создать в своем представлении всеохватывающую картину мира, в рамках которой стремится получить ответ на экзистенциальные вопросы бытия (Фромм, 1992). Однако само понятие «мировоззрение» имеет когнитивную, визуально ориентированную направленность и не дает возможности перейти к психологическим механизмам регуляции поведения человека. Термин «философия жизни» в концепции Г. Олпорта (Олпорт, 2002) гораздо более адекватен с этой точки зрения, так как учитывает не только когнитивный визуально ориентированный аспект, связанный с картиной мира, но и ориентирован на возможности регуляции поведения взглядами и убеждениями. Еще более адекватным является определение отечественного дореволюционного философа и психолога В.И. Несмелова (В.И. Несмелов, 2015), который вводит понятие «живое мировоззрение», складывающееся из мироощущения, мировосприятия, миропонимания и мирозерцания, т. е. является результатом всех форм взаимодействия человека, как с материальным, так и с духовным миром. Понятие В.И. Несмелова «живое мировоззрение» обладает смыслом принадлежности к целостной личности, ментальная структура сознания которой максимально полно отражает ее жизнь и способы поведения, т.е. включает идеалы, ценности, нормы поведения, типичные образцы чувств и переживаний, связанные с индивидуальной моделью самосознания конкретного человека. Таким образом, философия жизни, или живое мировоззрение, через осмысленность жизни напрямую связано с ценностями – предметами, целями и идеями, имеющими значимость для человека, которые определяют направленность деятельности, устойчивость мотивации, а также и способы преодоления разного рода препятствий в трудных жизненных ситуациях.

Выделяют три уровня субъектов-носителей мировоззренческих систем, которым соответствуют модели общественного сознания, группового сознания и индивидуального самосознания. Мировоззренческие системы на уровне общественного сознания в первую очередь представлены мировыми религиями, а также философско-метафизическими системами материалистического и идеалистического направления. Это коллективный плод труда, сохранения традиций и воплощения идеалов конкретной мировоззренческой

системы в жизни многих поколений людей. В каждой такой системе определено, что такое мир и человек и как они произошли; дано решение экзистенциальных проблем, проблем трансцендентности, смертности, одиночества; есть ответ на вопрос о том, кто есть человек в эсхатологической перспективе; объясняется смысл жизни и смерти человека.

Центральным моментом любого мировоззрения является понятие о реальности, которое определяется для человека временными границами жизни, пониманием того, что есть жизнь и смерть, каков смысл жизни и условия его достижения. Поскольку на уровне индивидуального мировоззрения существует только субъективная реальность, то ключевым моментом понимания субъективной реальности является личностная идентичность (Бергер, Лукман, 2000). Процесс обретения человеком личностной идентичности включает онтологический аспект. Э. Фромм полагает, что понимание мотивации поведения человека должно вытекать из понимания общей характеристики смысла человеческого существования (Фромм, 1992).

На основании теоретического исследования функций мировоззрения в структуре личности и регуляции ее поведения нами был сделан вывод о том, что самым глубоким уровнем личностной идентичности является отождествление себя человеком с существованием (бытием) в определенной реальности (Веселова, 2002). Этот уровень идентичности был назван «онтологической идентичностью», которая понимается нами как переживание, ощущение и осознание себя существующим в реальности определенного типа, что определяется той мировоззренческой системой на уровне общественного сознания, с которой идентифицировался человек. Субъективное представление об этой реальности включает решение наиболее значимых экзистенциальных проблем: «как понимать жизнь вообще», «каковы границы жизни и смерти?», «что такое человек?», «что такое смерть?». Актуализация экзистенциального опыта и в том числе опыта религиозной веры играет огромную роль в самопонимании и самоопределении личности. Через опыт человек понимает то, что именно связывает его с людьми, каков смысл происходящих событий.

В данном исследовании мы изучали индивидуальное мировоззрение человека, не являющегося философом, нас интересовали только субъективные представления о реальности бытия каждой отдельной личности. Для изучения мировоззренческих убеждений была разработана специальная анкета, которая включала пять вопросов о душе как понятии, наиболее тесно связанном с экзистенциальными взглядами личности. Респонденту задавались вопросы о происхождении, назначении и посмертной судьбе души человека с предоставлением ему выбора высказываний, в наибольшей степени соответствующих его убеждениям. В каждом вопросе была предусмотрена также возможность свободного ответа. Первый вопрос анкеты (единственный закрытый вопрос) «Верите ли Вы, что существует не только материальный мир, в котором мы живем, но и мир духовных существ, который недоступен нашим органам чувств» был направлен на выявление субъективных представлений о границах реальности, в которой живет субъект.



Во втором вопросе респондента спрашивали о том, считает ли он, что человека сотворил Бог, или он является высшим звеном эволюционного процесса. Здесь выяснились представления личности об источнике бытия.

В третьем вопросе респондента просили определиться с представлением о природе психических явлений. При этом для выбора давались два определения: материалистическое: «психика – продукт органических процессов в клетках головного мозга», и более широкое, «идеалистическое»: «душа человека познает и действует с помощью органического тела и сообщает ему жизнь».

Четвертый вопрос был направлен на выявление представлений о начале жизни человека, а пятый о посмертной участи души, т.е. взглядов на смерть.

Обработка результатов анкетирования производилась путем подсчета количества ответов каждого типа по всей выборке.

Исходя из результатов теоретического анализа роли мировоззрения, была сформулирована гипотеза о влиянии мировоззренческих убеждений на индивидуальные типы психологической защиты и совладающего поведения.

Был задан также вопрос о конфессиональной принадлежности респондентов (Как Вы можете себя идентифицировать?). Наряду с перечнем религиозных конфессий были включены такие идентификационные варианты как «материалисты» и «идеалисты».

В блок психодиагностических методик входили также методика Р. Лазаруса и опросник Г. Келлермана – Р. Плутчика. В исследовании участвовали 150 студентов 2-го курса медицинского вуза Санкт-Петербурга.

Наиболее многочисленные группы после ответа на вопрос о мировоззренческой идентичности составили «православные», «материалисты» и «идеалисты». Из них были отобраны три группы по 40 человек, идентифицировавших себя как «православные», «материалисты/атеисты» и «идеалисты». Группы «православных» и «материалистов» удалось сбалансировать по количеству мужчин и женщин (по 20 человек тех и других в обеих группах). Группу «идеалистов» не удалось сбалансировать по составу, и туда вошли 6 мужчин и 34 женщины.

При сравнении средних значений показателей у групп идеалистов и материалистов результаты на значимом уровне ( $p < 0,05$ ) показали преобладание у идеалистов психологической защиты по типу «реактивного образования» ( $M=6,8$  против  $M=5,3$  у материалистов) и копинг-стратегии «положительная переоценка» (59,3% против 51,5% у материалистов).

При сравнении групп «православных» и «материалистов/атеистов», оказалось, что «православные» в большей степени принимают на себя ответственность (68,1%), чем «материалисты/атеисты» (59,45%) при достоверности различий  $p < 0,05$ . Им также, как оказалось, свойственна в большей степени и копинг-стратегия положительной переоценки событий (58,9% против 51,5%).

Были получены также значимые различия ( $p < 0,05$ ) в выраженности типов психологических защит и стратегий совладания у респондентов с разными взглядами на посмертное существование души. Респонденты по взглядам на посмертную участь души были выделены в две группы: 1) те, кто верит в то, что «душа после смерти попадает в ад или рай» ( $n = 64$ ); 2) те, кто верит в то, что «после смерти душа переселяется в тела других людей и животных» ( $n = 75$ ). У респондентов 1-й группы в большей степени, чем у 2-й группы оказалась выраженной психологическая защита по типу «отрицание» ( $M=9,1$  б. против  $M=8,4$  б.,  $p < 0,05$ ). В то же время, им в меньшей степени, чем респондентам 2-й группы, оказались присущими копинг-стратегии «конфронтация» (49,0% против 54,7%) и «дистанцирование» (48,8% против 54,3%).

Таким образом, можно сказать, что респонденты, принимающие христианский взгляд на посмертное существование души, более адаптивно ведут себя в процессе взаимодействия со стрессогенными ситуациями. Респонденты, придерживающиеся идеи реинкарнации, более напряженно чувствуют себя в трудных ситуациях социального взаимодействия.

Значимость различий в степени выраженности психологической защиты типа «отрицание» может свидетельствовать о том, что у респондентов, придерживающихся христианского взгляда на посмертную участь души (в котором содержится посыл к ответственности личности за моральное поведение в жизни), экзистенциальная тревога более выражена. Очевидно, что принятие идеи реинкарнации в качестве решения экзистенциальной проблемы смерти ослабляет экзистенциальную тревогу.

Таким образом, на основании эмпирического исследования некоторых аспектов индивидуального мировоззрения студентов-медиков 2-го курса обучения в вузе, можно сказать, что они в своей массе еще не пришли к четкому осознанию своей онтологической идентичности. Их мировоззрение пока нельзя назвать зрелым, т.к. они показали весьма разнообразные взгляды, которые часто далеко отстоят от всех конфессиональных и даже философских интерпретаций основных категорий реальности бытия. Часто они выглядят мифологичными. Очевидно, что каждый молодой человек формирует свое представление о реальности бытия (судя по интересу, проявленному к анкете «о душе») и свой способ взаимодействия с экзистенциальными проблемами определения границ жизни человека. Но результаты также показали влияние мировоззренческих убеждений на стратегии совладания.

### Литература

- Веселова Е.К.* Психологическая деонтология. Мировоззрение и нравственность. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2002. – 316 с.
- Бергер П., Лукман Т.* Идентичность // Психология самосознания. Хрестоматия / Ред. состав. Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд.дом «БАХРАХ-М», 2000. – С. 567–588.
- Грановская Р.М., Крижанская Ю.С.* Творчество и преодоление стереотипов. – СПб., Изд-во ОМС, 1994. – 192 с.

Краткий философский словарь / Под ред. А.П.Алексеева. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. – 496 с.

Несмелов В.И. Вера и знание с точки зрения гносеологии. СПб.: Общество Памяти Игуменьи Таисии, 2015. – 120 с.

Олпорт Г. Становление личности / Избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.

Фромм Э. Человек для себя. Исследование психологических проблем этики. – Минск: «Коллегиум». 1992. – 253 с.

## WORLDWIDE PERSONALITY AND RELATED BEHAVIOR

*E.K. Veselova*

*Herzen State Pedagogical University of Russia, St.Petersburg*

*The article deals with the problem of personal worldview beliefs and coping strategies interrelation. The beliefs were studied by the questionnaire about the source, aim and posthumous fate of the human soul. The question about the religious affiliation was also asked. The block of techniques also included the R. Lazarus technique and the G. Kellerman-R. Plutchik questionnaire. The study involved the 2nd year medical students. The results showed different ways of coping of students with different worldview beliefs. Those who adhere to the idea of reincarnation often use coping strategies such as “confrontation” and “distancing”. Students who identify themselves as “Orthodox” are more likely to have coping strategies of “taking responsibility” and “positive reassessment” of events than atheists.*

**Keywords:** *worldview, identity, coping behavior, psychological defense.*

## ДЕФОРМАЦИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ КАК ФАКТОР РИСКА ДЕЗАДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН, ОТБЫВАЮЩИХ НАКАЗАНИЕ В МЕСТАХ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

*П.Е. Вологодина, Е.А. Ипполитова*

Россия, Барнаул, Алтайский государственный университет

E-mail: [pvolodina@mail.ru](mailto:pvolodina@mail.ru)

*Публикуется при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект 17-36-00023-ОГН «Жизненные перспективы человека в изменяющемся мире»*

*В статье описываются выявленные эмпирическим путем деформации временной перспективы осужденных женщин, которые проявляются в разрыве связей между прошлым, настоящим и будущим, дискретном восприятии жизненного пути, в отрицании личного опыта, восприятии текущего периода как слабо насыщенного событиями, статичного, напряженного.*

**Ключевые слова:** *временная перспектива, деформация, прошлое, настоящее, будущее, совладающее поведение, отбывающие наказание женщины.*

Оказавшись в местах лишения свободы, многие осужденные испытывают так называемый «тюремный стресс», который вызван изменением условий жизнедеятельности, социального и правового статуса, ограничением личного пространства, возможностей удовлетворения потребностей, ситуацией неопределенности, необходимостью учитывать криминальную субкультуру, состоянием страха, фрустрации, чувством вины, раскаяния или агрессии. «Тюремный стресс» оказывает отрицательное влияние на психику индивида и при неблагоприятной динамике способствует появлению различных форм деструктивного поведения. Его особенности связаны с рядом экстремальных характеристик окружающих условий как физической, так и социальной среды, проявляющейся в монотонности, стереотипности поведения; в ограничении пространства, доступа к информации, к общению, в сужении и жесткой определенности ролевого диапазона (Ермасов, 2009). Важными социально-психологическими механизмами, которые позволяют осужденному выжить в специфических условиях изоляции, адаптироваться к определенным условиям исправительного учреждения, а также к изоляции от общества являются стратегии совладающего поведения.

В современной психологии разносторонне изучена проблематика совладания со стрессовыми и экстремальными ситуациями разного рода. Выявлено, что индивидуально-личностные факторы совладающего поведения включают, в том числе, специфическое восприятие времени (С. Мадди, Ф. Зимбардо и др.) и др. Вариант рассмотрения временной перспективы личности как фактора совладания со стрессом представлен в концепции жизнестойкости С. Мадди. Автор утверждает, что человек может выбирать различные виды работы с опытом, либо отчуждая нечто негативное в своем опыте, либо повторяя позитивные тенденции. Жизнестойкость как ресурс для совладания со стрессом формируется, когда человек опирается на будущее (Квасов, 2010).

В настоящее время все большее значение уделяется разного рода деформациям временной перспективы как фактору «несовладающего» поведения. Согласно мнению различных исследователей, указанные деформации проявляются в прерывании субъективных связей между прошлым, настоящим и будущим (Е.П. Белинская, П.П. Горноста́й), в поглощенности одним из временных интервалов жизненного пути (Ф. Зимбардо), в фиксации на прошлых воспоминаниях, создающей бессилие и бессмысленность (С. Мадди).

В последнее десятилетие предметом изучения ряда исследователей стали особенности совладающего поведения осужденных, отбывающих наказание в исправительных учреждениях. Установлено, что заключенные, находясь в условиях вынужденной и длительной изоляции, часто избирают для себя деструктивный способ «приспособления» к окружающей их среде. В итоге происходит усвоение стереотипов поведения в исправительном учреждении, снижение критичности оценки действий других людей и своих собственных, переоценка ценностей, изменение в эмоциональной сфере, что ведет в дальнейшем к дезадаптации личности отбывающего наказание (Баламут, 2010; Дебольский, Колесникова, 2014).

Отдельный интерес представляет проблема совладающего поведения осужденных женщин, которые часто используют неконструктивные стратегии, предполагающие отказ от позитивного опыта прошлого, зафиксированного в формате традиций и социальных норм (Овсянникова, 2017). В этой связи можно предположить, что существуют определенные деформации временной перспективы заключенных женского пола, которые могут стать фактором риска «несовладающего» поведения, поэтому требуют более пристального изучения.

С целью выявления специфики временных представлений было проведено исследование, в котором приняли участие 36 осужденных женщин в возрасте 28–54 лет, отбывающие наказание в исправительной колонии ФКУ ИК-11 УФСИН России по Алтайскому краю. Был использован комплекс методов сбора (анкетный опрос, семантический дифференциал времени) и обработки данных (описательные статистики, факторный анализ).

Согласно результатам проведенного исследования, у осужденных женщин менее всего выражена ориентация на прошлое, наибольшее значение приобретает будущее. Проявляется некоторое нарушение равновесия временных периодов, когда главным образом осужденными воспринимается будущее как надежда на начало новой жизни, отвлекающая от воспоминаний о прошлом – о том, когда, почему было совершено преступление, лишая, тем самым, возможность воспользоваться прошлым опытом и не повторять «ошибок». Кроме того, в группе осужденных женщин наблюдается существенно пониженный по сравнению с нормой уровень активности актуального настоящего. Это может проявляться у них недостатком сил, энергии, сопровождаться признаками утомления, пассивностью. Вероятно, женщины, отбывающие наказание в исправительной колонии, обладают чувством недостаточной наполненности жизни событиями, впечатлениями, деятельностью или их монотонностью и режимностью, поэтому настоящее воспринимается как период жизни, слабо связанный с прошлым и будущим.

С целью выявления структуры образа настоящего, прошлого и будущего у осужденных женщин был применен факторный анализ.

Так, метод главных компонент с вращением Варимакс позволил воссоздать структурную модель настоящего женщин, отбывающих наказание в исправительной колонии, объясняющих 74,93% общей дисперсии. В первый (12,53% объясненной дисперсии), второй (10,82% объясненной дисперсии) и третий (10,20% дисперсии) факторы и вошли характеристики настоящего, отражающие относительно позитивное отношение респондентов к актуальному времени и к своей жизни в исправительной колонии. Это может свидетельствовать об их достаточной адаптированности к условиям заключения и о преодолении значительной части последствий «тюремного стресса». Однако объясняющие соответственно 10,07% и 9,32% дисперсии четвертый и пятый факторы отражают статичность восприятия текущего временного периода. Поэтому в сознании женщин может возникать ощущение, что время будто застыло: изо дня в день события происходят только

в установленном распорядке исправительной колонии. А седьмой фактор, объясняющий 7,49% дисперсии, отражает восприятие настоящего времени жизни как напряженного периода. Следовательно, при общем принятии своего настоящего таким, какое оно есть, для отбывающих наказание женщин характерным является ощущение его статичности и напряженности.

В свою очередь в структуре образа будущего у осужденных женщин первый, значительно более весомый, компонент (17,34% объясненной дисперсии), отражает оптимистичный взгляд на предстоящий период жизни. Видимо, здесь сконцентрированы надежды по поводу того, как будет складываться жизнь женщин после освобождения: она обязательно будет радостной и насыщенной. Второй фактор, (13,74% объясненной дисперсии), демонстрирует, что находясь в местах лишения свободы, заключенные во многом живут будущим, ощущают его присутствие уж здесь и сейчас. Содержание третьего фактора (10,23% дисперсии) отражает установку женщин на то, что их будущее, в отличие от настоящего, будет принадлежать только им, оно будет «частной собственностью» в отличие от настоящего, которое контролируется тюремным распорядком. Вместе с тем объясняющий 9,13% дисперсии четвертый фактор вобрал шкалы, отражающие опасения по поводу приближающегося периода жизни «на свободе», когда придется устраиваться на работу, решать жилищные и другие личные проблемы. Пятый фактор (9,01% дисперсии) отражает установку заключенных женского пола на возможность перемен в будущем. Таким образом, структура образа будущего женщин, отбывающих наказание, включает ряд составляющих, отражающих его восприятие как позитивного, ощущаемого уже сейчас, собственного, напрягающего, изменяемого периода жизни.

И, наконец, структура прошлого отражает его восприятие как наиболее дезорганизуемого временного периода в жизни осужденных женщин. Это проявляется в том, что при общей нейтральной оценке пройденного отрезка своего жизненного пути, зафиксированной в содержании первых трех факторов (14,54%, 10,94% и 10,69% объясненной дисперсии соответственно), значимыми являются противоречивые оценки прошлого как неблизкого, далекого (8,90% дисперсии), но при этом обратимого и изменяемого периода (7,99% дисперсии). Такая совокупность факторов может свидетельствовать об отвержении осужденными женщинами своего прошлого, которое не принимается таким, каким оно уже состоялось, поэтому присутствует убежденность в том, что то, что произошло можно изменить, наладить, избежать негативных последствий поступков. В этой связи появляется феномен фиксации на прошлых воспоминаниях, создающий, по мнению исследователей, бессилие, бессмысленность и затрудняющий совладание женщин с ситуацией социальной изоляции.

Таким образом, особенности временной перспективы осужденных женщин позволяют рассматривать ее как, с одной стороны, фактор совладания со стрессом, вызванным социальной изоляцией, что проявляется, прежде всего, в восприятии будущего как

потенциально ресурсного периода жизни, в котором возможны изменения. Однако их временная перспектива деформирована, что проявляется в разрыве связей между прошлым, настоящим и будущим, дискретное восприятие жизненного пути. Кроме того женщины противоречиво относятся к собственному прошлому, не переосмысливая его, а отрицая свой личный опыт. Текущий же период жизни воспринимается как слабо насыщенный событиями, статичный и напряженный. Следовательно, ресурсом для осужденных женщин, способствует построению «законопослушного» поведения в исправительной колонии для возможного условно-досрочного освобождения может выступать только будущее, а особенности восприятия прошлого и настоящего периодов жизни, напротив, могут стать фактором риска «несовладающего» поведения, дальнейшей дезадаптации.

### Литература

*Баламут А.Н.* К вопросу об изучении психологических защит осужденных мужчин, признанных злостными нарушителями режима отбывания наказания // Юридическая психология. – 2010. -№ 4. – С. 33-35.

*Ермасов Е.В.* Психологический стресс в условиях изоляции // Развитие личности. – 2009. – № 2. – С. 84-99.

*Квасов О.Г.* Временная перспектива личности в экстремальной ситуации // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – № 2. – С. 66-71.

*Колесникова А.И. Дебольский М.Г.* Особенности копинг-стратегий осужденных с различным уровнем жизнестойкости, состоящих на учете, как склонные к суициду// Психология и право. – 2014. – №4. – С. 34-45.

*Овсянникова М.В.* К вопросу о психологических особенностях осужденных женского пола, отбывающих наказание в исправительных колониях // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 202-204.

### TEMPORAL PERSPECTIVES DEFORMATION AS A RISK FACTOR FOR DISADAPTATION OF WOMEN DEPENDING PUNISHMENT IN DETENTION OF FREEDOM

*P.E. Vologdina, E.A. Ippolitova*

Russia, Barnaul, Altai State University

*The article describes the identified empirically deformed time perspective of convicted women, which are manifested in the rupture of relations between the past, present and future, discrete perception of life, in the denial of personal experience, the perception of the current period as a weakly eventful, static, tense.*

**Keywords:** *time perspective, deformation, past, present, future, coping behavior; women serving sentences.*

# РОЛЬ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

*Н.А. Голубева*

Россия, Москва, Психологический институт РАО

*E-mail: 9268881525n@gmail.com*

*Работа выполнена при поддержке гранта РНФ*

*№ 19-18-00516 «Транзитивное и виртуальное пространства – общность и различия»*

*В статье рассматриваются новые тенденции процесса информационной социализации молодежи, связанные с возрастающим влиянием информации как нового института социализации. Показывается, что специфика информационной социализации определяется как когнитивными особенностями подростков, так и эмоциональными составляющими поиска, переработки и передачи информации, а также новыми языковыми формами, которые появляются в интернете и широко распространяются на другие информационные пространства и сферы общения. Представлены результаты исследования особенностей межличностного и межгруппового общения современной молодежи в цифровом пространстве ( $N = 76$ ). Социальные сети и цифровые технологии в настоящее время формируют индивидуальное, субъективное пространство современной молодежи, которое начинает доминировать в общей картине мира.*

***Ключевые слова:** виртуальное общение, социальные сети, виртуальное пространство, личное пространство, социальное пространство, современные подростки, современные технологии.*

Пространство социализации современного человека заметно трансформировалось, расширилось и усложнилось. Новый цифровой образ жизни определяется множеством реальных и виртуальных миров, в которых живет современное общество. Резкий скачок в развитии цифровых технологий увеличил количество информационных потоков. Вместе с расширением информационного пространства изменился и процесс социализации. Высокая интенсивность цифровых потоков и коммуникации в виртуальном пространстве, окружающих современную молодежь, позволяет говорить об информационном стиле жизни мегаполисов (Марцинковская, 2010, Прихожан, 2010). Направление и содержание информационной социализации можно определить на основании процесса самокатегоризации или групповой идентичности современного пользователя. А о приоритетах и интересах человека, о группе идентичности можно смело судить по выбору наиболее предпочитаемого и значимого источника информации (Солдатова, Рассказова, Нестик, 2018).

Следуя основным трендам современного общества, мы решили провести пилотажное исследование среди современной молодежи, чтобы получить срез по использованию социальных сетей, а также определить роль цифрового пространства в картине мире современных пользователей.



В исследовании принимали участие 76 респондентов. Данных респондентов мы условно разделили на две группы по возрастному признаку: 46 респондентов – (17–19 лет) и 30 респондентов – возраст 28–37 лет.

Наблюдается тенденция поиска информации (в том числе новостей) в социальных Сетях, блогах. Практически все респонденты (89%) указали на то, что социальные медиа являются ведущим каналом получения интересующей их информации. Социальные медиа выступают в роли эхо-камеры. Практика эхо-камер в социальных Сетях позволяет констатировать, что пользователь получает от данных каналов не новую информацию, а ранее полученную информацию в развернутом формате, будь то лекция, видео, прямой эфир, что в свою очередь является подтверждением уже сложившихся убеждений/установок.

Среди молодежи наблюдается снижение интереса к использованию «ВКонтакте», «Одноклассники», «Фейсбук» и переход на другие социальные платформы. По 100% мнению пользователей первой возрастной группы (17–19 лет) и 36% второй возрастной группы (28–37 лет) данные социальные сети вышли из моды, теперь это социальные Сети для более старшего поколения, в них сидят мамы, папы, бабушки и дедушки, преподаватели, учителя и т.д. Более молодежная группа переключилась на другие сети – мессенджеры, фото- и видеоприложения, такие как Инстаграмм, Телеграмм, Twitter, WhatsApp.

Остановим свое внимание на Приложениях с использованием потокового видео. Данный вид приложений становится ведущим среди молодежной выборки (100%), также растет интерес к использованию потокового видео и у возрастной группы 28–37 лет (40%). На данный момент, можно сказать, что Сториз/ Прямой эфир ориентировано на молодую аудиторию, которая активно пользуется гаджетами и предпочитает обмениваться не просто текстовыми сообщениями, но и смешными картинками, фотографиями, селфи, короткими видео, а также онлайн трансляциями (Голубева, Марцинковская, 2011; Голубева, 2018).

Важным достоинством Сториз, Прямого эфира является возможность регулировать время существования информации. Все пользователи из молодежной группы (100%) отмечают безопасность обмена фотографиями, сообщениями или видео с друзьями. Кроме безопасности, все пользователи (100%) отмечают значимость возможности транслировать в прямом эфире события собственной жизни. Появляется «прозрачность». Пользователи стремятся показывать свою жизнь другим в режиме онлайн и стремятся быть «лучше». Приведем пример ответа активного пользователя сети «Инстаграмм»: «Хочется съесть что-то вкусное, открываешь холодильник, а понимаешь, что нельзя, что за тобой наблюдают, что ты ведешь трансляцию Онлайн. И ты вынужден брать полезную еду и следовать «Правильному питанию».

Цифровое пространство стало открытым пространством с огромными возможностями для построения коммуникаций и получения необходимой информации. Данное разнообразие виртуальных возможностей напрямую отражается на информационной осведомленности пользователя.

Высокий уровень информационной осведомленности свойственен для 100% респондентов первой группы (17-19 лет). Данные результаты мы связываем с особенностями профильного образования, наличие специальных курсов, следование модным тенденциям виртуального пространства. Наряду с популярными источниками, на которые ссылались все участники опроса, студенты обязательно упоминали источники получения информации, вид информации, и интернет ресурсы, которые были напрямую связаны со сферой их профильного обучения. Среди них можно выделить: онлайн курсы, программы для обучения, посещение выставок, концертов. Среди информации, которая больше всего интересует студентов: музыкальная (89%), познавательная (78%), культурная (67%) и мейнстрим (65%).

У более возрастной группы наблюдается разброс в уровне информационной осведомленности. Высокий уровень осведомленности характерен 50% выборки, средний уровень информационной осведомленности - 37% и 13% респондентов отличает низкий уровень информационной осведомленности. Как правило, респонденты второй группы выделяли не более 3-х источников информации, которыми они пользуются (интернет, телевизор, опыт друзей/коллег); интересными для этой категории респондентов были 3 вида информации: информация о политике, развлекательная информация, информация о кино и музыки. Количественное разнообразие наблюдалось лишь при выборе интернет ресурсов.

Разнообразие информационного пространства открывает бесконечные возможности для пользователей и отражается на социально – когнитивных процессах, связанных с поиском и принадлежностью идентичности. В своем исследовании мы опирались на идею Берзонски, в основе которой лежит связь стиля идентичности со способами обработки информации. Для определения ведущего стиля идентичности мы использовали методику Берзонски, адаптированную Е.П. Белинской и И.Д. Брониным (Белинская, Бронин, 2014).

Полученные данные позволяют констатировать, что для первой группы респондентов (17–19 лет) свойственен информационный стиль идентичности- 86,9%. При данном стиле идентичности студенты склонны получить максимум информации в случае ситуации выбора, новых обстоятельствах, прежде чем принимать решение о важности для себя любой цели, значимости той или иной позиции и ценности, того или иного направления своего развития.

Для второй группы респондентов (28–37 лет) информационный стиль идентичности характерен только для 43%. Ведущим стилем идентичности среди данной группы является нормативный стиль – 53%. Имея нормативный стиль идентичности, человек следует уже готовым и социально желательным образцам и решениям. Возможно, именно нормативный стиль идентичности объясняет более скудный выбор социальных сетей, а также открытость новинкам виртуального пространства у старшей группы респондентов.

Подводя итоги 2-й части исследования, можно предположить, что существует прямая взаимосвязь стиля идентичности с особенностями восприятия и переработки информации.

**Выводы.** Полученные данные дают возможность сделать вывод о том, что в современных социальных сетях реализуется не только потребность молодежи в информации и контактах, но и в эмоциональном насыщении этой информации и этих контактов.

Социальные сети – субъективное пространство в представлениях современной молодежи. Социальные сети важны, т.к. снимаются многие барьеры, в том числе и социальные.

В условиях транзитивности все больше места в картине мира играет цифровое пространство, прежде всего социальные сети, блоги. Именно социальные Сети имеют одну из ведущих ролей в формировании картины мира, потому что расширяют картину мира и дают возможность соответствовать современному темпу жизни. Мы выделяем несколько важных моментов определяющих это: уход от контроля, расширение кругозора/обмен информацией.

Существует прямая взаимосвязь стиля идентичности с особенностями восприятия и переработки информации. Информационный стиль идентичности отражает отношение человека к информационному потоку, его умение и готовность ориентироваться во множестве информации, что в свою очередь выражается в высоком уровне информационной осведомленности. Именно это позволяет создавать многомерную модель воспринимаемого образа, выделяя в ней множество взаимосвязанных сторон.

### Литература

*Марцинковская, Т.Д.* Информационное пространство как фактор социализации современных подростков // Мир психологии. 2010. № 3. С. 90–102.

*Прихожан, А.М.* Информационная безопасность и развитие информационной культуры личности // Мир психологии. 2010. № 3. С. 135–141.

*Солдатова, Г.У., Рассказова, Е.И., Нестик, Т.А.* Цифровое поколение России. Компетентность и безопасность // Смысл. 2018

*Голубева, Н.А., Марцинковская, Т.Д.* Информационная социализация: психологический подход [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 6(20). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 27.12.11).

*Голубева Н.А.* Феноменология межличностного и межгруппового общения современной молодежи в реальном и виртуальном пространстве // Вестник РГГУ. 2018, № 2(12). С. 45–60.

*Белинская Е.П., Бронин И.Д.* Адаптация русскоязычной версии опросника стилей идентичности М. Берзонски // Психологические исследования. 2014. № 7(34). С. 12. URL: <http://psystudy.ru> дата обращения? <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n34/964-belinskaya34.html>

## THE ROLE OF DIGITAL SPACE IN THE PROCESS OF SOCIALIZATION OF MODERN YOUTH

*Golubeva Natalya*

*In this article we study new tendencies of youth's information socialization. These tendencies are connected with increasing influence of information, which became a new institution of socialization. We show that information socialization features are determined by youth's cognitive characteristics,*

as well as emotional components of search, processing and transmission of information and new language forms, which appear in the web and become widely spread among other information spaces and spheres of communication. We present study results of personal and group communication of modern young generation in «real life» and in virtual space ( $N = 76$ ). It is shown that social networks have become an important part of a contemporary youth's life. Nowadays social networks form individual, subjective space of young people which begins to dominate perception of a world.

**Keywords:** virtual communication, social networks, virtual space, personal space, social space, modern teenagers, modern technologies.

## СТРЕСС В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЕГО ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ

*Л.Е. Дерягина*

Россия, Москва, Московский университет МВД РФ им.В.Я.Кикотя

*E-mail: lderyagina@mail.ru*

*Рассматривается уровень стресса в профессиональной группе судей. Цель исследования состояла в установлении влияния факторов профессиональной деятельности судей на состояние соматического здоровья. Более 70% испытывали степень психической нагрузки как предельную и запредельную. 79% предъявляли жалобы на расстройства сна и психосоматические заболевания. Оценка ВРС выявила симпатическую активацию АНС, особенно у судей-женщин. У 22,3% степень алкоголизации достигала уровня злоупотребления при высоком индексе мотивационного напряжения, в структуре которого преобладали атарактические мотивы.*

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, судьи, психосоматические заболевания, вариабельность ритма сердца, алкоголь.

Проблеме стресса как общебиологического феномена посвящено большое количество работ, начиная с основоположника теории стресса Г.Селье. Специфика эмоционального стресса заключается в том, что он развивается в условиях, когда не удается достичь результата, жизненно важного для удовлетворения биологических или социальных потребностей, и сопровождается комплексом соматовегетативных реакций. Профессиональная деятельность судей протекает в условиях постоянного стресса, вызываемого высоким уровнем ответственности, необходимостью торможения эмоциональных реакций, определенной социальной изоляцией, тревожностью за личную безопасность и безопасность близких (Сумароков, Сидоров, 2002; Tsai, Chan 2010).

**Цель исследования** состояла в установлении влияния факторов профессиональной деятельности судей на состояние соматического здоровья, определение негативных последствий профессионального стресса. В исследовании принимали участие 115 судей городских и районных судов, 33 судьи из состава Совета судей РФ. Средний возраст –  $43,1 \pm 0,6$  года, стаж работы  $10,8 \pm 0,6$  года (42,9% мужчин и 57,1% женщин).

Для определения состояния психического здоровья судей были использованы следующие методы: 1) обследование на основе специально разработанного опросника «Карта обследования «Судьи», ориентированного на выявление наиболее актуальных психологических и социальных проблем, ряда анамнестических данных; 2) шкала мотивов потребления алкоголя (Завьялов, 1988), 3) изучение вариабельности ритма сердца (Баевский, 1989). Статистический анализ полученных данных проводился в программе STATISTICA for Windows, версии 6.0.

**Результаты исследования.** Оценка степени психической нагрузки имела субъективный характер в виде самооценки судьями степени влияния профессиональной деятельности на психологическое состояние. Исследование показало, что лишь каждый четвертый оценил степень психической нагрузки как «среднюю» (26,7%), в то время как остальные испытывали «предельную» (50,7%) и даже «запредельную» нагрузку (19,9%). Таким образом, более 70% обследованных считали себя неспособными длительное время поддерживать заданный темп работы без ущерба для своего психического здоровья. Почти половина обследованных лиц получали значительные психологические травмы не реже 1 раза в неделю (40,8%). Серьезная эмоциональная и интеллектуальная нагрузка, которую судьи переносили в процессе рассмотрения дел в судебном заседании, часто не заканчивалась с окончанием процесса. Только 14,3% опрошенных судей после этого всегда сразу успокаивались, тогда как 58,2% опрошенных периодически, а 27,4% – часто – не могли успокоиться и продолжали обдумывать и вспоминать эмоционально значимые детали процесса. Разнообразные расстройства сна являются характерным признаком реальных последствий стрессовых воздействий факторов профессиональной деятельности. О существовании тех или иных расстройств сна сообщили 79,1% обследованных, и лишь очень незначительная часть (5,4%) полностью отрицали какие-либо нарушения сна. Среди расстройств сна наблюдались трудности засыпания (50,7%), частые пробуждения среди ночи (44,6%), плохое самочувствие утром (59,5%). Обстоятельства процессов фигурировали во снах у 54,8% опрошенных. Пробуждение при ночных кошмарах отмечалось у 57,5%. В эмоциональном содержании сновидений преобладающим оказалось ощущение неясной угрозы и беспокойства (34,7%). Менее характерными были (в порядке убывания частоты) ощущение утраты, потерянной возможности (14,7%), ощущение беспомощности, невозможности помочь кому-либо (9,3%), чувство вины за свои действия, которые в реальной жизни не совершаются (8,0%), и ситуация преследования кем-либо (6,7%). Спокойные, приятные сны оказались свойственны лишь 26,6% обследованных лиц. Среди наиболее актуальных проблем наиболее часто встречалось восстановление здоровья, что являлось важным для каждого второго опрошенного (51,8%), а каждый пятый назвал это в качестве наиболее важной для себя проблемы. Таким образом, состояние психического здоровья судей в существенной мере предопределено характером и интенсивностью профессиональной нагрузки. Более

половины обследованных судей имели сердечно-сосудистые заболевания (52,4%), 22,4% – заболевания желудочно-кишечного тракта, в том числе язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки (11,8%). Провоцирование обострений хронических соматических заболеваний повышенной служебной нагрузкой отмечали более половины всех судей (51,7%). Статистически значимых гендерных различий не выявлено.

Психосоматические взаимоотношения в организме опосредуются регуляторными влияниями автономной нервной системы (АНС). Индикатором регуляторных влияний является ритм сердца, который очень чутко откликается на все внешние и внутренние воздействия. В нашем исследовании были установлены закономерности регуляторных влияний АНС, отражающие напряжение функционирования организма судей. Интегральный показатель – индекс напряжения в среднем по группе превышал верхнюю границу нормы ( $186,73 \pm 8,02$ ). Результирующий эффект функционирования сердечно-сосудистой системы – частота сердечных сокращений незначительно превышала нормативные значения –  $82,36 \pm 1,17$  уд/мин, что указывает на доминирование симпатической составляющей в регуляции ритма сердца. Анализ различий мужчин и женщин выявил статистически значимое превалирование симпатической активности по коэффициенту вариации ( $7,18 \pm 0,50$  и  $9,41 \pm 0,93$ ), среднеквадратическому отклонению ( $62,33 \pm 8,61$  и  $79,28 \pm 15,74$ ), общей мощности спектра ( $1,43 \pm 0,21$  и  $6,18 \pm 1,02$ ) в группе судей-женщин. В составе когнитивной деятельности выявлено два типа реакций сердечного ритма, из которых второй характеризуется ростом частоты сердечных сокращений, индекса напряжения, снижением вариативности сердечного ритма и редукцией дыхательной и сосудистой модуляций и рассматривается как оборонительный рефлекс на аверсивную ситуацию. Соответственно, женщины-судьи реагировали на ситуацию профессиональной деятельности как угрожающую.

Выявленные психосоматические проблемы в профессиональной группе судей, свидетельствующие о высоком уровне стресса, предполагают использование различных стратегий совладания как «субъектной активности» (Крюкова, 2008). Мы изучали одну из них – употребление алкоголя. По уровню потребления алкоголя 8,6% обследуемых отнесены к лицам, не употребляющим алкоголь по различным причинам или употребляющие его крайне редко, не чаще 1 раза в месяц, в небольших количествах (эквивалентно бокалу вина или 50 граммов крепких напитков). При этом средний индекс мотивационного напряжения был достаточно высок и составил  $20,3 \pm 6,8$  балла, а структура мотивов имела отчетливое сходство с группой эпизодически употребляющих. Одним из возможных факторов, оказывающих формирующее влияние на эту группу, является значительно большая распространенность сердечно-сосудистых заболеваний (фактически 100% страдали от патологии сердечно-сосудистой системы). В 69,1% отмечено «эпизодическое употребление» алкоголя, в структуре мотивов потребления алкоголя в данной подгруппе доминировали традиционные и псевдокультуральные, гедонистические мотивы,

отражающие стремление соответствовать распространенным алкогольным традициям и приспособиться к социальной среде, достичь алкогольной эйфории и определенного психосоматического комфорта. У 22,3% обследуемых степень алкоголизации достигала уровня злоупотребления. В данной подгруппе наблюдалось значительное преобладание мужчин (83,9%). Хотя клинически отчетливых признаков алкогольной зависимости выявить в данной подгруппе не удалось, отмечается достаточно высокий индекс мотивационного напряжения (в среднем  $40,6 \pm 2,8$  балла), расположенный в критическом по алкогольной зависимости диапазоне (колебания от 31 до 51 баллов). В структуре алкогольной мотивации преобладают атарактические мотивы. Можно предположить, что злоупотребление алкоголем в данной группе в значительной степени обусловлено именно атарактическими мотивами: стремление нейтрализовать такие негативные фрагменты эмоциональных переживаний как тревожность, напряжение, чувство вины и некоторые другие феномены.

**Заключение.** Профессиональная деятельность судей характеризуется высоким уровнем эмоционального стресса (Chamberlain, Miller, 2009). Более 70% обследованных судей считали себя неспособными длительное время поддерживать заданный темп работы без ущерба для своего психического здоровья, при этом 40% из них получали значительные психологические травмы не реже 1 раза в неделю. 79% обследуемых предъявляла жалобы на расстройства сна, что является характерным признаком реальных последствий стрессовых воздействий факторов профессиональной деятельности. Стрессовые воздействия были ассоциированы с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, которые обострялись при повышении служебной нагрузки. Оценка параметров variability ритма сердца, как индикатора неблагоприятных воздействий профессиональной среды, выявила значительную активацию симпатического отдела АНС, особенно у судей-женщин. Одной из стратегий совладания со стрессом является употребление алкоголя, у 22,3% обследуемых степень алкоголизации достигала уровня злоупотребления без клинических признаков зависимости при высоком индексе мотивационного напряжения, в структуре которого преобладали атарактическими мотивами: стремление нейтрализовать такие негативные фрагменты эмоциональных переживаний как тревожность, напряжение, чувство вины и некоторые другие феномены.

### Литература

- Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 2. С. 88–95.
- Судаков К.В.* Индивидуальность эмоционального стресса // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2005. Т. 105, № 2. С. 4–12.
- Сумароков И.В., Сидоров П.И.* Профессиональная деятельность и психосоматическое здоровье судей // Экология человека. 2002. № 1. С. 11–15.

Chamberlain J., Miller M.K. Evidence of secondary traumatic stress, safety concerns, and burnout among a homogeneous group of judges in a single jurisdiction // J. Am Acad Psychiatry Law. 2009. №37(2). P. 214–224.

Tsai FJ, Chan CC. Occupational stress and burnout of judges and procurators // Int Arch Occup Environ Health. 2010. Feb. – №83(2). – P.133-142.

## **STRESS IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL ACCESSORIES AND ITS PSYCHOSOMATIC EXPRESSION**

*Deryagina L.*

Kikot Moscow University of the Ministry of the Interior of Russia

*The level of stress in the professional group of judges is considered. The purpose of the study was to establish the influence of factors of professional activity of judges on the state of somatic health. More than 70% experienced the degree of mental stress as the ultimate and beyond. 79% complained of sleep disorders and psychosomatic diseases. The HRV score revealed sympathetic activation of the ANS, especially for female judges. At 22.3%, the degree of alcoholism reached the level of abuse with a high index of motivational stress, in the structure of which ataractic motives prevailed.*

**Keywords:** professional stress, judges, psychosomatic diseases, heart rate variability, alcohol.

## **ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДИКТОРЫ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ**

*А.А. Дехтяренко, Е.И.Шлягина, Е.Н.Львова*

Россия, г. Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова,

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

E-mail: eternity45@yandex.ru, e.shliagina@gmail.com, elvova@hse.ru

*Исследование направлено на определение силы и характера связи между определенными личностными характеристиками, защитными механизмами личности и стратегиями совладания. Личностные характеристики рассматриваются в качестве психологических ресурсов в ситуации стресса. Основными внутренними ресурсами выступили защитные механизмы личности, детерминирующие выбор стратегий совладания. В результате были получены связи между защитными механизмами личности и стратегиями совладания, построены 4 медиаторных и 1 модераторная модель. Показана роль защитных механизмов в выборе стратегий совладания.*

**Ключевые слова:** защитные механизмы личности, стратегии совладания, личностные характеристики, толерантность к неопределенности, уровень субъективного контроля, методы структурного моделирования

XXI век характеризуется нарастанием неопределенности, сложности и разнообразия (Асмолов, 2018). Вызовы неопределенности ставят перед психологией совладания новые вопросы и новые задачи. В последние годы появились исследования, изменяющие пред-



ставления о защитных механизмах личности и совладающем поведении. Рассмотрение психологических защит и совладающего поведения как разных механизмов адаптивного поведения, допущение существования осознаваемых и неосознаваемых компонентов и в структуре психологических защит, и в структуре стратегий совладания позволяет их рассматривать в качестве элементов единого континуума с плавающей границей между психологическими защитами и стратегиями совладания и между представленными в них осознаваемыми и неосознаваемыми компонентами. Мы рассматриваем совладание как сложное иерархическое образование, имеющую уровневую структуру, изучение которой должно осуществляться на каждом уровне с применением соответствующих методических приемов (Львова, Шлягина, Гусев, 2016).

В настоящем исследовании перед нами стояла задача определения наличия и характера связи между копинг-стратегиями (осознанными уровнями совладающего поведения) и защитными механизмами личности (глубинными, неосознанными уровнями совладающего поведения). Также нами было рассмотрено опосредствование личностными характеристиками стратегий совладания и защитных механизмов личности.

В исследовании приняли участие девушки, студентки 1–2 курса различных ВУЗов Москвы (N=153), средний возраст = 20 лет.

В исследовании были использованы следующие методики:

1) Методика диагностики стресс–совладающего поведения (копинг–поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана (Прихожан, Толстых, 2005).

2) Методика определения толерантности к неопределенности Д. МакЛейна (Е.Г. Луковицкая, 1998).

3) Опросник уровня субъективного контроля (УСК) (Бажин, Голынкина, Эткинд, 1998).

4) Психодиагностический тест-опросник Р. Плутчика, Х. Келлермана и Х.Р. Конте «Индекс жизненного стиля» (Е.С. Романова, 1996);

Статистическая обработка данных выполнялась с использованием IBM SPSS Statistics 23 с использованием процедуры корреляционного анализа с целью выявления силы и характера связи личностных характеристик со стратегиями совладания. Для построения медиаторных и модераторных моделей использован макрос PROCESS for SPSS 2.16.1.

На первом этапе был проведен корреляционный анализ, в результате которого были выявлены связи между защитными механизмами личности и стратегиями совладания: стратегия «избегание» и защитный механизм «регрессия» ( $R = 0,355$ ;  $p < 0,01$ ); стратегия «избегание» и защитный механизм «замещение» ( $R = 0,299$ ;  $p < 0,01$ ); стратегия «поиск социальной поддержки» и защитный механизм «отрицание» ( $R = 0,263$ ;  $p < 0,01$ ); стратегия «поиск социальной поддержки» и защитный механизм «интеллектуализация» ( $R = -0,256$ ;  $p < 0,01$ ); стратегия «планомерное разрешение проблем» и защитный механизм «замещение» ( $R = -0,248$ ;  $p < 0,01$ ); стратегия «избегание» и защитный механизм

«проекция» ( $R = 0,237$ ;  $p < 0,01$ ); стратегия «избегание» и защитный механизм «компенсация» ( $R = 0,234$ ;  $p < 0,01$ ); стратегия «поиск социальной поддержки» и защитный механизм «подавление» ( $R = -0,221$ ;  $p < 0,01$ ); стратегия «планомерное разрешение проблем» и защитный механизм «регрессия» ( $R = -0,202$ ;  $p < 0,05$ ); стратегия «планомерное разрешение проблем» и защитный механизм «интеллектуализация» ( $R = -0,173$ ;  $p < 0,05$ );

На втором этапе был применен метод структурного моделирования. Результатами медиаторного и модераторного анализа стало построение 4-х медиаторных моделей и 1-й модераторной модели на основании корреляционного анализа.

Первая модель демонстрирует значимую прямую и косвенную детерминацию стратегии совладания «избегание» защитным механизмом «замещение» через защитный механизм «регрессия» ( $R^2=0,08$ ,  $p < 0,01$ ). Чем сильнее выражен механизм «замещение», тем сильнее будет выражен защитный механизм «регрессия», что, в свою очередь, повышает выбор стратегии совладания «избегание».

Вторая модель демонстрирует значимую прямую и косвенную детерминацию стратегии совладания «избегание» защитным механизмом «компенсация» через защитный механизм «регрессия» ( $R^2=0,05$ ,  $p < 0,01$ ). Чем сильнее выражен защитный механизм «компенсация», который усиливает действие защитного механизма «замещение», тем чаще будет использоваться стратегия «избегание».

Третья модель демонстрирует значимую прямую и косвенную детерминацию стратегии совладания «разрешение проблем» личностной характеристикой «уровень субъективного контроля» через защитный механизм «замещение» ( $R^2=0,04$ ,  $p < 0,01$ ). Чем выше внутренний локус контроля, тем реже используется защитный механизм «замещение», и тем чаще будет выбираться стратегия совладания «разрешение проблем».

Четвертая модель демонстрирует значимую прямую и косвенную детерминацию стратегии совладания «поиск социальной поддержки» защитным механизмом «подавление» через защитный механизм «интеллектуализация» ( $R^2=0,05$ ,  $p < 0,01$ ). Если в качестве защитного механизма используется только «подавление», то снижается вероятность выбора стратегии «поиск социальной поддержки». Однако если используется механизм «подавление», который повышает вероятность действия защитного механизма «интеллектуализация», то, наоборот, стратегия «поиск социальной поддержки» будет чаще выбираться.

Модераторная модель показала, как разная степень выраженности защитного механизма «замещение» влияет на каузальную связь между защитным механизмом «отрицание» и стратегией совладания «избегание» ( $R^2=0,1$ ,  $p < 0,01$ ). Чем сильнее выражен механизм «отрицания», тем чаще будет выбираться стратегия «поиск социальной поддержки» при условии, что механизм «замещение» слабо выражен.

Таким образом, результаты исследования обнаружили влияние некоторых защитных механизмов личности (неосознанного уровня совладания) на выбор копинг-стратегий

(осознанного уровня совладания). Из рассмотренных нами 8 защитных механизмов в выборе стратегий совладания принимают участие 6: замещение, подавление, интеллектуализация, регрессия, компенсация, отрицание.

Также модераторная модель показала, что влияние одного защитного механизма личности на выбор стратегии совладания может изменяться под действием другого защитного механизма личности. Стоит отметить, что в каждой модели предиктором, медиатором или тем и другим являются защитные механизмы личности.

### Литература

Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / Под общ. ред. Александра Асмолова. – М.: Издательский Дом ЯСК. – С. 13-29, 29-40, 40-54, 54-76

Львова Е.Н., Шлягина Е.И., Гусев А.Н. Применение теста рисуночной фрустрации С.Розенцвейга в исследовании особенностей совладания в ситуации неопределенности.// Национальный психологический журнал. – 2016. - №1(21). – С.19-27

## DEFENSE MECHANISMS AS PREDICTORS OF COPING STRATEGIES' CHOICE

*A.A. Dekhtyarenko, E.I.Shlyagina, E.N.Lvova*

Lomonosov Moscow State University, National Research University Higher School of Economics

*The study is focused on connection between personal characteristics, defense mechanisms and coping strategies. Personal characteristics are regarded as psychological resources in stress situations. Defense mechanisms are the main resources determining coping strategies' choice. As result the connections between defense mechanisms and coping strategies were obtained. 4 mediation and 1 moderation models were created. In these models defense mechanisms are considered as predictors, mediators and moderators which run or mediate mechanism of coping strategies' choice.*

**Keywords:** *defense mechanisms, coping strategies, personal characteristics, tolerance ambiguity, locus of control, structure modeling.*

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА КАК ПРЕДИКТОРЫ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ

*В.Е. Епишин<sup>1</sup>, Т.В. Корнилова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Россия, Москва, Первый МГМУ им. И.М.Сеченова

*E-mail: v.e.epishin@gmail.com*

<sup>2</sup>Россия, Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

*E-mail: tvkornilova@mail.ru*

*Представлены результаты исследования, направленного выявления интеллектуально-личностных предикторов стилей принятия решений. Верифицирована гипотеза о существовании двух стилей принятия решений, заданных соотношением выраженности стратегий совладания с неопределенностью. Показано, что личностная готовность к риску, интуитивная способность, импульсивность и толерантность к неопределенности выступают предикторами стиля принятия решений.*

*Ключевые слова: стиль принятия решений, стратегия совладания, толерантность к неопределенности, готовность к риску, импульсивность*

**Введение.** Принятие решений (ПР) в сложных или угрожающих ситуациях сопряжено с выраженным стрессом. Анализ поведения людей в таких ситуациях И. Джаниса и Л. Манна привел их к выделению пяти стратегий (Janis, Mann, 1977). Первая проявляется в отказе от ПР (принятие решения); человек предпочитает делать вид, что ничего не случилось, не заботясь о возможных последствиях. Вторая – это использование привычного стиля поведения, помогавшего ранее справляться с трудными ситуациями (без погружения в детали текущей ситуации). Третья представляет собой отказ от решительных действий по разрешению сложившейся ситуации, сопровождаемый «самореализацией» в областях, где от человека ничего не зависит. Четвертая связана с излишне обстоятельным погружением в детали ситуации, сбором всей возможной информации, не приводящему в итоге к взвешенному акту решения. Пятая стратегия заключается в рациональном поиске, рассмотрении и обдумывании альтернатив, предваряющем совершение обоснованного выбора. Последняя стратегия, по мнению авторов, позволяет принимать рациональные решения в отличие от четырех других.

Апробация предложенной модели с использованием опросника Флиндерса (Mann et al., 1997) позволила выделить четыре фактора: Бдительность (Vigilance), Избегание (Back-Passing), Прокрастинация (Procrastination) и Сверхбдительность (Hypervigilance), вошедшие в Мелбурнский опросник принятия решений (МОПР). Бдительность – продуктивная стратегии совладания с неопределенностью, заключающаяся в стремлении тщательно продумывать возможные альтернативы при принятии решения. Остальные шкалы рассматриваются как непродуктивные копинги. Избегание понимается, как стремление отказываться от самостоятельного принятия решений и нежелания брать на себя ответственность. Прокрастинация

выражается в стремлении оттянуть принятие решения. Сверхбдительность проявляется как поиск разрешения дилеммы, не связанный с интеллектуальной ориентировкой, подталкивающий к импульсивному принятию решения, с целью избавиться от ситуации.

Русскоязычная адаптация МОПР (Корнилова, 2013) показала конвергентность факторных структур и подтвердила содержательную валидность выделенных факторов. Кроме того, было выявлено два латентных профиля, описывающих стили принятия решения (ПР), заданные соотношением выраженности стратегий совладания с неопределенностью.

В настоящем исследовании ставились две цели: проверить воспроизводимость данных, полученных при адаптации МОПР, и выявить составляющие интеллектуально-личностного потенциала, которые могут рассматриваться как предикторы стилей ПР, задаваемых соотношением выраженности стратегий совладания с неопределенностью.

### ***Гипотезы исследования***

1. Можно выделить два устойчивых индивидуальных стиля ПР, определяемые соотношением компонентов регуляции совладания с неопределенностью: первый – с высокими показателями по копингу *бдительность* и низкими по остальным копингам; второй стиль – с низкими значениями копинга *бдительность* и высокими значениями остальных (непродуктивных) копингов.

2. Предикторами стиля ПР выступают личностные свойства *рациональность, готовность к риску, толерантность к неопределенности, импульсивность* и *доверие интуиции*, но не различия в уровне *интеллекта*.

### ***Методика***

*Участники исследования.* В исследовании приняли участие 85 человек (из них 81,2 % – женщины) в возрасте от 17 до 66 лет ( $M=24,2$ ;  $SD=10,4$   $Me=22,5$ ). Большая часть выборки (60 человек) – студенты-психологи; остальные участники имели законченное высшее образование.

### ***Методики***

1. Опросник *Личностные факторы решений – ЛФР-21* (Корнилова и др., 2010). Включает две шкалы: *рациональность* и *личностная готовность к риску*.

2. *Новый опросник толерантности к неопределенности* – НТН (Корнилова, 2010). Диагностирует три свойства: *толерантность к неопределенности (ТН)*, *интолерантность к неопределенности (ИТН)* и *межличностная интолерантность к неопределенности (МИТН)*.

3. Опросник *Импульсивность 7 (I7)* Г. и С. Айзенков в русскоязычной адаптации (Корнилова, Долныкова, 1995). Включает три шкалы: *импульсивность*, *склонность к риску* и *эмпатия*.

4. *Шкалы интуитивного стиля* из опросника С. Эпстайна «Рациональный-опытный» (Корнилова, Корнилов, 2013): *интуитивная способность (ИС)* и *использование интуиции (ИИ)*.

5. Мельбурнский опросник принятия решений (Корнилова, 2013), включающий 4 шкалы: *бдительность (вигильность)*, *избегание*, *прокрастинация* и *сверхбдительность*.

6. Краткий отборочный тест (КОТ) (Бузин, 1992).

## Результаты

*Выявление стратегий принятия решений.* При адаптации опросника МОПР были выделены два профиля, описывающих стили ПР, заданные различным соотношением копингов бдительность, сверхбдительность, прокрастинация и избегание (Корнилова, 2013). Мы проверили на новой выборке воспроизводимость полученных ранее результатов. Для этого использовался кластерный анализ методом К-средних. Сходимость при небольшом числе итераций (2) была достигнута для 2-х кластерного решения (табл. 1).

Таблица № 1

*Конечные центры кластеров*

	Кластеры	
	1-й кластер (28 наблюдений)	2-й кластер (57 наблюдений)
Бдительность	15	16
Избегание	15	10
Прокрастинация	12	8
Сверхбдительность	12	8

Результаты показывают, что ко второму кластеру можно отнести 67% выборки (в исследовании 2013 года – 64%). На рисунке 1 представлены различия стандартизованных средних значений по МОПР. Картинка в целом воспроизводит ранее полученные результаты, отклоняясь лишь в величине средних значений по шкалам.

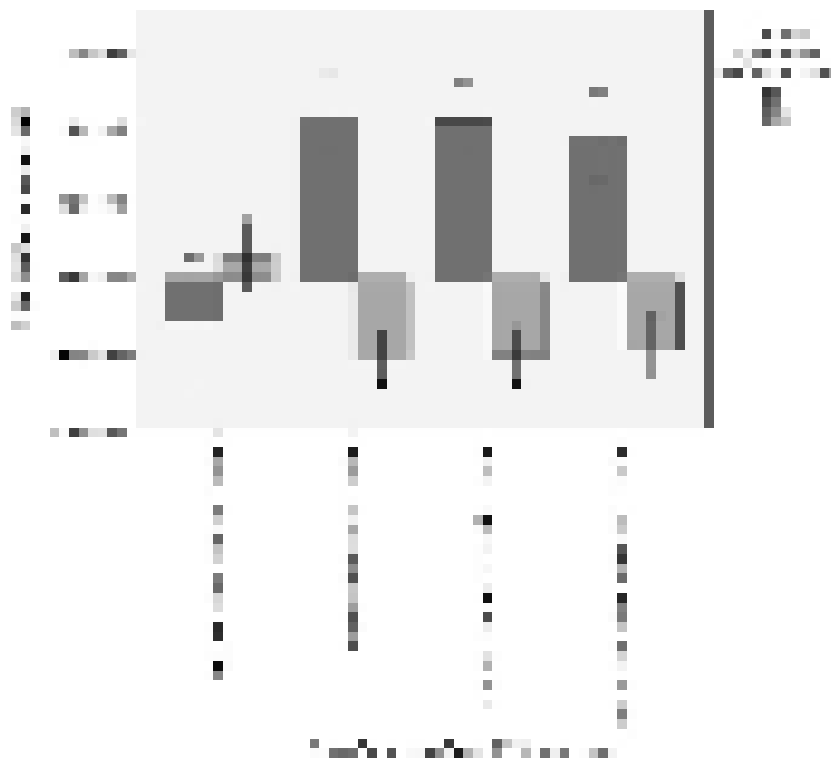


Рис. 1. Различия стандартизованных средних значений выраженности компонентов совладания с неопределенностью в выделенных кластерах

**Оценка предиктивности личностных свойства и интеллекта по отношению к стилям ПР.** Для проверки гипотезы о предикторах стилей ПР мы использовали логистическую регрессию. Зависимой переменной выступила принадлежность к кластеру. В качестве независимых рассматривались шкалы опросников И7, ЛФР-21, Интуиции, КОТ и НТН (табл. 2).

Таблица 2

*Параметры регрессионной модели*

	B	Среднеквадратичная ошибка	Вальд	ст. св.	Значимость	Exp (B)
КОТ	-0,51	0,347	2,157	1	0,142	0,601
Импulsивность (И7)	-0,849	0,432	3,867	1	0,049	0,428
Эмпатия (И7)	0,04	0,346	0,014	1	0,907	1,041
Склонность к риску (И7)	0,578	0,358	2,609	1	0,106	1,782
Использование интуиции (ИИ)	-0,646	0,41	2,485	1	0,115	0,524
Интуитивная способность (ИС)	1,007	0,451	4,978	1	0,026	2,737
ТН (НТН)	-0,879	0,435	4,081	1	0,043	0,415
ИТН (НТН)	-0,88	0,487	3,27	1	0,071	0,415
МИТН (НТН)	-0,03	0,434	0,005	1	0,945	0,971
Готовность к риску (ЛФР-21)	1,295	0,513	6,371	1	0,012	3,652
Рациональность (ЛФР-21)	0,422	0,422	1	1	0,317	1,525
Константа	1,186	0,369	10,3	1	0,001	3,273

Как видно из таблицы 2, значимыми предикторами оказались *импульсивность, интуитивная способность, толерантность к неопределенности, и готовность к риску.*

Полученная регрессионная модель обладает высокими прогностическими показателями. Процент правильных предсказаний для первого кластера составил 75%, для второго – 92,7%, средний – 86,7%. Проверка согласия Хосмера-Лемешева показала значение Хи-квадрат 10,324 при  $p=0,243$ . R-квадрат Найджелкерка равен 0,545.

Таким образом, использование стиля *принятия решений*, описываемого первым профилем связано с повышением по шкалам *импульсивности* и *толерантности к неопределенности* в сочетании со снижением по шкалам *интуитивная способность* и *готовность к риску*, по сравнению со стилем, описываемым вторым профилем. Соотношение указанных характеристик позволяет с высокой вероятностью предсказать индивидуальный стиль ПР.

**Обсуждение результатов.** Результаты исследования во многом подтверждают ранее полученные данные. Удалось верифицировать первую гипотезу о существовании двух стилей ПР, заданных соотношением выраженности регулятивных компонентов стратегий совладания с неопределенностью. Выделенные стили совпадают с описанными ранее профилями (Корнилова, 2013) вплоть до частоты встречаемости.

Частично нами принимается и вторая гипотеза исследования. Регрессионная модель показала, что значимыми предикторами стиля ПР выступили *готовность к риску, интуитивная способность, толерантность к неопределенности и импульсивность*. Повышение личностной готовности, связанное в том числе с умением опираться на свой потенциал (в том числе и интуицию) при принятии решений, в сочетании со снижением *импульсивности*, понимаемой как недостаток самоконтроля, выражается в предпочтении стиля ПР, сочетающего высокие показатели копинга *бдительность* и низкие показатели непродуктивных копингов. Для второго выявленного стиля верно обратное – снижение личностной *готовности к риску и интуитивной способности* в сочетании со снижением самоконтроля. Вклад *толерантности к неопределенности*, оказавшейся значимым предиктором стиля ПР, не предполагался нашей гипотезой.

*Рациональность*, напротив, не вошла в число значимых предикторов, хотя мы ожидали положительную связь, поскольку этот личностный показатель обычно связан с *бдительностью* (Корнилова, 2016).

Как предполагалось, интеллект не выступил предиктором стиля ПР.

### **Выводы**

1. Выделены два устойчивых стиля ПР, которые различаются соотношением выраженности продуктивных и непродуктивных стратегий совладания с неопределенностью.
2. Показано, что личностная готовность к риску, интуитивная способность, импульсивность и толерантность к неопределенности выступают предикторами стилей ПР.

### **Литература**

- Бузин В.Н. Краткий отборочный тест. М., Смысл, 1992. (Психодиагностическая серия, вып. 4).
- Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска. СПб: Нестор-История, 2016.
- Корнилова Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 31. С. 4. URL: [http:// psystudy.ru](http://psystudy.ru).
- Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 1. С. 74–86.
- Корнилова Т. В., Долныкова А. А. Диагностика импульсивности и склонности к риску // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 1995. № 3. С. 46–56.
- Корнилова Т.В., Корнилов С.А. Интуиция, интеллект и личностные свойства (результаты апробации шкал опросника С. Эпстайна) // Психологические исследования. 2013. Т. 6. № 28. С. 5. URL: [http:// psystudy.ru](http://psystudy.ru).



Janis I., Mann L. Decision Making: A Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment. New York: The Free Press, 1977.

Mann L., Burnett P., Radford M., Ford S. The Melbourne Decision Making Questionnaire: An Instrument of Measuring Patterns for Coping with Decisional Conflict // Journal of Behavioral Decision Making, 1997. Vol. 10. № 1. P. 1–19.

## INTELLECTUAL AND PERSONAL POTENTIAL`S COMPONENTS AS THE PREDICTORS OF AMBIGUITY COPING STRATEGIES

*V.E. Epishin<sup>1</sup>, T.V. Kornilova<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Russia, Moscow, Sechenov University

*Email: v.e.epishin@gmail.com*

<sup>2</sup>Russia, Moscow, Lomonosov Moscow State University

*E-mail: tvkornilova@mail.ru*

*The study aimed to identify the intellectual and personal predictors of decision-making styles. The hypothesis of the two existing distinct decision-making styles, defined by the ratio of different ambiguity coping strategies` expression, was confirmed. It was shown that personal risk-readiness, intuitive ability, impulsivity and tolerance for ambiguity can predict decision-making style.*

**Keywords:** *decision making style, coping strategy, tolerance for ambiguity, risk readiness, impulsivity*

## КОНТЕКСТНЫЙ ПОДХОД В ИССЛЕДОВАНИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ДЛЯ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ЛИЦ С НЕВРОТИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ

*Н.В. Жукова*

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный медицинский университет

*E-mail: nataly-n.tagil@mail.ru*

*В статье рассматриваются некоторые результаты исследования взаимосвязи эмоционального выгорания и копинг-стратегий у лиц с невротическим расстройством личности, которые позволяют нам увидеть специфику копинг-стратегий на основе смыслообразующей функции взаимодействия внутреннего и внешнего контекста и выбрать на этой основе оптимальные пути к реабилитации больных.*

**Ключевые слова:** *внешний контекст, внутренний контекст, смыслообразующая функция, копинг- стратегия, невротическое расстройство*

Человек «погружается» в культуру, усваивая и обогащая ее содержание в разных смысло-жизненных контекстах. По определению А. А. Вербицкого, контекст – это система внутренних и внешних факторов и условий поведения и деятельности человека, влияющих на особенности восприятия, понимания и преобразования конкретной ситуации, определяющих смысл и значение этой ситуации как целого и входящих в него компонентов. При этом

выделяются внутренний и внешний контексты. Внутренний контекст – это система уникальных для каждого человека психофизиологических и личностных особенностей и состояний, его установок, отношений, знаний и опыта; внешний контекст – система предметных, социальных, социокультурных, пространственно-временных и иных характеристик ситуации действия и поступка. На всех уровнях психического отражения внутренний и внешний контексты в их взаимодействии выполняют смыслообразующую функцию (Вербицкий, 2005).

Исследование, которое было проведено под нашим руководством в процессе выполнения выпускной квалификационной работы студентом Лазаревым С. К. на тему: «Исследование взаимосвязи эмоционального выгорания и копинг-стратегий у лиц с невротическим расстройством личности» позволило нам увидеть взаимодействие внутреннего и внешнего контекста, результат этого взаимодействия – это те нарушения, которые происходят у человека в адаптации, а также понимание того, как можно помочь в сложившейся ситуации. Исследование было проведено на базе стационарного отделения неврозов ГБУЗ СО «Свердловской областной клинической психиатрической больницы» (Клиника неврозов «Сосновый бор»). В исследовании приняли участие 48 пациентов больницы: 21 мужчина и 27 женщин. Методики исследования: 1. Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», разработанный на основе трехфакторной модели эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона и адаптированный Н.Е. Водопьяновой. 2. Опросник «Диагностика эмоционального выгорания личности» В.В. Бойко. 3. «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С.Фолкмана. Полученные в ходе тестирования данные подверглись обработке в MS Excel и программе SPSS-20. Для оценки степени связи между репертуаром используемых копинг-стратегий, фазами развития и ведущими факторами синдрома эмоционального выгорания нами был проведен корреляционный анализ с использованием критерия Спирмена.

В группе лиц с тревожным расстройством личности была выявлена прямая корреляция ( $r=0,921$ ,  $p<0,05$ ) между стратегией принятия ответственности и фактором деперсонализации, а также отрицательная корреляция ( $r=-0,789$ ,  $p<0,05$ ) между этим фактором и стратегией поиска социальной поддержки. Можно предположить, что взаимодействие внешнего и внутреннего контекста порождает смысловые переживания, которые обуславливают эмоциональное отстранение от профессиональных проблем и как следствие приводит к тому, что человек начинает формально выполнять свои обязанности, тем самым, отстраняясь от болезненного переживания тревоги. Оптимальный путь решения найти новый смысл в профессиональной деятельности.

В группе лиц с обсессивно-компульсивным расстройством личности обнаружена положительная корреляция ( $r=0,828$ ,  $p<0,05$ ) между фазой напряжения и стратегией конфронтации, а также обратная корреляция ( $r=-0,771$ ,  $p<0,05$ ) между этой стратегией и редукцией профессиональных достижений. Мы видим, что сильное влияние психотравмирующих событий, неудовлетворенность своей работой и ее результатами, которая складывается во внутреннем контексте, побуждает человека импульсивно действовать в ситуации стресса,

т.е. в фазе напряжения человек демонстрирует нарушения в регуляции своего поведения, конфликтует, старается быстро и активно изменить внешний контекст ситуации, чтобы выйти из стресса. Оптимальный путь выхода из этой ситуации заключается в снижении уровня напряжения больного, обеспечивая ему возможность эмоциональной разгрузки (внутренний контекст) и смена вида деятельности, отдых (внешний контекст).

В группе лиц с неврастенией определяются отрицательные корреляции между фазой напряжения и стратегиями поиска социальной поддержки и планирования решения ( $r=-0,681$  и  $r=-0,747925$  соответственно,  $p<0,05$ ). Неврастеники испытывают определенные трудности при контакте с окружающими людьми, взаимодействие может оказаться для них раздражающим и эмоционально неприятным событием (внутренний контекст). Взаимодействие внутреннего контекста и внешнего контекста при эмоциональном выгорании в фазе напряжения еще сильнее ограничивается, профессиональные трудности повышают тревогу таких людей и ухудшают их самочувствие. А низкий уровень стрессоустойчивости и быстрая утомляемость мешает неврастеникам адекватно оценивать свои возможности и способности, затрудняя планирование выхода из проблемной ситуации. Обратная связь между фактором деперсонализации и стратегией поиска социальной поддержки у неврастеников ( $r=-0,789$ ,  $p<0,05$ ) также показывает пренебрежительное отношение к раздражающим коллегам. Оптимальный путь - это создать условия во внешнем контексте больного – безусловное принятие, сочувствующее понимание его неудовлетворительного состояния, эмоциональная поддержка. Это повлияет на его внутренний контекст – снимет внутреннее напряжение и стабилизирует его эмоциональное состояние.

В группе лиц с ипохондрическим расстройством личности нами была обнаружена только одна обратная корреляция ( $r=-0,587$ ,  $p<0,05$ ) между фазой напряжения синдрома выгорания и стратегией самоконтроля, которая обусловлена внутренним контекстом – чутким отношением людей с подобным расстройством к своему состоянию и здоровью. Внешний контекст, который обусловлен дестабилизирующей ситуацией стресса на работе, взаимодействует с внутренним контекстом, который обуславливает неспособность сохранять спокойствие и адекватно оценивать сигналы собственного организма. Это приводит к тому, что больной испытывает неудовлетворенность собой и высокий уровень тревоги. Оптимальный выход из этой ситуации – достаточно чутко улавливать рентные установки по отношению к своему состоянию, но, в тоже время, предлагать способы снижения напряжения от рабочей атмосферы, работать с эмоциональной сферой таких больных и выявлять и прорабатывать их неадекватные установки в отношении собственного здоровья.

В группе лиц с истерическим расстройством личности выявляется отрицательная корреляция ( $r=-0,513$ ,  $p<0,05$ ) между фазой напряжения СЭВ и стратегией поиска социальной поддержки, а также положительная корреляция ( $r=0,589$ ,  $p<0,05$ ) между фазой истощения и этой копинг-стратегией. Внутренний контекст истерика – манипулятивное (часто сексуально-манипулятивное) и неадекватное отношение к окружающим, неустойчивая

самооценка и потребность во внимании. Внешний контекст при разных состояниях внутреннего контекста, обусловленных разной степенью переживания напряжения, приводит и к разному смыслообразованию. В фазе напряжения такими людьми достигается эффект «героя», справившегося с проблемной рабочей ситуацией своими силами, без посторонней помощи. В фазе истощения, когда собственных ресурсов не хватает, происходит обратный эффект, слабость используется как предлог для того, чтобы окружающие обратили внимание на истерика, поддержали и помогли ему в решении трудной задачи. Этот вывод отчасти подтверждается положительной корреляцией ( $r=0,642$ ,  $p<0,05$ ) между стратегией поиска социальной поддержки и фактором эмоционального истощения.

Кроме этого, существует отрицательная корреляция ( $r=-0,545$ ,  $p<0,05$ ) между фазой истощения и стратегией принятия ответственности. Отсутствие во внутреннем контексте ресурсов способствует снижению профессиональной ответственности за выполняемую работу, и, наоборот, преисполненный внутренней силой истерик стремится продемонстрировать ее всему своему окружению и старается нести ответственность за большее количество рабочих процессов.

Оптимальный путь в работе с подобными больными всегда связан с характером взаимодействия внутреннего и внешнего контекста больного – взаимоотношений истерической личности с окружающими. Попытки раскрыть неосознаваемые тенденции в его поведении в рамках долгосрочной психотерапии и интервенции в ранние детско-родительские отношения – это тот путь, который может привести к облегчению состояния такого больного.

Таким образом, контекстный подход в исследовании копинг-стратегий для совладания со стрессом у лиц с невротическими расстройствами предполагает анализ взаимодействия внутреннего и внешнего контекстов, которые выполняют смыслообразующую функцию, и содержание копинг-стратегий, что обуславливает выбор оптимальных путей к реабилитации больных.

### Литература

Вербичкий А.А. Контекст // Общая психология. Словарь / под ред. А. В. Петровского // Психологический лексикон: Энциклопедический словарь: в 6 т./ ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского – М.: ПЕР СЭ, 2005. – С. 137–138.

## THE CONTEXTUAL APPROACH IN THE STUDY OF COPING STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS IN PERSONS WITH NEUROTIC DISORDER

*Zhukova N.*

Russia, Yekaterinburg, Ural state medical University

*The article deals with some results of the study of the relationship of emotional burnout and coping strategies in individuals with neurotic personality disorder, which allow us to see the specifics of coping strategies based on the meaning-forming function of the interaction of internal and external context and to choose on this basis the best ways to rehabilitation of patients.*

**Keywords:** external context, internal context, sense-forming function, coping strategy, neurotic disorder

# ОСОБЕННОСТИ И СТРАТЕГИИ ОЦЕНИВАНИЯ ВНЕШНЕГО ОБЛИКА СТУДЕНТА И УСПЕШНОСТИ ЕГО УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ ВУЗОВ

*Е.В. Зинченко*

Россия, Ростов-на-Дону, Южный Федеральный Университет

E-mail: [evzinchenko@sfedu.ru](mailto:evzinchenko@sfedu.ru)

*Данное исследование проводится в рамках научно-исследовательского проекта  
№ 171801260 при поддержке РФНФ*

*Автор статьи рассматривает особенности и стратегии оценивания преподавателями внешнего облика студентов и связь таких оценок с академической успеваемостью студентов. Анализируются несовпадения в оценке успешности учебной деятельности со стороны преподавателей и студентов. Выделяются характерные тенденции в оценивании успешности учебной деятельности, которые потенциально могут способствовать выбору эффективного копинга в ситуации экзаменационного взаимодействия студента и преподавателя.*

**Ключевые слова:** *внешний облик, преподаватель, студент, оценка, учебная деятельность, академическая успешность, копинг.*

Внешний облик человека (ВО) в современном мире является неоспоримой ценностью и средством визуальной коммуникации и стратификации (Лабунская, 2010). Важность и актуальность исследования восприятия и оценки внешнего облика себя и другого, как субъектов взаимодействия в образовательной среде, подчеркивается многими российскими авторами (Лабунская, Капитанова, 2016; Бзезян, 2017). Недостаточно изученными на отечественной выборке остаются аспекты связи оценки внешнего облика студента преподавателем с его академической успеваемостью, в то время как в зарубежной психологии данные по изучению этой темы представлены в психологической литературе довольно широко. Например, Hernández-Julián R. и Peters Ch. связывают особенности восприятия преподавателем внешности студентов с успеваемостью последних (Hernández-Julián, Peters, 2017).

Рассматривая ситуацию экзаменационного взаимодействия как стрессовую для студентов, отличающуюся индивидуальным характером деятельности, ее высокой интенсивностью и оцениваемостью, связанностью с динамическими аспектами самооценки и требующую выбора эффективного копинга (Кучина, 2010), можно диагностировать и учитывать возможные закономерности и стратегии оценивания студентов, применяемые преподавателями.

*Целью* нашего исследования стало: изучить особенности и стратегии оценивания внешнего облика студента и успешности его учебной деятельности преподавателями российских вузов

В опросе приняли участие 63 преподавателя вузасо стажем работы от 3 до 40 лет (средний стаж преподавательской деятельности составил 16,3 года) и 130 студентов от 18 до 24 лет, обучающиеся у данных преподавателей на различных курсах.

*Методы и методики:* использовалось анкетирование (авторская анкета для изучения субъективной оценки успешности учебной деятельности), мониторинг результатов учебной деятельности, опрос (методика Опросник «Самооценка и оценка внешнего облика» (Лабунская, 2009)). Для математической обработки полученных данных применялись корреляционный анализ Спирмена, непараметрический критерий Манна-Уитни, критерий Уилкоксона и описательная статистика.

Согласно полученным данным, субъективная оценка академической успеваемости студента и его успешности учебной деятельности преподавателем тесно связаны с оценкой его внешности. Корреляционный анализ позволил установить такую связь практически со всеми компонентами внешнего облика: физическим ( $r_s=0,34$ ,  $p=0,006$ ); оформлением ( $r_s=0,44$ ,  $p=0,000$ ); интегральной его оценкой ( $r_s=0,395$ ,  $p=0,001$ ); привлекательностью ( $r_s=0,38$ ,  $p=0,001$ ); сексуальностью ( $r_s=0,31$ ,  $p=0,01$ ); феминностью/маскулинностью ( $r_s=0,42$ ,  $p=0,000$ ), мерой его принятия ( $r_s=0,5$ ,  $p=0,000$ ). Следовательно, высокая оценка различных компонентов внешнего облика студента преподавателем связана с высокой оценкой его академической успеваемости.

Субъективная оценка академической успеваемости студентов преподавателями составила 3,69 балла, субъективная оценка степени учебной активности – 3,4 балла, субъективная степень удовлетворенности ходом обучения и итоговыми результатами студентов – 3,3 балла. Общий показатель субъективной оценки успешности учебной деятельности студентов преподавателями оказался равен 3,5 балла, что говорит в целом о низкой степени оценки преподавателями успешности студентов в учебной деятельности, отнесении преподавательским составом большинства студентов к категории троечников или же хорошистов.

Соотнесем полученные результаты с субъективной оценкой 130 студентами тех же вузов и тех групп, в которых ведут занятия опрошенные преподаватели, своей успеваемости, которая оказалась в итоге равна 4,5 балла. Видим, что преподаватели оценивают студентов ниже в плане академической успеваемости, чем студенты сами себя (различие статистически значимо по критерию Манна-Уитни:  $U=1606$ ,  $Z=6,84$ ,  $p=0,000$ ). Учитывая же тот факт, что объективная оценка успеваемости студентов, основываясь на мониторинге экзаменационных и зачетных ведомостей, а так же личных кабинетов, содержащих итоги успеваемости за несколько сессий, равна 4,03 балла или 80,5 балла по 100-бальной системе, можно предположить, что преподаватели иногда ставят объективно оценки несколько выше того уровня, на который ответил студент, оценивая при этом студента субъективно ниже. Попробуем найти объяснение выбору такой стратегии при оценивании студента. На наш взгляд, при завышении оценки студенту в ситуации проведения рубежного контроля могут срабатывать следующие механизмы: 1) проявляется эффект «ореола», когда в процессе оценивания происходит субъективная ориентация преподавателя на предыдущие высокие оценки студента; 2) преподаватель жалеет

студента, который в случае получения удовлетворительной оценки лишается стипендии и в итоге он несколько завышает итоговый балл; 3) у преподавателя срабатывает защитный психический механизм, который способствует поддержанию позитивной самооценки: «Я добрый, не ставлю плохих оценок»; 4) еще одним объяснением расхождения может являться несоответствие оценки на конкретном экзамене с представлением об общей успеваемости и профессиональной готовности студента в целом: так, оценка по экзамену может восприниматься как более высокая по сравнению с оценкой общей успеваемости. Мотивация выбора стратегии завышения оценки преподавателями в отдельных случаях (выявление осознанных и неосознанных мотивов такого поведения) ещё требует своего отдельного изучения. Основываясь на полученных данных, можно заметить, что субъективная оценка успеваемости студента самими студентами превышает их объективные показатели (4,8 и 4,5 балла по сравнению с 4,025), то есть студенты искусственно завышают свою успеваемость при её оценивании, стремясь выглядеть более успешными в глазах окружающих (различие статистически значимо по критерию Уилкоксона:  $T=2107$ ,  $Z=3,988$ ,  $p=0,0000$ ).

### **Выводы**

1. Оценка всех компонентов внешнего облика студента преподавателем тесно связана с его оценкой субъективной успешности учебной деятельности.

2. Субъективная оценка студентом своей академической успешности выше её объективных замеров, полученных с помощью рубежного контроля и зафиксированных в личном кабинете.

3. Субъективный компонент в оценке преподавателями студентов на экзаменах и зачетах иногда превалирует над объективным. При проведении рубежного контроля преподаватель может использовать стратегию завышения оценок.

Полученные данные вносят вклад в изучение проблемы оценки внешнего облика студента преподавателями. Они практически значимы с точки зрения преодоления студентом стрессов и выработки стратегий копинга, эффективных для применения в образовательной среде.

### **Литература**

*Безьян А.А.* Особенности «Arreance»-стереотипов преподавателей с привлекательным и непривлекательным внешним обликом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. № 10 (окт.). URL: <http://e-koncept.ru/2017/172006.htm>.

*Кучина З.Б.* Психолого-акмеологические особенности совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2010.

*Лабунская В.А.* «Видимый человек» как социально-психологический феномен // Социальная психология и общество. 2010. № 1. С. 26–39.

*Лабунская В.А.* Не язык тела, а язык души. Психология невербального выражения личности. Ростов н/Дону: Феникс, 2009. 344 с.

Лабунская В.А., Капитанова Е.В. Самооценка и оценка внешнего облика членов студенческой группы как предикторы отношений межличностной значимости // Социальная психология и общество. 2016. Т.7. № 1. С.72–87.

Hernández-Julián R., Peters Ch. Student appearance and academic performance // Journal of Human Capital. 2017. V. 11. № 2 (Summer). P. 247–262.

## **PECULIARITIES AND STRATEGIES OF EVALUATING THE EXTERNAL APPEARANCE OF A STUDENT AND THE SUCCESS OF ITS EDUCATIONAL ACTIVITY BY TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*Zinchenko E.V.*

Southern Federal University

*The author of the article considers the peculiarities and strategies of teachers' assessment of the external appearance of students and the connection of such assessments with the academic performance of students. The article analyzes the discrepancies in assessing the success of educational activities on the part of teachers and students. The author identifies the characteristic trends in evaluating the success of educational activities that can potentially contribute to the choice of effective coping in the situation of the student-teacher interaction examination.*

**Keywords:** *appearance, teacher, student, assessment, training activities, academic success, coping.*

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ В РАЗНЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ПРОСТРАНСТВАХ**

*Е.А. Киселева*

Россия, Москва, Институт психологии им. Л.С. Выготского РГГУ

*Email: vita\_ek@mail.ru.*

**Работа выполнена при поддержке гранта РНФ № 19-18-00516**

**«Транзитивное и виртуальное пространства – общность и различия»**

*Рассматривается структура территориальной идентичности и информационные предпочтения двух групп российских немцев – проживающих в России и в Германии. Анализ особенностей территориальной идентичности позволяет отметить ограниченность социального пространства респондентов всей выборки в целом. При этом территориальная идентичность не связывается с объективным социальным пространством, а определяется прошлым, пространством детства и юности. Сходными являются и информационные предпочтения обеих групп, в которых выделяется Интернет и как источник информации и как источник доверия получаемой информации. В то же время содержательный выбор информационных предпочтений определяется не прошлым, но настоящим, актуальным для респондентов социокультурным пространством.*

**Ключевые слова:** *территориальное идентичность, социальное пространство, информационные предпочтения.*



Одной из фундаментальных составляющих образа социального пространства является образ окружающего мира. Соответственно страна, город, любимое место проведения досуга, дом, рабочее место и др. и отношение к ним определяют наше социальное пространство и задают необходимость изучения территориальной идентичности, которая во многих исследованиях понимается как составляющая социальной идентичности.

Опираясь на идеи П.Бурдьё (Бурдьё, 2005) о социальном пространстве, мы можем интерпретировать территориальную идентичность как отношение к месту своего проживания, одновременно эмоциональную и социальную связь, которая формируется в процессе взаимодействия с городской средой и социумом (Голубева, Кончаловская, 2013). В ситуации высокой мобильности людей, социальное пространство также подвергается частым изменениям, что предполагает необходимость трансформации территориальной идентичности (Марцинковская, 2013).

В настоящее время для многих людей, оказавшихся в новой для них социальной ситуации, вынуждающей их приспособляться к непривычным условиям, и сам факт социализации, и сложности и отклонения, которые возникают в этом процессе, осознаются лишь частично. И в этой ситуации необходимо исследовать то, каким образом происходит социализация в новых условиях. Отметим, что в этой ситуации выборы информационных источников являются одним из важных факторов, определяющих успешность социализации.

**Выборка.** В исследовании приняли участие представители этнической группы «русские немцы». Всего обследованы 400 человек, составивших две группы по 200 человек: 1 группа – российские немцы проживающие на территории РФ (Омск, Томск, Краснодар, Кемерово, Центральная часть России), 2 группа – РН проживающие на территории Германии.

Российские немцы или немцы России – этнические немцы, на протяжении ряда поколений жившие или живущие на территории России (Российской империи, Советского Союза и образовавшихся после распада СССР государств). Данный термин употребляется также и по отношению к немцам, репатриировавшимся из всех этих стран в Германию начиная с 1989 года.

**Методики:** 1) для определения отношения к месту своего проживания участникам исследования применялась методика «Территориальная идентичность» (Идентичность и социализация, 2015); 2) для исследования информационных предпочтений использовалась анкета «Информационные предпочтения» (Идентичность и социализация, 2015).

**Результаты и обсуждение.** Обработка данных, полученных по методике «Территориальная идентичность», позволила нам определить особенности структуры территориальной идентичности русских немцев проживающих на разных территориях, а также определить широту их личного пространства.

Прежде всего, обращает на себя внимание ограниченное количество мест, определяющих содержание территориальной идентичности респондентов обеих групп. В выборе любимого города русские немцы, проживающих в РФ, разделились на четыре равные группы: 25% в

качестве любимого города называет Раменское, 25% – Санкт-Петербург, 25% – Сыктывкар, 25% – Москва, Калининград. Для русских немцев, проживающих в Германии, самым любимым городом стал Сыктывкар (50%), для 30% респондентов этой группы любимым городом является Санкт – Петербург, а для 20% любимый город – «родной». Для большинства из тех, кто отметил в качестве любимого города Сыктывкар, он также является либо родным, либо городом, где прошло детство и юность, поэтому можно отметить, что для большинства представителей этой группы любимый город, это город, в котором они жили до переезда в Германию. Примечательно, что ни один респондент из этой группы не назвал в качестве любимого города ни тот город, где проживает сейчас, ни вообще не один город Германии.

В выборе наиболее значимого места в городе русские немцы из РФ также разделились на три равных группы: для 33% респондентов первой группы самым значимым местом в их городе является парк около работы, для 33% - Мичуринский парк (т.е. 66% предпочитают парк) и для 33% - «Орбита», то есть для них любимое место связано с досугом и отдыхом. Интересные результаты получились у русских немцев, проживающих в Германии. Во-первых, их ответы отличаются большим разнообразием, чем у представителей другой группы. Во-вторых, примечательным является содержание их ответов на вопрос о том, «какое место в вашем городе для Вас наиболее значимо». Больше половины респондентов этой группы (55%,) отвечая на этот вопрос, отметили место из своего родного города или города, где они жили до переезда в Германию (варианты: КемГУ, Стефановская площадь, д.Тыла-ю, Парк Тенюково, Кировский парк), а 11% в качестве любимого места в городе назвали Невский проспект. Для 12% наиболее значимо место работы, 22% отмечают лес или реку без конкретной привязки к городу или местности. Таким образом, мы видим, что большинство русских немцев, переехав в Германию, тем не менее, свою реальную территориальную идентичность определяют через места своего детства и юности, через те места, откуда они уехали, а не через города и места своего реального проживания.

Т а б л и ц а 1

**Выбор любимого места в городе**

Какое место в вашем городе для Вас наиболее значимо? Опишите его:	РН РФ, %	РН Германии, %
– место работы и деятельности		12
– парк (около работы)	33	
– Орбита	33	
– Мичуринский парк	33	
– КемГУ		11
– Стефановская площадь		11
– д. Тыла-ю		11
– Парк Тенюково		11
– Кировский парк		11
– Невский проспект		11
– лес / берег реки		22

Выяснилось, что для большинства русских немцев из всех групп нашей выборки местами, с которыми наиболее ассоциируется личное пространство, являются «Дом», «Семья» и «Рабочее место».

Изучение информационных предпочтений респондентов обеих групп показало, что самым популярным источником получения информации по двум группам в целом является интернет. При этом у респондентов из России роль Интернета несколько выше, чем у респондентов, проживающих в Германии. На втором месте у всех респондентов стоит личный опыт и опыт близких. На третьем месте – книги. На четвертом месте – печатные издания. На последнем – радио. Последние позиции имеют расхождения у двух групп, так как в Германии радио более приоритетно как источник информации по сравнению с печатными изданиями (рис. 1). В ходе исследования также было выявлено, что телевидение не выбрал ни один из участников исследования (рис. 2).

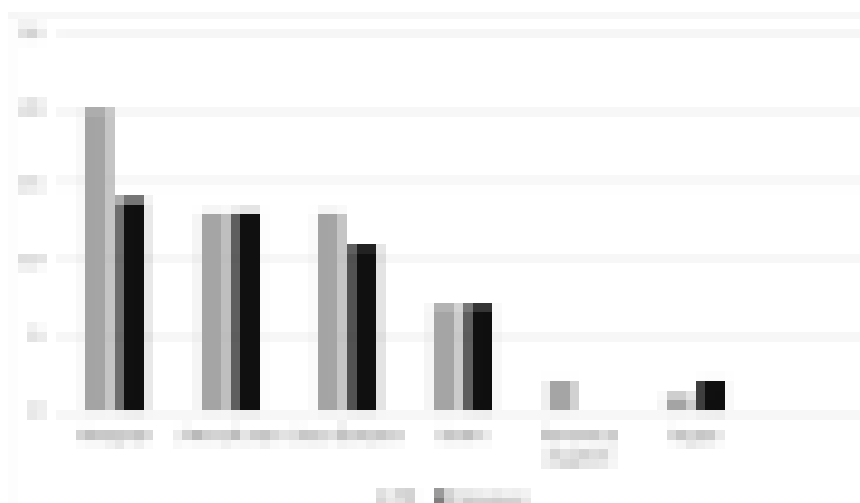


Рис. 1. Распределение источников информации по степени популярности



Рис. 2. Влияние телевидения

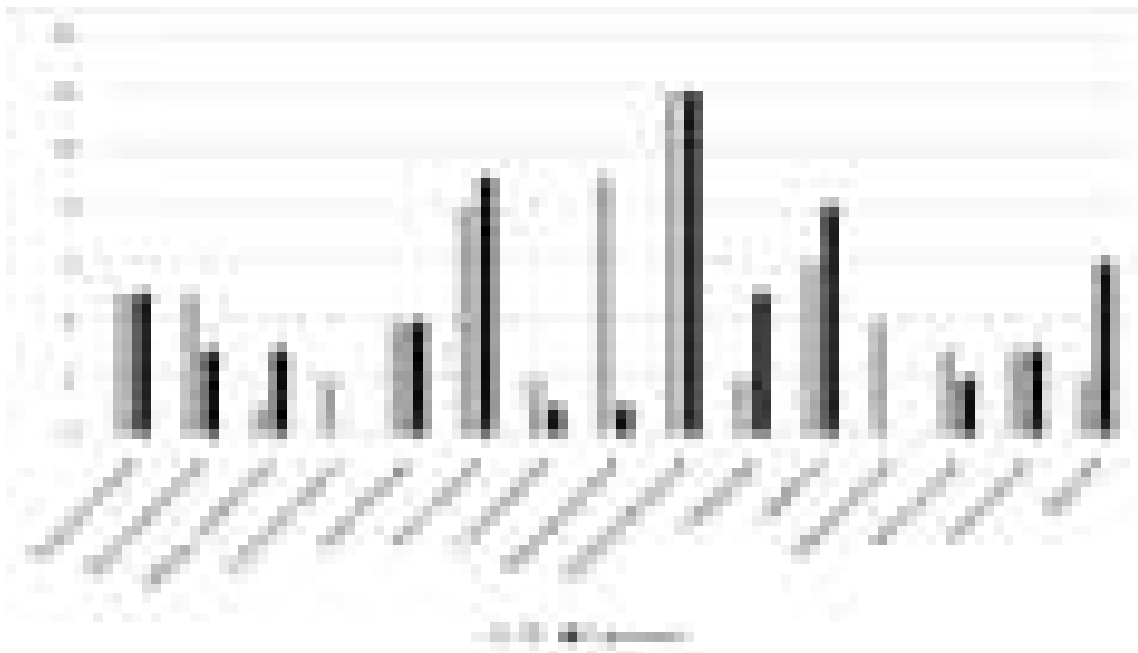


Рис. 3. Распределение источников информации по степени привлекательности

Среди различных источников наиболее популярной в целом по выборке оказалась познавательная информация. В равной степени по двум группам оказалась предпочтительна следующая информация: политическая, информация о шоу-бизнесе, культуре и кулинарии. Интересно, что культурная информация в большей степени интересует респондентов из Германии, в то время как экономическая – респондентов, проживающих в России. Для них, в отличие от немцев, проживающих в Германии, важной оказалась и криминальная (45%) и мистическая (20%) информация, в то время как в Германии важной оказалась информация о природе, мало востребованная в России. По-видимому, эти данные тесно связаны с социальной ситуацией, в которой проживают респонденты.

### **Выводы**

1. Можно отметить ограниченность социального пространства респондентов всей выборки в целом, поскольку присутствует однообразие в выборе мест, определяющих содержание, как реальной территориальной идентичности, так и идеальной территориальной идентичности. При этом содержание реальной и идеальной территориальной идентичности совпадают для большинства респондентов всех трех групп.

2. Для русских немцев, проживающих в РФ, территориальная идентичность, как реальная, так и идеальная, определяется прошлым, связана с местами детства и юности, и не привязана к физическому социальному пространству.

3. Анализ полученных результатов показывает, что наиболее предпочтительным источником информации для всех респондентов является Интернет. Этой информации респонденты также доверяют больше, чем другой, особенно телевизионной информации, которая в большинстве их не интересует.

4. Содержание информации и респондентов обеих групп совпадает в предпочтении познавательной информации. В то же время социальная ситуация определяет различия в выборе других содержательных источников информации. В этом плане можно говорить о том, что, в отличие от территориальной идентичности, содержательный выбор информационных предпочтений определяется не прошлым, но настоящим, актуальным для респондентов социокультурным пространством.

### Литература

Бурдые П. Социальное пространство: поля и практики. СПб.: Алетейя, 2005.

Голубева Н.А., Кончаловская М.М. Территориальная идентичность и ценностные ориентации как факторы структурирования социального пространства // Психологические исследования. 2013. Т. 6(32), № 7. URL: <http://psystudy.ru>.

Идентичность и социализация в современном мире: Сборник методик / под ред. Марцинковской Т.Д. //МПГУ, 2015.

Марцинковская Т.Д. Социальное пространство: теоретико-эмпирический анализ // Психологические исследования. 2013. Т. 6(30), № 12. URL: <http://psystudy.ru>.

### INFORMATION PREFERENCES IN DIFFERENT SOCIAL-CULTURAL SPACES

*E.A. Kiseleva*

*The structure of territorial identity and information preferences of two groups of Russian Germans living in Russia and Germany is considered. The analysis of the features of territorial identity allows us to note the limited social space of the respondents of the entire sample as a whole. Moreover, territorial identity is not associated with an objective social space, but is determined by the past, the space of childhood and adolescence. Information preferences of both groups are similar; the Internet stands out as both a source of information and a source of confidence in the received information. At the same time, a meaningful choice of information preferences is determined not by the past, but by the present, relevant for the respondents sociocultural space.*

**Keywords:** *territorial identity, social space, information preferences*

# ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Е.Л. Ковалева*

Россия, Москва, Высшая Школа Экономики

*E-mail: decabr1712@mail.ru*

*Анализ различий использования копинг-стратегий и проявления ролевой виктимности лиц с инвалидностью из-за нарушений опорно-двигательного аппарата(ОДА) по возрастному, половому признакам, сроку наличия нарушений при приобретенной инвалидности; различий у людей с врожденными и приобретенными нарушениями; с разным уровнем ролевой виктимности. Значимых различий в копинг-стратегиях людей нарушениями ОДА не обнаружено. Лица с разным уровнем виктимности имеют значимые различия по пяти стратегиям.*

Под совладанием (англ. «coping») следует понимать индивидуальные способы взаимодействия с ситуацией с учетом ее значимости в жизни человека и его психологических возможностей. Копинг-поведение можно описать как стратегии действий, предпринимаемые людьми в ситуациях психологической угрозы их физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах и приводящие к адаптации различной степени успешности путем овладения, ослабления или смягчения данных угрожающих требований (Крюкова, 2013). Не всегда копинг-поведение способно помочь людям адаптироваться к сложным жизненным ситуациям, в частности при наличии инвалидности. Растет количество людей с инвалидностью различной нозологии. Медико-социальным и психологическим аспектам данной проблемы уделяется пристальное внимание научного сообщества, однако особенности копинг-стратегий людей с инвалидностью остаются актуальной проблемой.

Нами было выдвинута гипотеза о наличии различий при применении стратегий преодоления людьми с различными нарушениями ОДА, а также частная гипотеза о том, что люди с нарушениями ОДА с разным уровнем виктимности используют различные стратегии преодоления.

Было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 65 испытуемых (31 мужчина и 34 женщины в возрасте от 18 до 70 лет). Они были разделены на группу лиц, имеющих врожденные патологии или приобретших нарушение в перинатальном периоде и группу лиц, приобретших ограничения в движении по достижении возраста 17 лет.

Базами для проведения исследования послужили Московский реабилитационно-восстановительный центр «Преодоление» (для инвалидов с тяжелыми ограничениями в передвижении и самообслуживании вследствие повреждения спинного мозга и детского церебрального паралича), ГАУ АР Крым «Специализированный спинальный санаторий им.Н.Н. Бурденко, МГППУ и РООИ «Перспектива» (лица, имеющие инвалидность, связанную с нарушениями ОДА).

В исследовании были использованы опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» SACS С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, опросник «Тип ролевой виктимности» М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой, а также проективная методика «Человек под дождем» А. Эбрамса в обработке М.А. Одинцовой (Одинцова, 2012). Для обработки данных исследования использовались критерий Краскела-Уоллеса для проверки равенства медиан выборок, t-критерий Стьюдента для проверки равенства средних значений выборок, метод k-средних для выделения групп с разным уровнем ролевой виктимности.

При выявлении различий стратегий преодоления людей с перинатальными, врожденными и приобретенными нарушениями ОДА нами было обнаружено, что наиболее выраженные различия отмечались по шкалам Манипуляция и Осторожные действия, преобладавшим у лиц с приобретенными нарушениями. Однако значимых различий при использовании стратегий преодоления лицами данных категорий обнаружено не было.

Было выявлено, что женщины с инвалидностью ОДА превосходят мужчин по всем шкалам опросника «Тип ролевой виктимности», но значимые различия получены лишь по шкалам Ролевая виктимность и Стремление к положительной значимости, что отражает желание повысить свою значимость за счет использования манипулятивных стратегий поведения и проигрывания роли жертвы.

При исследовании возрастных особенностей ролевой виктимности и копинг-поведения людей с двигательными нарушениями различия по стратегиям Поиск социальной поддержки и Асоциальные действия можно считать значимыми на уровне тенденции. В более молодом возрасте эти стратегии преодоления выражены сильнее, большая надежда более свойственна более молодым людям, и переживания в этом возрасте отличаются большей экспрессией, фрустрация переносится острее.

В группе лиц с приобретенной инвалидностью при рассмотрении особенностей ролевой виктимности и копинг-стратегий в зависимости от срока наличия ограничений было выявлено достоверное отличие по использованию стратегии Осторожные действия. Лица с большим сроком наличия ограничений значимо чаще используют эту стратегию в целях самосохранения.

В ходе исследования был выполнен кластерный анализ, что позволило разделить респондентов на три группы с разным уровнем ролевой виктимности. На основании полученных данных сделан вывод, что данные группы статистически значимо различаются по копинг-стратегиям Ассертивные действия (более выражены при низком уровне виктимности); Импульсивность, Асоциальные действия, Агрессивные действия, Непрямые действия (Манипуляция) (более выражены при высоком уровне виктимности). Равнозначно используются представителями всех групп стратегии Осторожные действия, Поиск социальной поддержки, Вступление в социальный контакт (см.табл.1, рис.1). Эти результаты соотносятся с данными, полученными ранее (Ковалева, 2017).

**Различия в использовании копинг-стратегий у лиц с инвалидностью  
с разным уровнем ролевой виктимности**

Группа лиц, уровень Ролевой виктимности	Ассертивные действия	Вступление в социальный контакт	Поиск социаль- ной поддержки	Осторожные действия	Импульсивные действия	Избегание	Манипуляция	Асоциальные действия	Агрессивные действия
Высокий	33,88	24,13	32,56	33,94	52,00	41,00	50,50	48,63	54,75
Средний	26,24	34,83	33,29	32,67	33,35	35,26	30,44	35,50	31,82
Низкий	44,26	33,24	32,67	33,21	25,17	26,07	30,71	22,76	26,74
Уровень значимости различий p	0,002**	0,347	0,990	0,983	0,003**	0,091	0,020 **	0,002**	0,001**

Примечание: статистически значимые различия: \* -  $p \leq 0,05$ ; \*\* -  $p \leq 0,01$ .

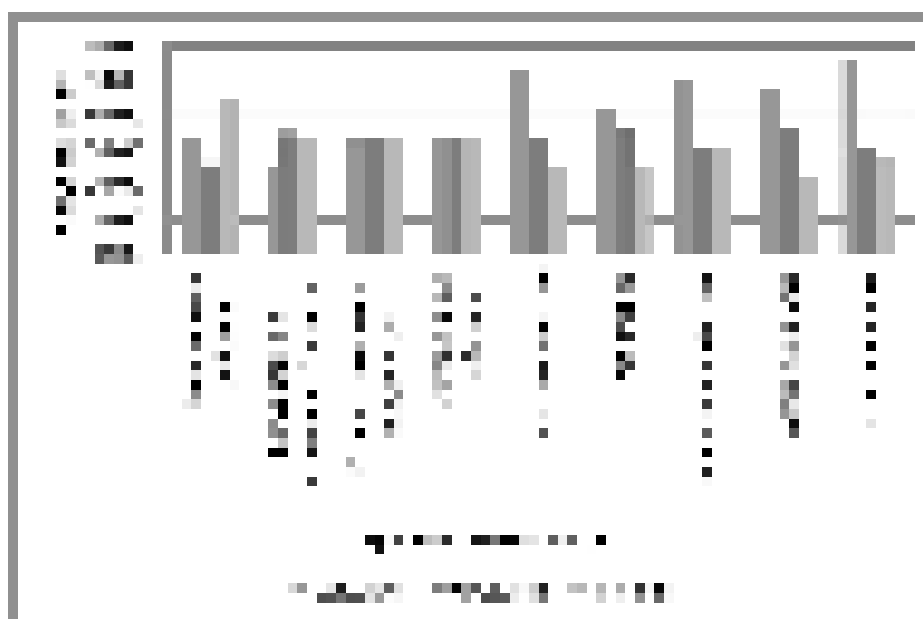


Рис. 1. Сравнение средних рангов стратегий преодоления у лиц с инвалидностью с разным уровнем ролевой виктимности

При анализе данных, полученных при использовании методики «Человек под дождем», значимых различий в использовании цвета и в описании чувств и мыслей у людей с врожденными и приобретенными нарушениями ОДА не обнаружено; можно отметить, что представителями обеих групп чаще описываются отрицательные чувства, второе место по частоте описаний занимают положительные чувства, нейтральные и амбивалентные чувства отмечаются редко; мысли, напротив, чаще описываются положительные, далее следуют нейтральные, амбивалентные и отрицательные чувства высказываются редко.



Приведем несколько высказываний респондентов с различным уровнем ролевой виктимности из данных, полученных при проведении методики «Человек под дождем». Респондент из группы с высоким уровнем ролевой виктимности отмечает: «Это человек счастливый, радостный, который пытается преодолеть свои трудности, надеется на лучшее, радуется всему, что у него есть. Просто человек любит жизнь и все, что в этой жизни есть. Чувствует легкость, удовлетворение, когда он видит, слышит. Чувство радости, удовлетворения, покоя. Думает, какая жизнь прекрасная и удивительная штука, если приходится жить. Мечтает, чтобы это не заканчивалось, и пусть будет так, даже если что-то не так».

Респондент из группы со средним уровнем ролевой виктимности описывает так: «Человек. Нормальный человек. Идет по дорожке. Он спокойный. Одинок. Чего-то ему не хватает. Думает о том, как найти друзей и как пообщаться, мечтает он о любви, хочет найти половинку, чтобы работать, заниматься реабилитацией, реабилитировать людей».

Респондент из группы с низким уровнем ролевой виктимности так описывает своего человека: «Психологически образованный, социально активный, из неполной семьи, чувствует себя бодрым, активным, имеет проблемы со зрением, позитивно настроен, весел, целеустремлен, думает о том, кем ему быть в будущем, когда закончит университет, мечтает завести собственную семью, возможно, детей, иметь активную жизненную позицию. Он мечтает очутиться в теплом доме или теплом уютном месте, потому что не любит дождь».

В результате исследования сделаны вывод, что гипотеза о наличии значимых различий в использовании стратегий преодоления и проявлении ролевой виктимности у людей с врожденными и приобретенными нарушениями ОДА не доказана; значимые различия не обнаружены.

Гипотеза о наличии статистически значимых различий по половому признаку в проявлении ролевой виктимности и использовании стратегий преодоления у мужчин и женщин с инвалидностью подтверждена частично. Значимые различия в проявлении ролевой виктимности получены по двум шкалам: Ролевая виктимность и Стремление к положительной значимости.

Гипотеза о наличии значимых различий в стратегиях преодоления и ролевой виктимности в зависимости от возраста лиц с инвалидностью была подтверждена частично. Обнаружены различия по стратегии Поиск социальной поддержки; по стратегии Ассоциальные действия различия можно считать значимыми на уровне тенденции; данные стратегии сильнее выражены в группе лиц более молодого возраста.

Гипотеза о наличии значимых различий в стратегиях преодоления и ролевой виктимности в зависимости от срока наличия двигательных ограничений у лиц с инвалидностью подтверждена частично. Группы достоверно различаются по использованию копинг-стратегии Осторожные действия. Больные с большим сроком наличия ограничений значимо чаще используют эту стратегию.

Частная гипотеза о наличии различий в использовании стратегий преодоления и ролевой виктимности у лиц с инвалидностью с разным уровнем ролевой виктимности доказана. Среди лиц с нарушениями ОДА нами были выявлены группы с разным уровнем ролевой виктимности, проведен анализ стратегий преодоления. Были обнаружены значимые различия в использовании пяти копинг-стратегий: Агрессивные действия, Асоциальные действия, Ассертивные действия, Импульсивные действия, Непрямые (манипулятивные) действия.

Нами был проведен качественный анализ данных, полученных по методике «Человек под дождем». Различий в использовании цветов, трансформации образа и описании мыслей и чувств между людьми с врожденными и приобретенными ограничениями не обнаружено.

Полученные результаты имеют практическое значение. При выстраивании психологической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья необходимо учитывать сформированность тех или иных стратегий преодоления, склонность ряда людей с инвалидностью к виктимизации; делать акцент на внутренние ресурсы. Данное исследование требует продолжения.

### Литература

Ковалева Е.Л. Копинг-стратегии лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Молодые исследователи образования: Сб. тезисов по материалам XVI Всероссийской научно-практ. конф. – М., 2017. – Т.1. – С. 338–340.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – №5. – С. 184-188.

Одинцова М.А. Психологические особенности виктимной личности // Вопросы психологии. – 2012. – №3. – С. 59–67.

### **SPECIFICITY COPING STRATEGIES AMONG PEOPLE WITH DISABILITIES CAUSED BY MUSCULOSKELETAL SYSTEM DISORDERS**

*E.L. Kovaleva*

High School of Economics

*The differences in the using of coping strategies and the manifestation of role-related victimhood in persons with disabilities due to disorders of the musculoskeletal system (DMS) by age, gender, and the period of presence of violations in case of acquired disability are analyzed; differences in people with congenital and acquired DMS; with different levels of role victimization. Significant differences in strategies to overcome people DMS were not found. Individuals with different levels of victimization have significant differences in five strategies.*

**Keywords:** coping, victimization, disabilities, musculoskeletal system disorders, coping strategies.

# ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАТИВНОМ КОНТЕКСТЕ

*Е.Ю. Коржова*

Россия, Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

*E-mail: elenakorjova@gmail.com*

*В статье представлены характеристики совладающего поведения у лиц с разными типами субъект-объектных ориентаций. Выделена специфика совладающего поведения в трудных ситуациях и в ситуациях, приносящих удовлетворение. Показано, что различия в выборе стратегий поведения в трудных ситуациях выражены намного ярче, чем в ситуациях, приносящих удовлетворение, в связи с актуализацией личностного потенциала, в том числе на примере творчества русских писателей XIX века, отличающихся особым психологизмом.*

**Ключевые слова:** *жизненные ориентации, типология субъект-объектных ориентаций, трудная жизненная ситуация, ситуация, приносящая удовлетворение, стратегия совладания, психологизм русской литературы.*

Жизненные ориентации задают направление проявлений различных форм жизненной активности в процессе взаимодействия человека с жизненными ситуациями. Это показано нами в концепции человека как субъекта жизнедеятельности, дающей теоретическое и эмпирическое обоснование специфики субъектной включенности человека в жизнедеятельность (Коржова, Волкова, Рудыхина, Туманова, 2018). Соответственно, совладающее поведение как многообразные формы активности человека, направленные на изменение поведения в трудных жизненных ситуациях, может быть рассмотрено как одно из проявлений потенциала субъектности. В последнее время исследователи приходят к выводу, что копинг-поведение проявляет активность субъекта и в отличие от защитного поведения состоит в осознанности, адаптивности и направленности на разрешение трудной ситуации (Lazarus, Folkman, 1988; Крюкова, 2008; Рудыхина, 2018).

Нами были раскрыты особенности совладающего поведения у представителей различных типов субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях, как трудных, так и приносящих удовлетворение. Анализ проводился в рамках одномерной типологии субъект-объектных ориентаций (субъектная ориентация – объектная ориентация) и двухмерной, на основе двух вторичных ортогональных шкал «жизненное творчество» (преобразующая жизненная активность в жизненных ситуациях) и «жизненный локус контроля» (локус контроля в жизненных ситуациях).

Термин «трудная жизненная ситуация» относится к числу понятий, часто употребляемых в общественной практике. При этом, как правило, больше внимания обращается на внешнюю сторону жизненной ситуации, на жизненные обстоятельства, которые нарушают привычный для человека образ жизни, ставят его перед необходимостью преобразования ситуации или приспособления к ней. Если же говорить о психологическом «механизме», то в возможности

преодоления трудностей ситуации очевидна ведущая роль личностного потенциала. Именно в трудной жизненной ситуации человек вынужден проявить себя как субъект, как личность: в ней происходит осмысление своей жизни, выработка отношения к ней и выбор стратегий поведения, ведущих к поступку. Главную роль в этом играет направленность личности, характеризующая ее жизненные ориентации, жизненные цели и ценности.

Нами было показано, что различия в выборе стратегий поведения в трудных ситуациях выражены намного ярче, чем в ситуациях, приносящих удовлетворение. Так, в трудных жизненных ситуациях на выбор стратегий оказывает влияние уровень жизненного творчества, что выражается в интенсивности душевных переживаний (стратегии, ориентированные на внутренний мир), в проведении свободного времени (внепрофессионально ориентированные стратегии), в отношении к людям (социально ориентированные стратегии). Жизненный локус контроля влияет на внешнюю активность выбранной стратегии.

Была детально раскрыта структура и специфика защитно-совладающего поведения как адаптационного процесса на различных моделях субъектности с учетом их ценностных ориентаций (Жолобов, 2013). У представителей субъектной ориентации ведущими стратегиями совладания выделены планирование, принятие ответственности и положительная переоценка – конструктивные или относительно конструктивные стратегии. Среди стратегий совладания объектно-ориентированных лиц превалирует бегство/избегание, что характеризует их незрелость и неконструктивность. У «преобразователей» и «гармонизаторов» доминируют планирование и принятие ответственности, у «пользователей» планирование и поиск социальной поддержки, у «потребителей» самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство/избегание. «Преобразователи» и «гармонизаторы» отличаются развитой рефлексией, что проявляется в более разнообразном и богатом эмоциональном отклике. Другой особенностью «преобразователя» и «гармонизатора» является тенденция встраивать (интегрировать) результат ситуации в свой жизненный опыт. «Пользователь» и «потребитель» менее склонны принимать на себя ответственность за ситуацию, соответственно, реже испытывают чувство вины и угрызения совести, трудную ситуацию воспринимают чаще негативно и «однобоко», в черно-белых тонах.

Особую роль играют в жизнедеятельности человека радостные события. Они так же, как и трудные, могут быть проблемными, и также «проявлять» личность. На этот широкий и пока почти не изученный класс ситуаций пока обращается внимание достаточно редко (Анцыферова, 1983; Василюк, 1984). Вместе с тем, в наших исследованиях было показано, что в ситуациях со знаком «+» личность проявляется не столь ярко, как в ситуациях со знаком «-», очевидно, что она раскрывается не во всей своей глубине (Коржова, 2006). Причина этого коренится в особенностях духовной жизни личности. Человеку присуще избегать страданий, которые на самом деле необходимы для духовного бодрствования, и искать удовольствий. Однако самая высокая из всех радостей, радость духовная является следствием скорбей, итогом преуспевания в духовной жизни, когда вместо страстей водворяются добрые расположения.

В наших исследованиях было показано, что в целом, в ситуациях, приносящих удовлетворение, стратегии, ориентированные на внутренний мир, а также стратегии адаптивного характера очень распространены у всех типов субъектно-объектных ориентаций, особенно с низким уровнем жизненного локуса контроля. По отношению к трудным ситуациям различия в выборе стратегий выражены в большей степени.

И в трудных, и в приносящих удовлетворение ситуациях субъектно-ориентированные чаще, чем объектно-ориентированные, избирают более эффективные стратегии (адаптивные), тогда как объектно-ориентированные чаще сосредотачивают свой выбор на дезадаптивных стратегиях.

Представляют значительный интерес также «промежуточные» типы субъект-объектных ориентаций, в поведении которых уравнивается влияние субъективных и ситуативных переменных, а механизмы совладания перемещаются с субъектного на личностный уровень, что фиксируется прежде всего в трудных жизненных ситуациях.

Именно трудная ситуация побуждает к личностному выбору, что ярко и драматично показано в художественной литературе. Так, например, по Н.В. Гоголю, переживание трудных жизненных ситуаций является бесценным средством обретения «крупниц мудрости». В качестве психолога Н.В. Гоголь выступает предшественником Ф.М. Достоевского, который, раскрывая диалектику добра и зла, борющихся в душе человека, противопоставляет самоутверждению и стремлению к освобождению от житейских скорбей страдание и его терпение ради самоочищения (Коржова, 2009). Отличительное свойство русской художественной литературы, в первую очередь литературы XIX века, – особый психологизм с богатейшим опытом осмысления совладания. Внезапное событие, которое резко меняет привычный ход жизни, Н.В. Гоголь нередко помещает в центр повествования, что дает возможность увидеть влияние одного и того же события на личность разных литературных героев. Как правило, это испытание, в котором необходимо осуществить выбор, например, прибытие ревизора, необычная просьба Чичикова продать «мертвые души», неожиданное богатство художника Чарткова. Такой прием Н.В. Гоголь начинает широко использовать начиная с «Петербургских повестей», в которых изображается личность с более развитым самосознанием.

Ф.М. Достоевский – экспериментатор, который мучает своих героев, помещая их в абсолютно нереалистические (даже фантастические) обстоятельства, но психологические закономерности их переживания исключительно правдивы. Жизненные события высвечивают важнейшие психологические закономерности на протяжении всей жизни, свидетельствующие о «возвышении» или деградации личности. Если речь идет о небольшом произведении или второстепенном персонаже, то возможен «микроанализ» душевного движения. Раскрывая диалектику добра и зла, борющихся в душе человека, Ф.М. Достоевский противопоставляет самоутверждению и стремлению к освобождению от житейских скорбей преодолению противоречивости человеческой природы, страдание и его терпение ради самоочищения. В страдании не гасятся, а пробуждаются и закаляются духовные

силы. Таким же образом в творчестве А.П. Чехова как поступки, так и переживания персонажей, помещенных в конкретные ситуации, соотносятся с внешним миром, что позволяет лучше понять жизненные ориентации и направленность личности в целом.

Как научные исследования, так и анализ текстов художественной литературы, дополняя друг друга, позволяют получить опыт преодоления трудных, проблемных ситуаций и увидеть в ошибках стимул для дальнейшего поиска решений и самосовершенствования. Очевидно, что без внутренней переработки жизненных трудностей никакие «внешние», «искусственные» приемы не могут привести к существенному изменению личности – единственной эффективной «стратегии совладания».

### Литература

*Анциферова Л.И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. Т. 14, № 2. 1993. С. 3–16.

*Васильюк Ф.Е.* Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во МГУ, 1984.

*Жолобов Е.В.* Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у представителей различных типов субъект-объектных ориентаций личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб., 2013.

*Коржова Е.Ю.* Духовная лестница Н.В. Гоголя: Личность и творчество. - СПб.: Общество памяти игумении Таисии, 2009.

*Коржова Е.Ю., Волкова Е.Н., Рудыхина О.В., Туманова Е.Н.* Психология человека как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути личности: основные итоги исследований // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2018. № 187. С. 40–50.

*Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 2. С. 88–95.

*Рудыхина О.В.* Особенности совладающего поведения у студентов педагогического вуза с разными показателями субъектности // Человек в условиях неопределенности: сборник научных трудов: в 2-х т. Самара: Самар. гос. техн. ун-т, 2018. Т. 1. С. 227–234.

*Lazarus R., Folkman S.* Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA, 1988.

### LIFE ORIENTATIONS AS A FACTOR OF COPING IN SITUATIONAL CONTEXT

*Korjova E.*

Herzen State Pedagogical University of Russia

*The article presents the characteristics of coping behavior in persons with different types of subject-object orientations. The specificity of coping in difficult situations and in situations bringing satisfaction is highlighted. It is shown that the differences in the choice of behavior strategies in difficult situations are much brighter than in situations bringing satisfaction, due to the actualization of personal potential, including the example of the XIX century Russian writers special psychologism.*

**Keywords:** *life orientations, typology of subject-object orientations, difficult life situation, situation bringing satisfaction, coping strategy, psychologism of Russian literature.*

# ГОРОДСКОЙ СТРЕСС: СУБЪЕКТИВНО-СРЕДОВЫЕ ФАКТОРЫ ВАНДАЛИЗМА МОЛОДЕЖИ КАК СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ

О.В. Кружкова<sup>1</sup>, И.В. Воробьева<sup>1</sup>, Н.Е. Жданова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

<sup>2</sup>Россия, Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

E-mail: galiat1@yandex.ru, lorisha@mail.ru, zne1976@gmail.com

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект №17-18-01278).*

*Целью представленной статьи стало определение роли субъективного восприятия стресс-факторов городской среды мегаполиса в развитии вандального поведения молодежи. В этом контексте вандализм рассматривается нами как специфическая стратегия совладания субъекта с неблагоприятными условиями среды города. В результате регрессионного анализа обнаружены устойчивые для большинства мотивационных видов вандализма средовые предикторы, воспринимаемые субъектом как городские стресс-факторы.*

**Ключевые слова:** стресс, стресс-факторы, вандализм, городская среда, совладание

Введение. Благополучие личности часто связывают с факторами окружающей ее среды. Жители крупных мегаполисов часто сталкиваются с социально обусловленными, пространственными и экологическими неблагоприятными особенностями городской среды. В частности указывается, что неспособность городской среды удовлетворять потребности человека, приобретенные им в ходе эволюции, усиливает городской стресс и снижает его благополучие (Lewis С.А., 1979), к стрессу может приводить и социальная дезорганизация, а также ослабление социальных связей и социальной поддержки от окружающих (Latkin, С.А., Curry, А.Д., 2003). В то же время одним из факторов социального неблагополучия городской среды и ее стрессогенности с одной стороны, а также, вероятно, следствием этого – с другой, в ряде работ указывают последствия вандализма, существенно нарушающие целостность городских объектов (Оболенская А.Г., 2017).

Постановка проблемы. Вандализм является распространенной проблемой в городской среде, однако выявление факторов самой среды города, стимулирующих развитие вандальной активности молодежи, практически не осуществляется. Вследствие этого, целесообразно определить, каким образом мотивационная готовность к вандальному поведению молодежи определяется субъективной оценкой ее представителями стрессогенности среды мегаполиса.

Процедура исследования. Целью исследования стало определение специфики детерминации мотивационной готовности к вандальному поведению представителей молодежи стресс-факторами городской среды мегаполиса. Методы исследования: авторский опросник «Мотивы вандального поведения» (Воробьева И.В., Кружкова О.В., 2015), анкета для оценки субъективной значимости стресс-факторов городской среды (Кружкова О.В., 2013). В исследовании приняли участие 261 человек в возрасте от 11 до 24 лет, из них

126 респондентов мужского пола, 135 респондентов женского пола, что обеспечило относительно равномерную представленность респондентов обоих полов. Решение задач исследования осуществлялось с применением дескриптивной статистики и линейного регрессионного анализа методом принудительного включения с последовательным исключением предикторов.

Результаты исследования. В ходе анализа анкеты субъективной значимости стресс-факторов городской среды мегаполиса были обнаружены наиболее значимые и стрессогенные с точки зрения представителей молодежи особенности жизнедеятельности в городском пространстве (указаны по мере убывания значимости):

- никто не обращает на других внимания, не помогает, если они нуждаются в помощи;
- загрязненность воздуха, воды, почвы в городской среде по сравнению с естественной природной средой;
- транспортные заторы;
- возможность террористических угроз;
- опасность стать жертвой преступления на улицах города.

Среди стресс-факторов, субъективно воспринимаемых молодыми людьми как наименее значимые для их благополучия выделяются следующие (указаны по мере возрастания значимости):

- множество событий, происходящих в городе за один день;
- многоэтажность административных и жилых зданий;
- высотные здания, «давящие» на человека;
- частое изменение облика отдельных мест, зданий или их функционального назначения.

Таким образом, наиболее субъективно значимыми как стрессогенные для молодых людей являются те факторы городской среды, которые несут прямую угрозу их жизни и здоровью (будь то экологическая ситуация или криминогенная обстановка в населенном пункте), а также косвенно способствуют снижению личностного благополучия за счет фрустрации удовлетворения значимых потребностей (через отказ в социальной поддержке или ежедневном чрезмерном расходе ресурсов времени и пр.). В то же время динамичность городской среды и ее «вертикальность», которые часто указываются как специфические для мегаполисов стресс-факторы (Милграм С., 2000), практически не расценивались нашими респондентами как существенные факторы городской среды, вызывающие у них стрессовые состояния.

Оценка мотивов вандального поведения позволила выделить наиболее и наименее распространенные мотивационные типы подобного деструктивного поведения среди молодежной выборки:

- эстетический вандализм ( $X_{\text{ср}} = 12,45$ ,  $\sigma = 4,25$ );
- стяжательный вандализм ( $X_{\text{ср}} = 11,04$ ,  $\sigma = 3,85$ );
- вандализм, обусловленный неудобством среды ( $X_{\text{ср}} = 10,72$ ,  $\sigma = 3,71$ );
- протестующий вандализм ( $X_{\text{ср}} = 10,08$ ,  $\sigma = 3,66$ );



- любопытствующий вандализм ( $X_{\text{ср}} = 10,05$ ,  $\sigma = 3,43$ );
- агрессивный вандализм ( $X_{\text{ср}} = 9,86$ ,  $\sigma = 3,43$ );
- тактический вандализм ( $X_{\text{ср}} = 9,82$ ,  $\sigma = 3,34$ );
- конформный вандализм ( $X_{\text{ср}} = 9,75$ ,  $\sigma = 3,44$ );
- экзистенциальный вандализм ( $X_{\text{ср}} = 9,67$ ,  $\sigma = 3,41$ );
- вандализм, обусловленный скукой ( $X_{\text{ср}} = 9,26$ ,  $\sigma = 3,24$ ).

Можно заметить, что эстетический мотив деструкции городского пространства преобладает в молодежной выборке, что предполагает превалирование фактора удовольствия при совершении вандальных действий молодыми людьми. Немаловажным является и стремление молодежи к распространения своего взгляда на эстетику городского пространства через граффити или иные визуально-преобразующие формы вандализма.

Для определения специфики детерминации мотивационной готовности к вандальному поведению представителей молодежи стресс-факторами городской среды мегаполиса была проведена линейная регрессия и построены десять моделей, где зависимыми переменными выступали мотивы вандального поведения, а независимыми – стресс-факторы городской среды (табл. 1).

Таблица 1

**Регрессионные модели мотивационных видов вандального поведения  
и стресс-факторов городской среды**

Независимые переменные (стресс-факторы городской среды)	Зависимые переменные (мотивационные виды вандального поведения)									
	СтВ	АгВ	ТкВ	ЛбВ	ЭсВ	ЭкВ	ПрВ	КфВ	СрВ	СкВ
	Параметры регрессионных моделей									
	F=8,05 p=0,000 R2=16%	F=11,73 p=0,000 R2=16%	F=10,85 p=0,000 R2=20%	F=10,42 p=0,000 R2=22%	F=7,31 p=0,000 R2=15%	F=9,95 p=0,000 R2=22%	F=8,61 p=0,000 R2=17%	F=12,77 p=0,000 R2=17%	F=8,40 p=0,000 R2=12%	F=11,76 p=0,000 R2=22%
Много приезжих	$\beta=0,226$ P=0,000	$\beta=0,144$ P=0,016	$\beta=0,157$ P=0,009	$\beta=0,185$ P=0,002	$\beta=0,285$ P=0,000	$\beta=0,121$ P=0,042	$\beta=0,257$ P=0,000	$\beta=0,168$ P=0,004	$\beta=0,157$ P=0,010	$\beta=0,169$ P=0,003
Загрязненность воздуха, воды, почвы в городской среде по сравнению с естественной природной средой	$\beta=-0,159$ P=0,015	$\beta=-0,352$ P=0,000	$\beta=-0,298$ P=0,000	$\beta=-0,300$ P=0,000	$\beta=-0,217$ P=0,001	$\beta=-0,328$ P=0,000		$\beta=-0,384$ P=0,000	$\beta=-0,239$ P=0,000	$\beta=-0,297$ P=0,000
«Беспризорные» животные и птицы, представляющие потенциальную угрозу	$\beta=0,192$ P=0,003	$\beta=0,146$ P=0,018	$\beta=0,194$ P=0,002	$\beta=0,144$ P=0,024		$\beta=0,167$ P=0,007	$\beta=0,168$ P=0,010	$\beta=0,144$ P=0,017	$\beta=0,167$ P=0,008	$\beta=0,325$ P=0,000
Много ненужных, случайных контактов с другими людьми	$\beta=-0,143$ P=0,032				$\beta=-0,134$ P=0,036	$\beta=-0,128$ P=0,041	$\beta=-0,193$ P=0,002			

Опасность стать жертвой преступления на улицах города	$\beta = -0,151$ $P = 0,027$			$\beta = -0,157$ $P = 0,017$			$\beta = -0,222$ $P = 0,001$			$\beta = -0,143$ $P = 0,027$
Необходимость практически каждый день пользоваться транспортом для передвижения по городу			$\beta = 0,166$ $P = 0,010$				$\beta = 0,258$ $P = 0,000$	$\beta = 0,215$ $P = 0,001$		$\beta = 0,224$ $P = 0,001$
Высокий темп жизни в городе		$\beta = 0,158$ $P = 0,012$		$\beta = 0,220$ $P = 0,001$		$\beta = 0,220$ $P = 0,001$				
Множество навязанных социальных обязательств				$\beta = 0,182$ $P = 0,003$	$\beta = 0,167$ $P = 0,012$				$\beta = 0,151$ $P = 0,015$	
Неудобство перемещения по городу					$\beta = 0,152$ $P = 0,034$	$\beta = 0,152$ $P = 0,019$				
Большие экономические затраты на свое жизнеобеспечение в городе							$\beta = -0,187$ $P = 0,009$			$\beta = -0,192$ $P = 0,008$
Множество малознакомых людей вокруг	$\beta = 0,179$ $P = 0,007$									
Наличие частых ситуаций, потенциально опасных для жизни и здоровья			$\beta = -0,153$ $P = 0,037$							
Многоэтажность административных и жилых зданий			$\beta = 0,144$ $P = 0,023$							
Множество событий, происходящих в городе за один день				$\beta = -0,159$ $P = 0,014$						
Слишком сложное и непонятное строение города или его отдельного района					$\beta = -0,152$ $P = 0,039$					
Возможность террористических угроз						$\beta = -0,170$ $P = 0,007$				

*Примечание:* СтВ – стяжательный вандализм; АгВ – агрессивный вандализм; ТкВ – тактический вандализм; ЛбВ – любопытствующий вандализм; ЭТ – эстетический вандализм; ЭкВ – экзистенциальный вандализм; ПрВ – протестующий вандализм; КфВ – конформный вандализм; СрВ – вандализм, обусловленный неудобством среды; СкВ – вандализм, обусловленный скукой.

Интересно, что во всех или большинстве регрессионных моделей значимыми факторами для развития мотивационных видов вандального поведения выступают наличие большого числа приезжих (фасилитирует вандальное поведение), экологическая загрязненность городской среды (ингибирует вандальное поведение), а также наличие «беспризорных» животных и птиц, поведение которых может представлять угрозу для жизни и здоровья человека (фасилитирует вандальное поведение). Кроме того, ингибирующее воздействие на вандальное поведение оказывают те стресс-факторы, которые в большинстве случаев напрямую связаны с угрозами жизни и здоровью человека. В то же время фасилитирующее воздействие оказывают стресс-факторы, отражающие динамику социального взаимодействия и специфику пространственной среды мегаполиса. В этом случае наличие социального напряжения и интенсивной коммуникации при отсутствии действенного социального контроля (безразличия и анонимности в больших массах людей на улицах города) способствует тому, что стрессовые состояния молодые люди могут отреагировать через стратегию вандализма.

Таким образом, среда города, обладающая рядом факторов, которые негативно воспринимаются ее молодыми жителями и расцениваются ими как угрозы и источники стресса, может провоцировать проявления вандального поведения молодежи (в том числе как результат со-владания), еще более усугубляющих негативные средовые эффекты на жителей мегаполиса.

### Литература

*Воробьева И.В., Кружкова О.В.* Психология вандального поведения. – Екатеринбург: УрГПУ, 2015.

*Кружкова О.В.* Индивидуальная детерминация субъективной значимости стресс-факторов городской среды в период юности // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2014. – Т. 7. № 34. – С. 3.

*Милграм С.* Эксперимент в социальной психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 336 с.

*Оболенская А.Г.* Исследование вандального поведения в период деструкции социальной ситуации на территории // Луриевский подход в мировой психологической науке: тезисы докладов. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – С. 117-118.

*Lewis C.A.* Comment: Healing in the Urban environment: A person/plant viewpoint // Journal of the American Planning Association. – 1979. – Vol. 45, № 3. – Pp. 330-338.

*Latkin C.A., Curry A.D.* Stressful neighborhoods and depression: A prospective study of the impact of neighborhood disorder // Journal of Health and Social Behavior. – 2003. – Vol. 44, № 1. – Pp. 34-44.

### URBAN STRESS: SUBJECTIVE-ENVIRONMENTAL FACTORS OF YOUTH VANDALISM AS A COPING STRATEGY

*Krzhkova O.V., Vorobyeva I.V.*

*The aim of the article is to determine the role of the subjective perception of stress factors in the megacity environment as a process of development of youth vandal behavior. In this context, we consider vandalism as a specific strategy of personal coping strategy with unfavorable environmental conditions of the city. As a result of the regression analysis, the environmental predictors for most motivational types of vandalism have been disclosed. The predictors are perceived as urban stress factors by the subject.*

**Keywords:** stress, stress factors, vandalism, urban environment, coping.

## НАСКОЛЬКО КОНСТРУКТИВНЫ ИЛЛЮЗИИ ПРИ СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССАМИ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРЕМЕН?

*Т.Л. Крюкова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: tat.krukova44@gmail.com*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект 18-013-01005*

*В статье идет речь о роли позитивных когнитивных иллюзий в психическом здоровье и благополучии при стрессе перемен. Высказывается идея о необходимости проверки теорий о том, насколько благотворна роль позитивных иллюзий при действии сильных стрессоров, как связаны позитивные иллюзии и продуктивное совладающее поведение. Высказываются предположения, что хотя люди должны быть позитивными, чтобы успешно совладать со стрессом и травмой, позитивные иллюзии нужны им до определенного предела и на определенное время. Приводятся результаты эмпирических исследований, подтверждающих неоднозначную роль позитивных иллюзий в совладании.*

**Ключевые слова:** *совладание, психическое здоровье, позитивные иллюзии, самоусиление, чрезмерный оптимизм, убеждение о контроле, неподтверждение.*

Жизнь – это цепь или череда событий, которые мы, нередко бессознательно, и по-разному в разные периоды жизни делим на позитивные, негативные и амбивалентные (недифференцируемые). Несомненно, немало событий имеют стрессогенный характер, сами выступают стрессорами (пожар, переезд, болезнь и т.д.). Их часто обобщенно классифицируют как потерю, угрозу и вызов (Lazarus, 1984). Жизненные перемены зачастую несут в себе все три аспекта стрессогенности событий, которые происходят в области здоровья, взаимоотношений с другими (в семье), и в связи с работой. Так или иначе, человек вынужден постоянно реагировать на стресс перемен, приспособляясь к ним, либо принимая их, либо отвергая. В ином случае возникают сомнения и неустойчивость в том, что же лучше. Пока на вопросы, как и почему это происходит, не существует ясных ответов. Так Ш. Тейлор и коллеги в теории когнитивной адаптации показали, что восстановление, например, после травмы/острого стресса потери возможно на сознательном и бессознательном уровнях с помощью трех главных стратегий наилучшей активности при угрозе негативных или так воспринимаемых перемен: поиск смысла; ре-структурирование жизни, восстановления управления жизненными событиями в целом; и воссоздание самоуважения через укрепление себя – самоуважения, самооценки, например, путем социального сравнения (Taylor, 1983). Тейлор убеждена, что все индивидуальные усилия решить эти три задачи фундаментально опираются на способность создавать и поддерживать множество иллюзий. Под иллюзиями понимаются не обязательно убеждения, противоположные известным фактам, но взгляд на факты под особым углом, в более поддерживающем, позитивном свете (Taylor, 1983, p. 1161). Успешное восстановление после травмы, трагедии

невозможно без позитивных иллюзий, как бы цинично это ни казалось. Это означает, что человек должен поддерживать и гибко изменять позитивные иллюзии, которые служат буфером против настоящих и будущих трудностей. Позитивные иллюзии - это самоусиливающие убеждения; убеждения, отвергающие несовершенство; чрезмерно оптимистичные убеждения и иррациональные убеждения о контроле. Их смысл заключается в нереалистично благоприятном отношении людей к себе или их близким. Позитивные иллюзии как форма самообмана или самосовершенствования помогают чувствовать себя хорошо, поддерживать высокую самооценку или устранять дискомфорт, по крайней мере, на короткую перспективу (Taylor, 1983; Taylor, и Armor, 1996; Boyd-Wilson, и др., 2004). К ним также относятся нереалистичный оптимизм по поводу будущего, иллюзия контроля над своей жизнью и здоровьем, завышенная самооценка собственных способностей и др.

Существует три главных вида иллюзий: завышенная оценка собственных способностей, нереалистичный оптимизм по поводу будущего и иллюзия контроля. В модели психического здоровья Тейлор и Браун утверждают, что определенные позитивные иллюзии широко распространены в нормальном мышлении и традиционно предсказывают критерии психического здоровья. Иллюзии являются основой нормального когнитивного функционирования (Taylor, Brown, 1988). Так причины возникновения рака не известны, и вера в личный контроль над раком не внушает большой надежды. Эти иллюзии кажутся мощными механизмами преодоления трудностей, так как другие исследования показали, что в некоторых ситуациях отрицание также является копинг-механизмом (Taylor, и др., 2000). Исследования атрибуции показывают, что люди чаще приписывают себе хорошее, чем плохое, и нормальные люди склонны быть чрезмерно оптимистичными (Simmons, 2010). Неподтверждение когнитивного управления угрозой – это большая проблема: что происходит, когда иллюзорные убеждения оказываются неверными? Кажется, что вопреки современным теориям они оказывают меньшее влияние, чем ожидалось, потому что люди обычно имеют несколько способов достичь цели или убеждения. Существуют противоречия по поводу того, в какой степени люди надежно демонстрируют положительные иллюзии, а также о том, являются ли эти иллюзии полезными для людей, которые их имеют. Таким образом, существуют противоречия по поводу того, в какой степени люди надежно используют положительные иллюзии, а также о том, насколько эти иллюзии полезны для людей, которые их имеют. Естественно, лучшее, что мы можем сделать – это проверить данные идеи еще раз.

Какова же роль позитивных когнитивных иллюзий в процессе совладания со стрессом, травмой, неприятностями? Проиллюстрируем приведенные выше теоретические положения из обзора данной проблемы в научной литературе некоторыми результатами наших эмпирических исследований. В первом эмпирическом исследовании показаны сходства и различия в системе копинг-ресурсов женщин, болеющих раком молочной железы и здоровой выборкой (Гернер, 2011). Отметим, что выраженных различий в перечне

ресурсов не обнаружено. Обнаружены сходные ресурсы: доверие к другим, планирование будущего, ситуационный и эмоциональный контроль, поддержание здоровья. Однако иерархия в системе ресурсов была различна: у женщин, болеющих раком молочной железы, центральное место занимало планирование будущего и стремление его осуществить, связанное с надеждой иметь будущее. Пациентки были охвачены позитивной иллюзией того, что все, что они делают для своего выздоровления, «гораздо лучше, чем у других» подобных пациенток (85 из 88-ми женщин заявили об этом), а болезнь находится под их полным контролем, благодаря позитивному настрою и вере в лучшее / оптимизму. Для излечения они использовали медитацию, воображение и мечты, самовнушение, позитивное мышление и т.д. При этом у здоровых женщин ключевым выступал самоконтроль психофизиологического и физического напряжения. Было установлено, что в среднем уровень удовлетворенности жизнью у женщин, больных онкологическими заболеваниями молочной железы, выше, чем удовлетворенность жизнью женщин, не имеющих такого заболевания. У членов второй группы определен высокий уровень жизненных притязаний. Известно, что рассогласование реальных достижений и притязаний влечет снижение уровня удовлетворенности жизнью. Большинство членов контрольной группы не переживали действительно тяжелых/травматичных/кризисных ситуаций, в связи с чем, не пройдя через пороги трудных для себя событий, они оценивали свою жизнь слишком критично.

В другом исследовании копинга в ситуации хронической болезни (сахарный диабет) на выбор специфических способов совладания большое влияние оказали устойчивые личностные черты оптимизм / пессимизм (Гельман, 2011). Копинг выступил тут как медиатор между болезнью и ее последствиями для субъекта. Оптимистически ориентированные пациенты использовали социальную поддержку и позитивное переоценивание, чаще чувствовали, что контролируют ситуацию, а пессимисты предпочитали конфронтацию с врачами и близкими, дистанцирование и самоконтроль. Это приводило последних к самоизоляции, неудовлетворенности лечением и течением ситуации болезни-реабилитации. Однако и чрезмерные оптимисты, болеющие диабетом, также подвергали себя риску в связи с позитивной иллюзией быстрого полного излечения: почувствовав себя лучше в процессе лечения, они перегружали себя физически и психологически, «забывая» о недуге, иногда нарушали диету, употребляли спиртное. Удивительны последствия: далеко не все из пациентов, чрезмерных оптимистов, непременно чувствовали ухудшение состояния, и анализы показывали устойчивую ремиссию на определенном отрезке времени. Можно сделать вывод, что роль позитивных иллюзий сложнее, чем может казаться, а их механизм пока не может быть раскрыт достаточно полно.

Еще один пример касается нереалистического или так называемого наивного, защитного оптимизма (Weinstein, 1980). Те, кому он присущ, предпочитают в ситуации стресса неопределенности рассчитывать только на благоприятный исход. Сравнение городских и сельских старшеклассников в диссертационном исследовании М.С. Замышляевой роли

оптимизма/пессимизма в совладании со стрессами, связанными с окончанием средней школы, показало следующее. Объективно социальная ситуация была более неблагоприятной в отдаленной от центра сельской средней школе (отсутствие преподавания многих предметов из-за нехватки учителей, слабые знания и учебные навыки старшеклассников и т.д.). Однако сельские старшеклассники чаще демонстрировали оптимизм без элемента конструктивного мышления, не связанный с успешным совладанием. Они были больше уверены в непременном поступлении в университет после школы или в устройстве на высокооплачиваемую работу, в своем хорошем будущем. При этом они чаще, чем городские школьники этого же возраста, выбирали копинг-стратегии *надежда на чудо* ( $p < 0.01$ ), *обращение к Богу* ( $p < 0.05$ ), *дистанцирование* ( $p < 0.001$ ), *бегство-избегание* ( $p < 0.05$ ) (по: Крюкова и др., 2018). В данном случае оптимистические жизненные ориентации сельских старшеклассников могут рассматриваться как позитивные иллюзии успеха в жизненной ситуации, объективно препятствующей его достижению. Чрезмерный оптимизм и неподконтрольность когнитивного управления угрозой (непоступление в вуз, безработица в данном случае), к сожалению, не проверялись в дальнейшем. И хотя подобные позитивные иллюзии предсказывают критерии психического здоровья, вывод об их полезности вряд ли может быть сделан с уверенностью. Скорее всего, данные иллюзии противоречивы, а люди обладают несколько множественными способами достижения цели. Однако ясно и другое: нереалистические ожидания, убеждения и установки обеспечивают лучшее эмоциональное функционирование и копинг, препятствуют психическим срывам на определенное время.

Исследователи уверены, что эффективно совладающий с серьезным стрессом человек «разрешает» себе иллюзии и восстанавливает свое самочувствие после травмы, кризиса с помощью иллюзий (Taylor и соавторы). Оговоримся только, что постоянное / длительное неподтверждение иррациональных идей, мечтаний, фантазий, ошибочных мнений, безусловно, является другим полюсом неблагополучия и должно тщательно изучаться.

## Литература

Гельман В.Н. Совладающее поведение у оптимистов и пессимистов, пациентов с хроническим соматическим заболеванием. Квалификационная работа. Кострома: КГУ, 2011. 103 с.

Гернер К.Е. Особенности ресурсов у женщин с онкозаболеванием // Материалы IV Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего». М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 87-90.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Хохлова Ю.А., Куртичник О.В. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация Шкалы когнитивных искажений – CDS) // Вестник Костромского государственного университета. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018, № 4. С. 61–68.

Boyd-Wilson, B.M., McClure, J., Walkey, F.H. (2004). Are wellbeing and illusory perceptions linked? The answer may be yes, but... // Australian Journal of Psychology. 56 (1), 1–9. URL: <https://doi.org/10.1080/00049530410001688065>.

Lazarus, R.S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Guilford.

Simmons, J. (2010). Positive Illusions and Positive Psychology: How Positive are Positive Illusions? URL: <http://positivepsychology.org.uk/>.

Taylor, S.E. (1983) Adjustment to Threatening Events: A Theory of Cognitive Adaptation // *American Psychologist*, 38 (11), 1161-1173. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>.

Taylor, S.E.; Brown, J. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health // *Psychological Bulletin*.103 (2): 193–210. DOI:10.1037/0033-2909.103.2.193

Taylor, S.E., and Armor, D.A. (1996). Positive Illusions and Coping with Adversity // *Journal of Personality* 64:4, 873–898.

Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Bower, J.E., Gruenewald, T.L., & Reed, G.M. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health // *American Psychologist*, 55, 99–109. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.99.

## **HOW CONSTRUCTIVE ARE ILLUSIONS WHEN COPING WITH STRESSFUL LIFE EVENTS?**

***Kryukova, Tatiana L.***

Kostroma State University

*The article discusses the role of positive cognitive illusions in mental health and well-being under stress of change. The idea is expressed that it is necessary to test theories about how beneficial the role of positive illusions is under the influence of strong stressors, how positive illusions and productive coping are connected. It has been suggested that although people must be positive in order to successfully cope with stress and trauma, they need positive illusions to a certain extent and for a certain time period. The results of empirical studies confirming an ambiguous role of positive illusions in coping are given.*

**Keywords:** coping, mental health, positive illusions, self-enhancement, unrealistic optimism, belief in control, disconfirmation.



# ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ВЫСКАЗЫВАНИЙ О СОВЛАДАНИИ

*Л.В. Куликов*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*E-mail: leon-piter@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект 18-013-01194*

*Цель работы состояла в выявлении лексико-семантического поля высказываний о совладании. Использовались методы корпусной лингвистики. Описаны три кластера данного лексико-семантического поля. Семантика первого кластера – взять власть над собой и удерживать её; второго – принуждать себя, проявляя стойкость; третьего – преодолеть себя, то есть проявить силу, большую, чем нечто мешающее, противостоящее, ограничивающее.*

**Ключевые слова:** *оценочное суждение, корпусная лингвистика, психология совладания.*

Изучение лексико-семантического строения языка открывает широкие перспективы в изучении процессов сознания, отдельных составляющих сознания и его целостной структуры. Познание окружающего мира и самого себя, накопление, обобщение и трансляция опыта невозможны без опоры на (относительно) устойчивую картину мира, которая складывается как у индивидуального, так и надындивидуального субъекта. Индивидуальная и надындивидуальная субъективная картина мира, обыденное сознание и самосознание входят неотъемлемой частью в предмет психологической науки. Представления о саморегуляции, о трудностях владения собой закрепленные в языке у носителей сознания и самосознания, изучены явно недостаточно. Чтобы составить достаточно полную картину этих явлений, необходимо обращаться к конкретному фактическому материалу. В этом плане несомненный интерес представляют лексические предпочтения в описаниях совладания, они открывают пути к пониманию семантики этой сферы обыденного сознания.

Материалом исследования послужили высказывания носителей русского языка о ситуациях, требующих совладания. Мы исходили из того, что лексико-семантический подход может предоставить богатые возможности для изучения концептов саморегуляции в обыденной языковой картине мира. Предметом данного исследования были взяты языковые средства осознания трудных ситуаций, стресса и процессов саморегуляции. Задачи исследования: 1) провести сравнительный анализ частотности лексических единиц русского языка, именующих феномены совладания; 2) выявить характерную для высказываний, описывающих процессы совладания, сочетаемость слов; 3) очертить лексико-семантическое поле субъективной картины совладания в обыденном сознании.

В исследовании использовались методы и методики корпусной лингвистики. Источником фактического материала служил Национальный корпус русского языка – доступный для поиска электронный онлайн-корпус русских текстов (далее, Корпус). В Корпус входят как письменные тексты (художественные, мемуары, публицистика, научная,

религиозная литература, повседневная печатная продукция), так и тексты устной речи – публичной и частных бесед. Данные, которые мы получаем благодаря Корпусу, можно оценивать как проявления группового (коллективного) сознания и менталитета носителей русского языка. На период сбора данных (июнь 2019 года) объем всего корпуса включал 115 645 документов, 23 803 881 предложение, 283 431 966 слов.

Частотность употребления слов не может быть оценена единственной характеристикой языковой картины мира. Во всей полноте сущность того или иного феномена она не отражает. Но, тем не менее, в статистических характеристиках языка отчетливо отражена значимость определенного психического или социального явления, выделены смысловые доминанты обыденного сознания и предпочтения в средствах интерпретации происходящего с персонажем высказывания. Изучение частотных характеристик лексики позволяет также выявлять весьма существенные характеристики рефлексии внешней активности субъекта и его внутреннего мира. Поскольку совладание, в его научном толковании представляет собой не только результат, но и процесс, то из всех частей речи наибольший интерес для решения поставленных задач представляют глаголы, а в рассмотрении субъективной картины переживания трудной ситуации – именованная чувств.

К синонимам глагола совладать словари относят: овладеть, сладить, пересилить, осилить, преодолеть, одолеть, побороть, превозмочь, заставить, победить, справиться, взять (себя...). Почти все перечисленные глаголы переходные, они употребляются с указанием объекта, на который переходит действие. В большинстве случаев использования этих глаголов они обозначают действие, которое субъект производит над собой – пересиливает, перебарывает себя или нечто в себе, заставляет себя, овладевает собой, справляется с собой, берет себя в руки. Глаголы овладеть, совладать, одолеть, взять себя (в руки), осилить, пересилить, побороть, справиться используются, прежде всего, в описаниях того или иного поведенческого, психического акта, реакции, отдельного действия. В описаниях явно преобладают глаголы совершенного вида, обозначающие завершённое, доведённое до результата действие, процесс.

Поскольку мы рассматриваем описания процессов саморегуляции, то из всех случаев использования данных слов необходимо выбрать те высказывания, в которых глаголы имеют возвратный вид. Заметим, что при вычислении статистических показателей учитывались не только фрагменты текстов с высказываниями от первого лица (самоописания). На массиве текстов Корпуса были вычислены частоты использования в высказываниях таких глаголов, а также показатели приведенной частоты – соотношения частот их встречаемости в самоописаниях и частот глаголов в описаниях без привязки к лицу персонажа, фигурирующего в высказывании.

Объединение однокоренных и семантически близких слов в группы, позволяет выделить несколько кластеров. Перечень кластеров в порядке, ранжированном по суммарной частоте компонентов, таков (в скобках указаны частоты глаголов, в конце (полужирным) – суммарные частоты):

1) заставлять себя (607), заставить (1445) – 2052;

2) держать себя в руках (267), сдержатъ себя (291), сдерживаться (632), сдерживать себя (489), удерживать (83), удержатъ (99) – 1861;

3) владеть собой (814), овладеть (549), совладать (187), сладить (23) – 1573;

4) брать себя в руки (24) взять (977) – 1001;

5) побеждать себя (50), победить себя (302), побороть (263), превозмочь (52) – 612;

6) справляться с собой (29), справиться (209) управлять (166) – 404;

7) пересиливать себя (86), пересилить (297), осилить (20) – 403;

8) преодолевать себя (57), преодолеть (327), превозмочь (52), одолеть (12) – 448.

Учитывая семантическую близость слов, можно осуществить укрупнение кластеров.

Представим их в порядке убывания суммарной частоты слов, входящих в кластер.

1) Брать себя в руки, взять, владеть (814), овладеть, совладать, сладить, держать себя в руках, сдержатъ себя, сдерживаться, сдерживать себя, удерживать, удержатъ (суммарная частота 4435).

2) Заставлять себя, заставить 1445, справляться с собой, справиться, управлять (суммарная частота 2456).

3) Преодолевать, преодолеть (327), одолеть, пересиливать себя, пересилить, осилить, побеждать, победить, побороть, превозмочь (суммарная частота 1466).

В первом кластере наиболее частотно владеть собой (814). Владеть означает иметь в своем полном распоряжении. Семантика данного кластера – взять власть над собой и удерживать её. Во втором кластере наиболее частотно заставить себя (1445). Заставлять – принуждать, устанавливать и использовать власть, в данном контексте – власть над собой. Однокоренные со словами заставлять, устанавливать слова: стоять, стойкий, стойкость. Семантически к ним близки слова: управлять собой, делать то, что необходимо, реализуя возможность принуждать, вводить себя в нужное состояние, обретать требуемый статус. В третьем кластере наиболее частотно преодолеть себя (327). Преодолеть означает проявить силу, большую, чем нечто мешающее, противостоящее, ограничивающее.

Обращает на себя внимание некоторое упрощение в обыденных представлениях картины совладания – наиболее частотное слово в рассматриваемом лексико-семантическом поле заставить. Специалисту понятно, что такого рода простота обманчива, волевое усилие не существует в психике как изолированная функция и способность. Но стоит обратить внимание и на другие стороны семантики совладания в обыденном сознании. Во-первых, это акцент на то, что человек может и должен владеть собой, что у него есть необходимые ресурсы, чтобы быть сильнее обстоятельств. Во-вторых, обнаруживается широкое разнообразие описаний внутреннего мира, как наполненного противоречиями, драматизмом противостояния одних сил личности другим. Можно предположить, что предпочтения в выборе одних слов другим в высказываниях отнюдь не случайны, но отражают определенные аспекты Я-концепции личности.

Собранные данные показывают, что отглагольные существительные, которыми может быть именован длительный процесс саморегуляции, развернутая цепь отдельных актов, раздумий, решений в обыденной речи встречаются редко. Чаще они обнаруживаются в художественных произведениях. Можно предположить, что отсутствие в словарях отглагольного существительного «совладание» неслучайно. Во-первых, глагол совладать малочастотный. Во-вторых, это существительное образовано от глагола совершенного вида. Глаголы такого вида используют для описания завершённого действия, неделимого на единицы акта. Их семантика в фиксации результата, а не в обозначении развернутого процесса. В русском языке, как и в подавляющем большинстве других языков, неделимые акты чаще всего представляют собой либо моментальное действие, либо начало действия или его завершение. В обыденных описаниях трудностей владения собой, в описаниях динамики своего состояния, переживаний и мыслей, возникающих при столкновении с жизненными трудностями, явно доминирует ретроспективный план, используются глаголы совершенного вида, но не отглагольные существительные.

Проведенное исследование показывает, что лексика описания трудных жизненных ситуаций, психических состояний, переживания, эмоционально-чувственного наполнения внутреннего мира личности заметно шире того понятийного аппарата, который традиционно используется психологами. Для описания состояния в обыденной речи используется большое множество выражений: выйти из себя, прийти в себя, быть вне себя, быть не в ладах с собой, взволноваться, взбеситься, возбудиться, утешиться, потерять контроль над собой и др. Значительно чаще в высказываниях отражен исход поведения в трудной ситуации, а не процесс, который привел к определенному результату; описывается произошедшее, а не происходящее, планируемое на будущее или что-либо, что может произойти.

## LEXICAL AND SEMANTIC FIELD DESCRIPTIONS OF COPING

*Kulikov L.*

St. Petersburg state University

*The purpose of the work was to identify the lexical-semantic field of statements about coping. The methods of corpus linguistics were used. Three clusters of this lexical-semantic field are described. The semantics of the first cluster are to take power over yourself and hold it; in the second - to force oneself, showing persistence; in the third - to overcome oneself, that is, to show strength greater than something that interferes, opposes, restricts.*

**Keywords:** *evaluative judgment, corpus linguistics, psychology of coping.*

# ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В МАССОВУЮ КУЛЬТУРУ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ И ИЗМЕНЧИВОСТЬЮ ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА

*В.Р. Орестова*

Россия, Москва, Институт психологии им. Л.С. Выготского РГГУ

E-mail: v.r.orestova@gmail.com

*Работа выполнена при поддержке гранта РНФ № 19-18-00516*

*«Транзитивное и виртуальное пространства – общность и различия»*

*Сегодня, когда социализация молодого человека происходит в информационном пространстве, характеризующемся неопределенностью и изменчивостью его параметров, особую актуальность представляют исследования способов совладания, характерных и специфических для этой ситуации. В статье представлен анализ вовлеченности в массовую культуру, на примере кинематографа, как способа совладания с неопределенностью и изменчивостью информационного пространства. Представлены результаты пилотажного исследования мотивации выбора в качестве любимого жанра такого специфического контента как фильмы ужасов. Показано, что просмотр фильмов ужасов может являться определенной копинг-стратегией, так как большинство респондентов прибегают к нему в сложных жизненных ситуациях или ситуациях стресса. Также была обнаружена связь между отдельными предпочтениями в субжанрах фильмов ужасов и выбором копинга.*

**Ключевые слова:** *транзитивность, информационное пространство, стратегии совладания, массовая культура, кинематограф.*

Сегодня, когда транзитивность социокультурного пространства является, по сути, своеобразной трудной жизненной ситуацией для человека (Марцинковская, 2015), актуальным является вопрос об исследовании способов совладания, характерных для этой ситуации. Социализация современного человека происходит в информационном пространстве, характеризующемся неопределенностью и изменчивостью его параметров. Состояние неопределенности, недостаточность и противоречивость информации, быстрые перемены ее параметров, затрудняют анализ ситуации, а также приводят к неадекватным способам ее переработки, что может вызывать тревогу и ощущение неясной угрозы. Это чувство диффузного опасения и беспокойного ожидания, при неясности и множественности вариантов прогнозируемого будущего, включает специфические способы совладания со стрессовой ситуацией.

Анализируя способы совладания с неопределенностью информационного пространства, нам кажется целесообразным обращение к анализу проблемы вовлеченности в массовую культуру, как к специфической копинг-стратегии. Мы остановимся для анализа на сфере массового кинематографа, так как сегодня кинопроизведения выступают как один из основных источников информационного воздействия. Это связано, прежде всего, с тем, что, благодаря развитию и постоянно увеличивающемуся влиянию Интернета, сегодняшнему зрителю нет необходимости ждать, когда тот или иной фильм или сериал выйдет в кино или на телевидении, он просто может найти желаемое в интернете, свободно вы-

бирая контент для просмотра. Данные как психологических, так и социологических исследований показывают, что именно скачивание и просмотр фильмов и сериалов занимает одну из ведущих позиций среди целей использования сети интернет (Гребенникова, Пархоменко, 2013; Талавер, Черныш, 2016).

Просмотр кинофильмов или сериалов может выступать в качестве специфической стратегии совладания, стать своеобразной «повседневной психотерапией», так как пространство предоставляет возможность зрителю через идентификацию себя с героями и проживание экранной истории в метафорическом плане преодолевать собственные трудности и выстраивать собственную идентичность (Орестова, 2017).

Сегодня все большую популярность среди зрителей завоевывают разнообразные сериалы. Это связано и с большим разнообразием жанров и тем, и с ростом качества этой продукции, и с их доступностью в интернете. Особенностью сериала, по сравнению с кинофильмом, является его продолжительность. Многие сериалы имеют несколько сезонов и продолжают сниматься, зрители ждут новые серии, а окончание любимого сериала нередко вызывает острое переживания утраты и горевания. Нередко сериал смотрят в любое удобное время, в том числе и с мобильных устройства, что приводит к его постоянному присутствию в жизни человека, и создает опасность стирания грани между реальностью и сериалом. Очень многие зрители смотрят несколько эпизодов сериала за один раз и такой просмотр может длиться часы. Множество зрителей отзываются о просмотре без перерыва как о долгожданном убежище от их напряженной и стрессогенной жизни. Для таких зрителей сериал является не просто способом бегства от реальности, но, прежде всего, становится самым стабильным и понятным пространством в неопределенном, изменяющемся мире.

В исследовании, посвященном исследованию мотивации просмотров сериалов у подростков и юношей, мы выяснили, что, действительно, достаточно часто молодые люди прибегают к просмотру сериала как к стратегии совладания или компенсации. При этом были выявлены возрастные и половые различия, а так же ряд связей мотивации выбора сериалов и личностных особенностей (Орестова, Ткаченко, 2018).

Обсуждая идею о том, что высокий уровень вовлеченности в массовую культуру, проявляющейся, например, в увлеченности каким-либо видом кинопродукции, является специфической стратегией совладания с неопределенностью информационного пространства, нам кажется необходимым обратиться к любителям кинофильмов разных жанров. И здесь, по нашему мнению, особый интерес представляют любители фильмов ужасов. Почему люди стремятся испытывать такие эмоции как страх и ужас? Что они получают от просмотра таких фильмов? Мы предположили, что просмотр фильмов ужасов является особой копинг-стратегией, помогающей преодолевать тревогу, связанную с неопределенностью и непредсказуемостью мира, вызывающего опасения по поводу собственной безопасности. Кино в этом случае является способом проживания динамичных острых и негативных эмоций в комфортных условиях, не таящих угрозы.

Для проверки гипотезы о том, что предпочтение фильмов ужасов характерно для зрителей с определенными стратегиями совладания в стрессовых ситуациях, в пилотажном исследовании, проведенном магистранткой РГГУ Едигаревой В.Д., мы использовали авторскую анкету, направленную на выявление мотивации просмотра и зрительских предпочтений, и опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлер, Дж. Паркер (в адаптации Т.А. Крюковой). В исследовании приняли участие 60 человек. 35 респондентов из общей выборки оказались любителями фильмов ужасов, 25 человек не любят этот жанр. Далее анализ данных анкеты проводился только для подгруппы любителей фильмов ужасов.

Результаты исследования позволяют говорить о том, что просмотр фильмов ужасов действительно может являться определенной копинг-стратегией. Большая часть респондентов (37%) в анкете ответила, что есть в их жизни особые ситуации, когда они прибегают к просмотру ужасов. Еще 28% респондентов ответила, что смотрит фильмы ужасов в трудной ситуации в жизни или в стрессовом состоянии.

Проживание эмоций имеет свою динамику по мере просмотра фильма и после него. Большая часть эмоций, которые проживает зритель во время просмотра, согласно ответам респондентов, – это отрицательные состояния, вроде «напряжения», «страха», «ужаса». Почти три четверти (71%) зрителя испытывают эмоции разрушающего характера, что представляет для нас определенный интерес, ведь они целенаправленно «идут за этим». Видимо, посредством кино, люди проживают и перерабатывают эти эмоции, что позволяет им более успешно справляться со сложными эмоциональными ситуациями в собственной жизни.

При этом большая часть (58%) любителей фильмов ужасов испытывает положительные чувства после просмотра фильмов. Такими можно назвать ответы типа «облегчение», «удовлетворение», «радость», «как будто открылось второе дыхание», «спокойствие» и т.п. Таким образом, респонденты испытывают своего рода разрядку после испытанного, хоть и «спланированного» стресса.

Обращаясь к исследованию копинг-стратегий, прежде всего, надо отметить, что нами не были выявлены какие-либо особенности копинг-стратегий у любителей фильмов ужасов по сравнению с теми респондентами, кто этот жанр не смотрит. Но все же есть ряд интересных моментов в данных респондентов из группы любителей фильмов ужасов. Наиболее предпочитаемой для них копинг-стратегией является – «решение проблемы». При этом, и в ответах на вопросы анкеты, респонденты указывали, что им нравятся те качества героев, которые приводят к решению проблемы. Таким образом, даже в таком контенте, целью которого является напугать зрителя, вызвать в нем эмоциональные, негативно окрашенные состояния, респонденты видят способы решения трудностей, не ставя чувства и переживания героев фильма на первый план. Они склонны видеть в фильмах ужасов остро стоящую проблему, которую герой может победить при помощи своих качеств и рационального поведения.

Также была обнаружена связь между отдельными предпочтениями в субжанрах фильмов ужасов и выбором копинга. Так, зрители, которые предпочитают фильмы ужасов, где

зло нереалистично и не поддается законам физического мира, в стрессовой ситуации склонны использовать проблемно-ориентированный копинг. Данный результат может иметь несколько объяснений. Возможно, такие люди, ориентированные на решение реальных проблем, испытывают удовольствие, погружаясь в ситуацию, где контроль невозможен. В какой-то степени это может быть компенсацией привычной стратегии и стремлением снять ответственность и контроль. С другой стороны, это может говорить о страхе отсутствия решения проблемы. Люди, которые привыкли к поиску рациональных решений, опасаются, что проблема станет сильнее их, как существо с потустороннего мира, и что они не смогут с ней справиться стандартными методами.

Опираясь на результаты наших пилотажных исследований, мы можем говорить, что высокая степень вовлеченности в массовую культуру, в нашем случае, увлеченность массовым кинематографом и его отдельными жанрами, может рассматриваться как специфическая стратегия совладания со сложными жизненными ситуациями. Однако, необходимо проведение дальнейших исследований с расширением методического аппарата и выборки.

### Литература

*Гребенникова О.В., Пархоменко А.Н.* Современная молодежь в информационном обществе: представления об информации и информационные предпочтения // Психолог. исследования, 2013, №. 6(30), 8.

*Марцинковская Т.Д.* Современная психология – вызовы транзитивности // Психолог. исследования, 2015, 8(42), 1.

*Орестова В.Р.* Кино и психология повседневности // Психолог. исследования, 2017, 10(56), 5.

*Орестова В.Р., Ткаченко Д.П.* Кинопредпочтения и представления о супергероях как отражение потребностей современного молодого человека в условиях транзитивности // Психологические исследования. 2018. 11 (61), 11.

*Талавер А., Черныш А.* Свободное время московских подростков: исследование возрастных групп, наименее вовлеченных в культурную жизнь Москвы. М.: Изд. ГАУ г. Москвы «Московский институт социально-культурных программ», 2016.

### INVOLVEMENT IN MASS CULTURE AS A METHOD OF OBSERVING UNCERTAINTY AND VARIABILITY OF INFORMATION SPACE

*Orestova V.R.*

*Today, when the socialization of a young person takes place in the information space, characterized by uncertainty and variability of its parameters, of particular relevance are the study of ways of coping, characteristic and specific to this situation. The article presents the analysis of involvement in mass culture, on the example of cinema, as a way to cope with the uncertainty and variability of the information space. The article presents the results of a pilot study of the motivation of choosing such specific content as horror films as a favorite genre. It is shown that watching horror movies can be a certain coping strategy, as most respondents resort to it in difficult situations or situations of stress. A link was also found between individual preferences in sub-genres of horror films and the choice of coping.*

**Keywords:** *transitivity, information space, coping strategies, mass culture, cinema.*



# «ЧЕРТИК ИЗ ТАБАКЕРКИ»: СТРЕССОГЕННЫЕ ФУНКЦИИ КОНТРИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ИГРУШЕК И РЕАКЦИИ НА НИХ

*А.Н. Поддьяков*

Россия, Москва, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,  
Институт психологии РАН  
E-mail: apoddiakov@hse.ru

*Исследование выполнено при поддержке РФФ, проект № 17-78-30035*

*Статья посвящена контррасследовательским игрушкам, останавливающим исследовательскую активность ребенка и вызывающим стресс и испуг. Помимо стрессогенных, эти объекты выполняют функции подготовки к стрессу от встреч с новизной. Старшие применяют данные игрушки во взаимодействиях с детьми в разных целях, ослабляя, усиливая, индивидуально трансформируя «запрограммированную» в этих объектах стрессогенную функцию.*

**Ключевые слова:** *контррасследовательские объекты, игрушки, стресс, социальные взаимодействия*

Данная работа написана в развитие предложенной ранее темы различения трех типов объектов, конструируемых с разными целями по отношению к любознательности и исследовательской активности других людей (Поддьяков, 2017).

1. Исследовательские объекты – такие, которые призваны стимулировать любознательность и исследовательскую активность по отношению к ним (пример: игрушки – развивающие центры для детей).

2. Деисследовательские объекты защищают от нежелательных проявлений любознательности и исследовательской активности по отношению к ним.

3. Контррасследовательские объекты провоцируют любопытство и исследовательскую активность (своим видом вызывают интерес, побуждают приблизиться, прикоснуться, начать экспериментировать) – но с целью нанесения ущерба субъекту этой активности (в пределе – до смертельного исхода).

Эти три типа объектов поддерживают систему разнообразных человеческих практик управления любознательностью и исследовательской активностью других людей в различных областях.

Данная статья посвящена контррасследовательским игрушкам. Они внешне привлекательны и вызывают интерес, но сделаны так, чтобы вызвать стресс и испуг при дальнейшем взаимодействии с ними, их обследовании. Затем может наступить фаза смеха, расслабления, включения в собственно игру (а может и не наступить, но в любом случае эти игрушки не представляют физической опасности – при том, что некоторые психологические риски их использования, можно предполагать, все-таки имеются).

В целом, эти объекты можно рассматривать как средство игровой подготовки к встрече с настоящими контррасследовательскими объектами, способными нанести реальный

физический ущерб, а также, подчеркнем, и к встрече с новизной вообще. Новое может таить неизвестные опасности. Поэтому, как показано в ряде исследований, реакция на новизну у животных и человека тесно связана с готовностью к оборонительной реакции и к бегству. Это эволюционно оправданно. С одной стороны, новое надо обследовать, чтобы узнать и исходящие от него опасности; с другой стороны, обследовать надо осторожно, будучи готовым быстро отклониться, отдернуть руку, отпрыгнуть, закричать, предупредив об опасности, и т.д.

Такого типа ситуации воспроизводятся в культуре с помощью объектов-сюрпризов типа игрушки «чертик из табакерки», «jack-in-the-box». Общая идея такой игрушки – при манипуляциях с привлекательной по виду коробкой с неизвестным содержимым из нее выскакивает нечто неожиданное. Многие помнят эпизод, когда женщине-управдому из фильма «Бриллиантовая рука» (реж. Л. Гайдай, 1968) дарят коробочку, она с нетерпеливым любопытством вертит ее в руках, нажимает на кнопку — и из коробочки выскакивает пугающий ее чертик. Другой пример массово производимой игрушки-сюрприза: открыв крышку маленького игрушечного унитаза, человек получает фонтанчик воды в лицо. В человеческой культуре, видимо, есть достаточная выраженная потребность в придумывании и преподнесении данного рода сюрпризов (Поддьяков, 2017). Пожалуй, идеальный пример отыгрывания такого сюрприза в фильме ужасов – это ключевой, инициирующий всю дальнейшую интригу, эпизод в начале фильма «Чужой» (реж. Р.Скотт, 1979). Человек-астронавт обследует на другой планете, откуда поступил сигнал бедствия, кожистые мешки непонятного происхождения в одной из пещер. Он решает потрогать один из них, и в момент прикосновения оттуда мгновенно выскакивает нечто трудно различимое, напоминающее руку-клешню, и присасывается к лобовому стеклу его скафандра. Все последующее – разворачивающийся фильм ужасов. Но здесь мы говорим об игрушках.

Современная игрушка под обобщенным названием «jack in the box» – обычно ящичек с привлекательными детскими картинками на поверхности, вращающейся ручкой сбоку (как у шарманки) и закрытой крышкой. При вращении ручки некоторое время играет не лишенная приятности монотонная успокаивающая мелодия (как и у шарманки), но в какой-то момент внутри срабатывает пружина, крышка резко, со щелчком, открывается, и из отверстия выскакивает игрушка, изображающее живое существо. В самых безобидных случаях это, пусть и выпрыгнувшее неожиданно, симпатичное мягкое матерчатое млекопитающее (медвежонок, кенгуру и т.п.). В более жестких вариантах выпрыгивает пугающее человекообразное – например, клоун со страшноватым оскалившимся лицом-маской; как известно, это фигура крайне амбивалентная или даже просто способная вызвать ужас у детей.

Игры взрослых с детьми с использованием игрушек «jack-in-the-box» считаются средством интеллектуального и эмоционального развития детей (Understanding., 2016). Специально подобранные или сконструированные объекты такого типа используются

в психолого-педагогических исследованиях (Bonawitz, n.d.; Rogoff et al., 1984). Ниже мы опишем материалы, которые ранее, насколько нам известно, не анализировались. Это многочисленные видео, выкладываемые в интернет разными пользователями и обнаруживаемые при поиске на слова *kids reactions to jack in the box*. На этих видео запечатлены дети от младенческого до старшего дошкольного возраста при встрече с игрушками данного типа.

Понятно, что, с исследовательской точки зрения, это не исчерпывающие по содержанию материалы. Они ограничены, с одной стороны, тем содержанием, которое люди, имеющие средства видеозаписи и доступ в интернет, сочли занимательным в своей жизни и захотели зафиксировать и обнародовать (сделать «объектами для показа» в терминах Дж.Гибсона), а с другой – тем, что при этом сочтено публикой и модераторами приемлемым для показа и просмотра и не удалено стремительно после публикации. Соответственно, в этих материалах не встретить потенциально возможных этически неприемлемых ситуаций, хотя именно они могут быть особенно важны для анализа стрессогенных функций контрисследовательских игрушек и реакций на них. С другой стороны, эти материалы интересны как раз тем, что показывают распространенное и считающееся относительно приемлемым в настоящее время. (Какова будет динамика распространенности и оценок приемлемости в будущем, мы не знаем, это также можно и нужно изучать.)

Предмет нашего анализа: поведение и реакции детей при встречах с игрушками типа «jack in the box» и поведение других людей (взрослых или более старших детей), организовавших и записавших с теми или иными целями происходившее на видео, взаимодействующих с ребенком по поводу игрушки и проявляющих то или иное отношение к нему (в тех случаях, когда эти старшие участники видны или слышны).

При анализе указанных видеоматериалов можно выделить два типа ситуаций, идентифицируемых с достаточной надежностью (в роликах информации об этом нет):

1. Первая встреча с игрушкой (ее работа и содержимое еще не известны ребенку).
2. Какая-то из повторных встреч (по поведению ребенка можно сделать вывод, что он уже знает, что будет).

Места встречи: магазины игрушек или домашняя обстановка, где взрослые или более старшие дети привлекают внимание ребенка к игрушке, в некоторых случаях – дают ее в руки, нередко – сами крутят ее ручку.

1. При первой встрече можно выделить, как минимум, следующие типы поведения детей.

а) Легкое удивление (особенно у младенцев, способных еще лишь сидеть на руках у взрослого) – выражается лишь в большем открывании глаз.

б) Живой интерес – характерен для детей дошкольного возраста в тех случаях, когда ситуация не выглядит угрожающей: например, при нажмие одной из кнопок на корпусе развивающего центра из-под одной из его крышечек выскакивает очень небольшой симпатичный персонаж (пластмассовый медвежонок).

в) Страх, ужас, плач (до сильного рева) в случае крупной и громкой игрушки, отползание от нее, убежание (если возраст уже позволяет бегать).

г) Агрессия без видимого страха – например, ребенок хватается за игрушку, мотает ее и затем бросает в кусты.

д) Начальный страх и последующая агрессия – ребенок отшатывается в страхе, затем приходит в гнев и наносит затаптывающий удар ногой по выскочившему персонажу, словно в попытке запихнуть его обратно.

е) Страх и последующее расслабление, смех.

ж) Смех и радость без страха и агрессии.

2. При повторной встрече можно выделить, как минимум, следующие типы поведения детей.

а) Ребенок заранее, еще в момент проигрывания мелодии старшим участником, начинает плакать, кричит «Нет, нет, нет!», убегает.

б) В момент проигрывания мелодии старшим участником ребенок отодвигается, отползает на безопасную, видимо, по его мнению, дистанцию, затем поворачивается и уже из этого психологически безопасного места довольно спокойно наблюдает за игрушкой.

в) Ребенок одной рукой сам вращает ручку игрушки, а ладонью другой закрывает глаза и лицо – вероятно, чтобы не видеть то пугающее, что сейчас произойдет по его же, впрочем, воле (мог бы и не крутить вообще или быстро бросить). Здесь возникает ассоциация с рассказыванием страшилок в более старшем возрасте – это и страшно, и интересно, хочется слушать (крутить ручку) дальше, но – закрыв глаза.

Наблюдавшиеся реакции и поведение старших участников – организаторов встречи ребенка с игрушкой были очень разными:

а) расстройство от расстройства ребенка, попытки успокоить его;

б) удовлетворение, довольный смех;

в) злорадство (злой смех, демонстрация удовольствия от вызванного у младшего ребенка стресса), иногда – попытки гоняться с игрушкой за убегающим и плачущим ребенком.

*Выводы.* В целом, общие, культурные функции игрушек типа «чертик из табакерки» можно характеризовать и как стрессогенные, и как направленные на подготовку к стрессу от встреч с новизной. При этом люди – старшие по отношению к ребенку применяют данные игрушки в очень разных целях (от развлечения ребенка до развлечения себя) и выражают в этих взаимодействиях с детьми очень разное отношение к ним (от любви и сочувствия и до злорадства) – тем самым ослабляя, усиливая, индивидуально трансформируя «запрограммированную» в этих игрушках стрессогенную функцию.

### Литература

Поддьяков А. Н. Исследовательские и контрисследовательские объекты: дизайн предоставляемых возможностей // Российский журнал когнитивной науки. - 2017. Т. 4. - № 2-3. - С. 49-59. <http://www.cogjournal.ru/4/3/pdf/PoddiakovRJCS2017.pdf>.

Bonawitz E. Understanding how children change their minds. Research statement. <http://cocosci.princeton.edu/Liz/Statement.pdf>.

Rogoff B., Malkin C., Gilbride K. Interaction with babies as guidance in development // New Directions for Child Development. - 1984. - V. 23. – P. 31-44.

Understanding separation anxiety in infants and young children. DC Department of Behavioral Health, Prevention and Early Intervention Programs, Healthy Futures, 2016. [https://osse.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/osse/publication/attachments/DEL\\_Mental%20Health\\_Social%20Emotional%20Development\\_Understanding%20Separation%20Anxiety.pdf](https://osse.dc.gov/sites/default/files/dc/sites/osse/publication/attachments/DEL_Mental%20Health_Social%20Emotional%20Development_Understanding%20Separation%20Anxiety.pdf).

## **JACK IN THE BOX: STRESS-INDUCING FUNCTIONS OF COUNTER-EXPLORATORY TOYS AND REACTIONS TO THEM**

*Poddiakov, A.*

Russia, Moscow, National Research University Higher School of Economics, Institute of Psychology, RAS

*The study deals with counter-exploratory toys able to inhibit a child's exploratory activity and induce stress and fear. Besides a stress-inducing function, these objects have a function of preparation to stress of encountering novelty. Older participants of social interactions use these toys with various aims and can decrease, increase, individually change the toys' stress-inducing functions.*

**Keywords:** counter-exploratory objects, toys, stress, social interactions.

## **ЛЕНЬ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УЯЗВИМОСТИ ЛИЧНОСТИ**

*С.Т. Посохова*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*Email: svetpos@mail.ru*

*Лень рассматривается как ответ на несоответствие требований реальности личностному смыслу этих требований. Внешне лень проявляется в отказе или уклонении от деятельности, внутренне – в переживании невозможности установить необходимое соответствие между требованиями реальности и ее личностным смыслом вследствие нарушения механизмов саморегуляции. Лень обладает ресурсными возможностями. Благодаря лени временно ограничивается поток повседневных переживаний, событий, которые повышают психологическую уязвимость.*

**Ключевые слова:** лень, личность, психологическая уязвимость, ресурс, самореализация.

В последнее время лень как феномен бытия личности все более и более настойчиво заявляет о себе. Известна мысль Э. Фромма о том, что лень – это проблема современного человека, поскольку он пассивен большую часть своего времени. Лень Э. Фром связывает с тем, что сегодня человек «поглощает» и «проглатывает» мир, включая напитки, пищу, лекции, зрелища, кинофильмы, т.е. все то, что ему предлагает вездесущая реклама,

средства массовой информации и что далеко не всегда соответствует его актуальным потребностям, индивидуальному вкусу. Подобное потребление, отчужденное от собственных потребностей и переживаний удовольствия, порождает стремление к абсолютному безделью, отказу от каких бы то ни было усилий (Фромм Э., 1997). Размышления Э. Фромма приобретают особенно актуальное звучание в связи с масштабной информатизацией общества.

Обращение к лени разных специалистов, и прежде всего психологов связано с преобразовательными процессами в обществе, в самом человеке и в психологии как науке (Михайлова Е.Л., 2004; Ильин Е.П., 2011; Извеков А.И., 2017). В экстремальности, неопределенности, рискогенности социальных процессов фокусируются основные вызовы нашего времени по отношению к человеку, трансформирующие его взаимодействие с обществом, культурой, природой, предметной средой и самим собой. Именно эти стороны нашей жизни, требуют напряжения всех уровней человеческой организации, всех потенциалов и способностей личности. Повседневная жизнь и профессиональная деятельность в максимально динамичных условиях, при отсутствии готовых адаптационных программ поведения обостряют психофизиологические, психические, социальные дефициты, разрушают привычные механизмы саморегуляции. Тем самым повышается психологическая уязвимость личности, выражающаяся в сниженной предметной и социальной активности, эмоциональной неустойчивости, закрытости, несамостоятельности, избирательном отношении к социальным нормам и т.п. Одновременно формируются особая система самосохранения и система саморазвития, сохраняющие целостность психической организации личности. К числу систем самосохранения можно отнести лень.

Лень представляет собой своеобразный механизм ограничения взаимодействия человека с окружающим его миром при возникновении личностных смысловых, мотивационных и волевых конфликтов, который обеспечивает субъективно комфортную среду для самосохранения и самореализации. Лень – это не что иное, как ответ личности на несоответствие требований ситуации, деятельности личностному смыслу этих требований. Внешне лень проявляется в отказе или уклонении от этой деятельности или от преобразования ситуации и отношения к ней. Внутренне – в переживании невозможности установить требуемое соответствие из-за нарушения или недостаточной сформированности механизмов саморегуляции (Богданова Д.С., 2005; Посохова С.Т., 2017). Движущей силой лени становится особый мотив, который не характерен для других форм активности – мотив «неохота». Подростки, описывая сущность лени, констатируют в первую очередь именно «неохоту»: для них лень – это «неохота вставать с дивана, есть, пить... вот и лежишь, ленишься», или «неохота утром пойти на кухню, поесть, и ты голодная целый день», или «неохота развязывать шнурки, чтобы потом их не завязывать» и т.п. Если обратиться к психологическому эскизу к портрету лентяя, то он обычно включает в себя разнообразные личностные дефициты: отсутствие потребности что-то делать, отсутствие

воли для самореализации, отсутствие стремления к соревнованию и успеху, отсутствие чувствительности к проблемам окружающих людей, неспособность прогнозировать последствия уклонения от деятельности, кроме прогноза наказания и т.п.

Тем не менее, надо признать, что в эволюции социального и житейского отношения к лени сегодня наступает период не только порицания лени как порока, как барьера самореализации, но и принятия ее. Уже подростки, которым педагогика традиционно приписывает ярлык «лентяи», вопрос о вреде лени решают вопреки ожиданиям педагогов и родителей. В одном исследовании, которое было проведено совместно с Е.В. Журавиной, подросткам предоставлялась начало предложения «нет ни одного недостатка характера, который бы так вредил благополучию людей, как...». Предложение необходимо было закончить любым, пришедшим в голову словом или словосочетанием. Из 153 подростков, участвовавших в исследовании, только 3,3% (т.е. пять подростков) причислили лень к недостаткам. Примечательно, что вредность зависти признавали 41,8%, т.е. 64 подростка. Кроме того, одна треть подростков полностью идентифицировали себя с ленью.

Возможная причина принятия лени кроется в том, что человек способен получать удовольствие, переживать положительные эмоции от бездеятельности, от «ничегонеделания». В лени человек получает редкую возможность временно наслаждаться освобождением от груза ответственности. Благодаря лени бесконечная повседневность, временная перспектива останавливается в точке «настоящее». Именно личностный смысл актуального настоящего приобретает для лентящегося человека наиболее значение даже по сравнению с будущим, с достижением запланированных целей, карьерным продвижением или по сравнению с требованиями жизненной ситуации. Подростки конкретизируют эту мысль, понимая лень как конфликт между «не хочу» и «надо», между нежеланием и необходимостью что-либо делать в данный момент, например, «приходишь домой, и делать ничего не хочется, а надо делать уроки, идти на тренировку». Лень – это своеобразная реакция протеста на ситуацию, в которой необходимо совершать действия помимо желаний или вопреки желаниям и намерениям человека. Так, у подростков лень «появляется, когда меня заставляют делать то, что в данный момент я не намерен делать».

Лень может выражать отказ от работы в сверхвысоком темпе, от большого объема заданий, от действий, не имеющих с точки зрения человека лично значимого смысла. В этом случае лень превращается в дополнительный сигнал о необходимости заострить внимание на собственных витальных потребностях, которые осознанно или неосознанно игнорируются в потоке жизненных событий, в напряженном выполнении обязанностей и долга. В случае пренебрежения такими сигналами неизбежно возникает эмоциональное, интеллектуальное, физическое перенапряжение, приводящее к заболеваниям и потере трудоспособности. Не случайно, подростки говорят, что лень появляется тогда, когда «приходишь домой, и делать ничего не хочется, а надо делать уроки, мыть посуду, забирать сестренку из детского сада, идти на тренировку».

Лень как отказ от чрезмерных нагрузок может выражаться в виде сна, который нередко становится поводом для ярлыка «лентяй». Подростки отмечают, что лень – это «какое-то сонливое состояние». В действительности, сон обеспечивает жизнедеятельность организма в соответствии со сложившимися филогенетическими механизмами адаптогенеза. Биологические истоки лени заложены в биологических ритмах, в смене фаз активности и отдыха. Более того, даже непродолжительный сон, регулируя устойчивость жизненного ритма, позволяет человеку восстановить растрченную энергию, увидеть новые, неожиданные ракурсы своей жизни и деятельности. Сон восстанавливает нарушенное интенсивной жизнью эмоциональное равновесие, систематизирует хаотичные мысли, во сне принимаются решения и прогнозируются результаты действий. Распространение информационных технологий остро ставят вопрос об информационной культуре, которая предполагает обязательный гигиенический отдых от погружения в информационные системы. Лень как сон может рассматриваться в виде такого отдыха.

Можно считать, что ресурсные возможности лени направлены на обеспечение индивидуального префередума – индивидуально комфортной микросреды, благоприятного микропространства. С точки зрения В.И. Медведева (Медведев В.И., 1982), конструирование естественного, сенсорного, разгружающего префередума характеризует превентивную поведенческую адаптацию, которая призвана защищать человека от разрушающего воздействия среды. В этом смысле лень может рассматриваться как своеобразное ограничение активности для восстановления снизившейся мотивации, утраченного оптимизма, ослабленного энергетического потенциала. Лень, сигнализируя о личностном смысле ситуации, деятельности, заставляет приостановить поток не всегда нужной активности и более внимательно всмотреться в себя, в сложившиеся жизненные ценности. Смысл такого тайм-аута в том, чтобы исключить все лишнее и ненужное, сконцентрироваться на осознании главного и ценного.

В отечественной культуре, особенно в культуре воспитания на протяжении нескольких столетий сложилось представление о том, что лень необходимо избегать, лень должна наказываться, и что труд, точнее привычка трудиться – основной источник предупреждения и преодоления лени. Понимание ресурсных возможностей меняет традиционное отношение к лени, активизирует развитие новых подходов к пониманию ее эволюционного смысла, разработку оригинальных технологий предупреждения и регуляции.

### Литература

*Богданова, Д.А.* Психологическая диагностика лени как конфликта саморегуляции // Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общей ред. С.Т. Посоховой. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. С. 594–619.

*Извеков А.И.* Новое время как проекция в будущее: к вопросу о смысле экзистенциального переворота // Перспектива человека: будущее как универсалия / науч. ред. и сост. С.Т. Посохова, А.И. Извеков. СПб.: ALITER, 2017. С. 17–25.



Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982. 102 с.

Михайлова, Е.Л. Лень как добродетель и лень как порок: к определению статуса явления. // Психология и мораль / Под ред. В. Н. Куницыной. СПб.: Речь, 2004. С. 176–181.

Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.

Посохова, С.Т. Лень как стратегия поиска индивидуального преферендума в организации // Позитивная психология менеджмента / под ред. Г.С. Никифорова. М.: Проспект, 2017. С.143–159.

Фромм, Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993. – 415 с.

## LAZINESS AS A RESOURCE TO OVERCOME THE PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY OF THE INDIVIDUAL

*Posokhova S.*

St-Petersburg State University

*Laziness is considered as a respond to discrepancy between the requirements of the reality and personal sense of these requirements. Externally, laziness manifests in refusal or runaround from activity, internally in suffering from inability to make necessary correspondence between the reality and its personal sense due to self-regulation mechanism breach. Laziness has resource capacity. Laziness temporarily restricts the flow of everyday experiences and events that enhance psychological vulnerability.*

**Keywords:** *laziness, personality, self-realisation, psychological resource vulnerability.*

## РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ ПОДРОСТКОВ-УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

*А.Г. Самохвалова, О.Н. Вишневская*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: a\_samohvalova@ksu.edu.ru, cherry14.88@mail.ru*

*Исследование проведено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 17-06-00607-ОГН/19 «Коммуникативные трудности ребенка в поликультурной социальной среде: факторы возникновения и способы преодоления»*

*В статье раскрывается проблема буллинга в поликультурной образовательной среде современной школы. Показана специфика социального поведения подростков-участников буллинга (как агрессоров, так и жертв), имеющих разную национальность (русские, армяне, цыгане, таджики). Анализируются причины возникновения буллинга в гетерогенной группе, способы и ресурсы совладания подростков с трудными ситуациями межкультурного взаимодействия.*

**Ключевые слова:** *подросток, буллинг, поликультурная образовательная среда, совладающее поведение, ресурсы.*

Проблема насилия над личностью в образовательном пространстве является извечной проблемой, возникающей в любой системе взаимоотношений людей, т.к. связана с роле-

выми расстановками и борьбой за власть (Вишневская, Бутовская, 2008). Говорить о ней в России не принято, что, в свою очередь, объясняется страхом подрыва авторитета и ценности системы образования, страхом социальной оценки и критики профессиональных компетенций педагогов, так же это связано и с некоторой степенью закрытости системы отечественного образования. При этом в западных странах, странах Евросоюза проблема буллинга серьезно изучается, т.к. европейское общество осознало все риски и негативные последствия бурного распространения буллинга в образовательной среде в последние десятилетия, к которым можно отнести детский и подростковый суицид, эскалацию агрессии и насилия в школьных группах, снижение успеваемости, невротизацию подрастающего поколения. Согласно Д. Олвеусу, буллинг на территории школы осуществляется почти в три раза чаще, чем за ее пределами (Olweus, 2014).

В России в последние годы проблема насилия в образовательном контексте так же начинает постепенно анализироваться в целом ряде научных трудов (И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева, 2005; Е.Ф. Быковская, 2006; В.И. Вишневская, М.Л. Бутовская, 2008; О.Л. Глазман, 2009; Е.Н. Волкова, А.В. Гришина, 2013; С.В. Кривцова, 2011; Д.А. Кутузова, 2012; Е.Е. Кутявина, А.В. Курамшев, 2013; О.Д. Маланцева, 2010; С.Т. Мерцалова, 2000; В.Р. Петросянц, 2011; А.Г. Самохвалова 2016–2019, О.Н. Вишневская, 2019). Данные отечественных исследователей о распространенности этого явления сильно различаются. В одних работах отмечается, что четверть современных российских подростков хотя бы раз участвовали в буллинге (Собкин, Маркина, 2009), 13 % школьников имеют опыт жертв, 20 % – агрессоров, причем в больших городах уровень буллинга выше, чем в сельской местности (Ениколопов, 2010). Жертвами буллинга становятся примерно 30% школьников средней школы (Воликова и др., 2013). По данным В.Р. Петросянц почти 40% школьников попадают в ситуацию травли со стороны одноклассников. Причем, треть из этой группы регулярно избиваются одноклассниками (Петросянц, 2011).

*Школьная травля (буллинг)* – такой вид агрессии, при котором применяется силовое воздействие (физическое или психологическое насилие) в межличностных отношениях детей, а также в отношениях между детьми и учителями (Ениколопов, 2012). К общим характеристикам буллинга можно отнести следующие: осуществляется в одиночку или группой людей (агрессоры); направлен против человека, который заведомо слабее психологически/физически (жертва); сопровождается применением силового воздействия (физического, психологического, эмоционального); носит систематичный и длительный характер (Руланн, 2012).

Преимущественно исследования буллинга сфокусированы на факторах этого явления, в частности, на характеристиках участников травли – особенностях личности жертв и агрессоров. При этом проблема возникновения буллинга часто лежит не в особенностях жертвы, а в специфике группы. Рассматривая современный школьный класс, как гетерогенную группу, в которой совместно обучаются представители различных национальностей,

культур и религиозных конфессий, мы делаем акцент на изучении особенностей проявления буллинга в поликультурной образовательной среде. Наблюдения показывают, что дети мигрантов, беженцев нередко становятся изгоями и жертвами нападков со стороны одноклассников.

Анализируя этническую принадлежность, как фактор возникновения травли, зарубежные исследователи отмечают существование буллинга по отношению к представителям другой национальности и национальным меньшинствам. Около 13 % учащихся в возрасте от 12 до 18 лет испытывают оскорбления, связанные с их расовой или этнической принадлежностью. Девушки сообщают о словесных унижениях чаще, чем юноши, а темнокожие подростки чаще испытывают издевательства со стороны сверстников (Allison, 2014). При этом причины для инициирования буллинга в данных группах часто напрямую не связаны с этнической принадлежностью, а являются отражением различий, непохожести между одноклассниками – низкий социально-экономический статус, особенности внешности, ношение очков, избыточный вес, появление в нетрадиционной форме одежды (Pepler, 2006).

В контексте изучения проявления буллинга по отношению к учащимся другой национальности значительный интерес представляет изучение стратегий и ресурсов совладания детей со школьной травлей в поликультурной образовательной среде. Существующие кросскультурные исследования сосредоточены, в основном, на сравнительном анализе стратегий совладающего поведения подростков и молодых людей, принадлежащих к разным культурам и этническим группам (Т.Г. Бохан, Э.В. Галажинский, Э.И. Мещерякова, Т.Л.Крюкова, Т.В. Гущина). Мы в своем исследовании решили сделать акцент на изучении копинг-ресурсов подростков-участников буллинга (агрессоров и жертв) в ситуациях затрудненного межэтнического общения.

Разделяя позицию С.А. Хазовой, под ресурсами (эмоциональными, волевыми, коммуникативными, интеллектуальными и физическими) мы понимаем психические свойства, которые устойчиво связываются в ментальном опыте субъекта с позитивным эффектом, наличием ощутимого преимущества при взаимодействии с требованиями и вызовами среды, выходящими за рамки обычных условий жизнедеятельности (Хазова, 2013).

На наш взгляд, анализ причин возникновения буллинга в поликультурной образовательной среде, особенностей его переживания и совладания с ним, позволит глубже понять проблему межэтнического общения в гетерогенных классах и наметить перспективы оказания психологической помощи подросткам в ситуации буллинга.

**Организация исследования.** Целью эмпирического исследования было изучение факторов, обуславливающих буллинг в поликультурной образовательной среде школы, и анализ специфики ресурсов, которые используют учащиеся разных национальных групп в ситуациях затрудненного межэтнического общения.

*Выборку* составили 90 подростков в возрасте 12–13 лет, обучающихся в 6,7 классах, представители разных национальностей: в первую группу вошли цыгане (n = 25; 10

девочек, 15 мальчиков); во вторую – таджики (n = 20; 13 девочек, 7 мальчиков); в третью – армяне (n = 20; 10 девочек; 10 мальчиков), в четвертую – русские школьники (n = 25; 13 девочек, 12 мальчиков).

*Методы исследования.* Изучение специфики проявления буллинга в гетерогенной образовательной среде и факторов, обуславливающих его возникновение, проводилось с помощью проективного метода «Незаконченные предложения» и экспертной оценки классными руководителями и учителями-предметниками. Эмпирическими референтами выступали формы проявления буллинга в классе, позиция учащихся в межэтническом общении (агрессор или жертва), возникающие у подростков трудности и испытываемые чувства, характер межличностных отношений с семьей, одноклассниками, учителями.

Для исследования межличностных отношений в классах и определения статуса подростка в коллективе был использован метод социометрии.

Для исследования стратегий и ресурсов совладающего поведения была использована техника «Путь героя» (Е. Тарарина), которая основывается на юнгианском анализе мифов и народных сказок. Все сказки, вне зависимости от культуры, к которой они относятся, используют структуру, составленную из шести шагов. Респондентам в соответствии с этой структурой предлагалось на листе бумаги последовательно выложить 6 карт и рассказать историю: карта 1 – выбор героя или героини истории; карта 2 – миссия главного героя (героини); карта 3 – помощники героя (героини) в их странствиях; карта 4 – препятствия или трудности, которые необходимо преодолеть герою (героине); карта 5 – способы преодоления героем (героиней) препятствий; карта 6 – финал истории. После озвучивания авторских историй с каждым из подростков была проведена беседа с использованием следующих вопросов: «Какой опыт приобрел герой?», «Зачем нужны были препятствия? Тяжело ли досталась герою победа?», «Как полученный сказочный опыт можно применить в собственной жизни?» Эмпирическими референтами выступали восприятие подростком себя, отношение к трудностям, способы преодоления трудностей и препятствий, используемые ресурсы.

Для статистической обработки эмпирических данных был использован контент-анализ свободных высказываний подростков, ранжирование, множественный функциональный критерий  $\phi^*$ – угловое преобразование Фишера, критерий Краскела-Уоллиса, корреляционный анализ Спирмена.

*Результаты исследования.* На первом этапе исследования мы обратились к анализу специфики проявления буллинга в школе и классе. Для выявления участников школьной травли и форм проявления буллинга был проведен анализ свободных высказываний подростков, полученных в ходе выполнения методики незаконченных предложений. Кроме этого были получены экспертные оценки педагогов об участниках буллинга. Критериями оценки выступали особенности межличностного взаимодействия учащихся в классе, формы проявления буллинга (физическое воздействием с отрицательными намерениями,

вербальное поведение с негативной, нейтральной или позитивной направленностью), а также количество обращений подростков к педагогам за помощью или с жалобами на агрессоров.

Для исследования особенностей восприятия ребенком буллинга, его роли в ситуации травли и характера отношений между участниками буллинга был проведен анализ высказываний детей об отношениях с одноклассниками, учителями и сверстниками в школе.

При оценке частоты проявления буллинга по отношению к учащимся разных национальностей значимых различий между группами подростков выявлено не было. Установлено, что с травлей сталкиваются подростки всех четырех групп (армяне, таджики, цыгане, русские), независимо от национальной принадлежности.

При этом были выявлены групповые различия в формах проявления буллинга. Жертвами буллинга чаще становятся девочки-таджички ( $\varphi^* = 1,52$ ;  $p \leq 0,05$ ), а агрессорами – их одноклассницы (русские, цыганки), которые используют унижение (1R), насмешки (2R) и распространение слухов (3R). К армянским подросткам открытый буллинг не проявляется, хотя некоторые виды скрытой травли замечают сами подростки-армяне: игнорирование (1R), бойкот (2R), исключение из отношений (3R). По отношению к русским подросткам проявляются такие формы буллинга, как физическое воздействие с отрицательными намерениями: толчки, подножки, драки ( $N = 26,6$ ;  $p \leq 0,001$ ), встречается также порча или кража вещей, сокрытие одежды, учебников или других личных вещей жертвы. По отношению к цыганам чаще отмечается вербальное поведение с негативной направленностью ( $N = 16,7$ ;  $p \leq 0,001$ ), которое проявляется в обидных кличках, высмеивании и провокационных оскорблениях (унизительные надписи на доске, в общественных местах). Часто с цыганами отказываются сидеть за одной партой, за одним столом.

При анализе данных экспертных оценок было установлено, что именно цыгане чаще всего являются инициаторами травли одноклассников, несмотря на то, что сами они в межличностном общении имеют отрицательный статус, являются «примкнувшими» или «изгоями». Они используют против одноклассников обидные клички (1R), плевки (2R), угрозы (3R), порчу имущества (4R). Возможно, в данном случае буллинг служит способом совладания цыганских подростков с эмоциональным напряжением, которое возникает в не принимающей их поликультурной группе.

По данным экспертной оценки, русские подростки также нередко становятся агрессорами, провоцируя буллинг по отношению к одноклассникам. Используют вербальное поведение с негативной направленностью (присвоение кличек, высмеивание, унижение в присутствии других детей, обзывательства, клевету на жертву); а также социальное исключение – бойкот и отказ от общения с жертвой (со школьником отказываются играть, никто не хочет с ним сидеть за одной партой и в экскурсионных автобусах, начинают ставить ультиматум о принудительном отказе ребенка от участия в общешкольных мероприятиях – праздниках, дискотеках и др.).

На *втором* этапе исследования мы пытались выявить причины возникновения буллинга в поликультурной среде школы. Установлена связь между проявлением буллинга и сформированностью у подростка этнической идентичности. Чаще всего проявления буллинга отмечаются по отношению к тем учащимся, которые или стесняются своей этнической принадлежности, или пытаются скрыть ее от окружающих, демонстративно отказываются от родственных связей и своего происхождения ( $r = 0,37$ ;  $p = 0,004$ ). В большей степени это относится к цыганам, которые не признают, что они цыгане, а твердо отстаивают позицию, что они и их родители русские. В попытках доказать свою правоту они ввязываются в драки и используют физическую силу в качестве основного аргумента. Стесняются своей национальности и некоторые таджики (30 %). Они отмечают, что тоже часто слышат в свой адрес обидные слова и прозвища, чаще всего это касается девочек. Армяне, напротив, демонстрируют гордость за свою этническую принадлежность и, не смотря на то, что одноклассники редко выбирают их в качестве друзей, они не становятся жертвами прямого буллинга.

В целом, по отношению к подросткам, которые демонстрируют гордость за себя, свое происхождение, самоуважение, подчеркивают, что «никогда не забудут свои корни», проявления буллинга не отмечается, независимо от национальной принадлежности. Отсутствие же связи с собственной культурой и отрицание этнокультурного разнообразия как важной части современной действительности не позволяет человеку ориентироваться и успешно действовать в поле межкультурных коммуникаций (Солдатова, Чигарькова, 2016).

Еще одним важным показателем, который влияет на проявление буллинга по отношению к подростку со стороны одноклассников, является отношение к ребенку его родителей: принятие ребенка в семье и признание родителями своего происхождения и национальной принадлежности ребенка. Анализ эмпирических данных показывает, что часто жертвами буллинга становятся дети, по отношению к которым родители демонстрируют отвержение, антипатию, неуважение, нежелание общаться, ограничение доверительных отношений. Особенно актуально это для детей, появившихся в смешанных браках (где один из супругов – русский, а второй – представитель другой национальности), но вынужденных жить в других семьях с мачехой или отчимом (40 % родителей имеют второй брак, который заключен с представителями своей этнической группы, и в этом браке есть общие дети, которые имеют другую национальность). Ребенок в таких семьях часто испытывает разочарование, ревность, страх быть отвергнутым другими людьми, наблюдается несформированность этнической идентичности. Данная тенденция прослеживается в рисунках, где подростков просили нарисовать себя в зеркале глазами родителей. Свои рисунки дети сопровождали следующими комментариями: «Можно здесь ничего не рисовать? Если мои родители туда посмотрели, они ничего там не увидели, потому что я пустое место. Они так постоянно говорят...», «А зачем рисовать? Они только и ждут, чтобы я подросла и ушла за мужем в другую семью», «А кто смотрит? Если моя мама, то она

увидела бы здесь не меня, а обычную девочку, как моя соседка по парте, а бабушка хочет, чтобы я была цыганкой, а папа трубку от телефона бы увидел, в которую учительница на меня жалуется», «Ой...лучше тут не рисовать..., а то будет только ремень. Папа всегда его достает, когда я из школы прихожу. Я уже научился прятаться от него».

Экспертная оценка педагогов показывает, что учащиеся, которые не чувствуют поддержку и внимание со стороны родителей, чаще становятся жертвами физического буллинга (умышленные толчки, удары, пинки). При этом около 20 % детей этой группы совмещают несколько ролей: в одних ситуациях они оказываются жертвой, в других агрессивно провоцируют одноклассников на причинение себе вреда – «провоцирующие жертвы» (provocative victims), либо демонстрируют паттерны поведения агрессора.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что существуют индивидуальные и социокультурные предпосылки к возникновению буллинга в поликультурной образовательной среде, связанные с принятием подростком своей этнической идентичности, с особенностями детско-родительских отношений, признанием родителями своего происхождения и национальной принадлежности ребенка, характером общения подростка с одноклассниками и испытываемыми трудностями.

На третьем этапе исследования изучались способы и ресурсы совладания подростков-участников буллинга, а также выявлялись межкультурные различия копинг-ресурсов.

При анализе нарративов (техника «Путь героя») выяснилось, что миссия героев у подростков разной национальности, которые сталкивались с буллингом, различается. Так, у мальчиков-таджиков миссия связана с путешествиями, странствиями, походами, где герою необходимо принести волшебные дары для спасения семьи или родного города. Чаще всего герой бродит по чужим городам и странам и попадает в разные миры. У девочек истории связаны с трудовой деятельностью – сплести ковер, приготовить много блюд, чтобы накормить всех; или с помощью близким – найти лекарство для больного. Также есть группа девочек, у которых миссия связана с тем, чтобы убежать из королевства и найти новый мир (23 %). Особенно это проявляется у детей, воспитывающихся в семьях с традиционным укладом (девочки знают, что им придется рано выходить замуж).

У мальчиков-цыган, которые чаще встречаются с проявлением буллинга, миссии связаны с борьбой, столкновением – расправиться со злодеями, победить чудовище, выиграть поединок. Чаще всего они сражаются и убивают, чтобы «показать друзьям и родственникам, на что они способны». У девочек-цыганок миссия связана с поддержанием красоты или поиском любимого. Встречаются также истории, где некрасивая девочка мучается из-за своей внешности. Важно отметить, что в группе цыган при рассказывании истории подростки часто делают акцент на том, что главный герой является именно цыганом/цыганкой (80 %). Это является отличительной чертой цыганских сказок – национальная особенность осознана цыганским народом и акцентируется, многократно фиксируется в самых различных реалиях цыганских сказок (Махотина, 2012).

Подростки армяне достаточно часто выбирают бои, в основном с мифическими существами (великаны, драконы, тролли), и всегда борьба имеет осознанную цель (спасти семью, друзей, королевство). Очень часто герой из армянских историй едет в горы, преодолевая массу препятствий, и решая множество проблем.

Истории русских подростков перекликаются с армянскими. Это тоже борьба с мифическими существами, но чаще во благо себе, чем других. Следовательно, наблюдаются тенденции эгоцентризма, индивидуализма. У русских девочек в отличие от армянок отмечается большая активность в действиях героини – у них рождаются истории, связанные с новыми открытиями или путешествиями. Нередко русские девочки наделяют своих героинь супер-способностями. Армянские же героини, в основном, пассивны – ожидают чуда, сидят в замке (или темнице), ждут принца, молятся о том, чтобы он остался жив, гадают, ездят на балы и др.

При анализе ресурсов мы ориентировались на описание встреч с помощниками, которые либо дают советы героям, либо одаряют волшебными предметами, которые наделяют их какими-то качествами. Данные, полученные с помощью методики «Путь героя», были обработаны методом контент-анализа и соотнесены с группами ресурсов.

В большей степени ориентация на поддержку и помощь со стороны (социальные ресурсы) выражена у цыган, армян и русских. Цыгане чаще других обращаются за помощью и советом к помощнику. У армян и цыган ресурсным значением наделены семейные отношения: у армян – это близкое окружение, которое, помогает справиться с проблемой и при необходимости защитить от врагов; у цыган – родственники (любой помощник, которого они встречают, даже если это нечистая сила, находится с ними в родственных связях). Русские подростки чаще обращаются за помощью к друзьям. Таджики более ориентированы на собственные силы. Если они и прибегают к помощи, то она ограничивается «советом» или «наставлением».

Сравнительный анализ частоты упоминания в нарративах ментальных ресурсов позволил выявить социокультурную специфику копинг-ресурсов подростков разных национальностей. У армян выражена опора на эмоциональные ресурсы (сдержанность у девочек, уважение к отцу у мальчиков). Ресурсное значение имеют семейные отношения и семейные традиции. Девочки-армянки чаще других используют коммуникативные ресурсы – отзывчивость, терпимость, умение слушать, интерес к другим.

Среди индивидуальных ресурсов мальчиков-таджиков преобладают волевые (упорство, терпение, сила воли, вера в себя, трудолюбие). Девочки чаще всего в историях ничем не уступают мальчикам в физической силе.

В группе цыган на первое место выходят телесные ресурсы (сила, привлекательность) и коммуникативные (хитрость, уловки). Они отмечают, что данные качества помогают им отстаивать себя в ситуациях межэтнических конфликтов, тогда как при оценке со стороны партнеров по общению, именно эти характеристики провоцируют трудности и конфликты в общении с цыганами.



Русские подростки среди индивидуальных ресурсов выделяют волевые (вера в себя) и интеллектуальные (ум, находчивость, чувство юмора, новизна идей).

При описании способов преодоления трудных ситуаций по всей выборке наиболее представлены: «самостоятельное решение проблемы/в одиночку» (1R), «терпение» (2R), «замереть/спрятаться» (3R), «анализ ситуации» (4R) и «помощь близких» (5R). Реже всего – стратегии «общение», «разговор по душам».

У русских подростков чаще встречается «анализ» и «терпение». У цыган преобладают пассивные способы, избегание («все решится само», «как карта ляжет», «спрятаться», «будет под охраной сидеть»), хотя у девочек-цыганок нередко прослеживаются активные действия, связанные с разными формами мести (порча имущества, драка). Для армян и таджиков характерны способы, связанные с активными действиями. У таджиков – «идти прямо», «быть честным», «не скрываться», при этом они нередко ищут способы примирения: стараются «сгладить углы», «договориться с врагами». Армяне чаще направлены на обеспечение себя группой «силовой» поддержки.

Финал нарративов тоже различен. Слово «победитель» чаще всего встречается в историях армян; невозможность достижения цели или гибель главного героя присущи историям цыган.

Выявленные различия в восприятии подростками разных национальностей трудных жизненных ситуаций и представлениях о своих копинг-ресурсах связаны, на наш взгляд, с культурными традициями и особенностями воспитания в семье, социальной ситуацией развития в гетерогенной образовательной среде, опытом переживания и преодоления трудностей межличностного взаимодействия.

### ***Выводы***

1. В поликультурной образовательной среде проявляются различные формы буллинга, однако национальная принадлежность не является значимым фактором, обуславливающим возникновение травли в школе. Причинами возникновения буллинга в гетерогенных социальных группах являются несформированная этническая идентичность подростков, деструктивные детско-родительских отношения, отказ от признания родителями своего происхождения и национальной принадлежности ребенка, затрудненный характер межэтнического общения.

2. Учащиеся-мигранты в ситуациях буллинга могут совмещать в себе роли агрессора и жертвы, что является своеобразным способом совладания с эмоциональным напряжением, возникающем во враждебно настроенной поликультурной группе.

3. Существуют социокультурные различия восприятия подростками разных национальностей трудных жизненных ситуаций (в том числе, ситуаций буллинга), стратегий поведения в этих ситуациях, а также использования социальных и ментальных ресурсов, помогающих преодолевать возникающие в межкультурном взаимодействии трудности. Становление системы копинг-ресурсов подростков определяется не только

существующим опытом проживания трудностей, но и культурно-историческими условиями, в которых происходит личностное становление подростка, традициями семейного воспитания, принятых в родной культуре, моделями поведения, отраженными в народном эпосе.

### Литература

*Вишневская В.И., Бутовская М.Л.* Школьная травля в воспоминаниях студентов московских вузов // Молодые москвичи: кросс-культурные исследования / Под ред. М.Ю. Мартыновой, Н.М. Лебедевой. – М.: РУДН, 2008. – С. 491–519.

*Воликова С.В., Нифонтова А.В., Холмогорова А.Б.* Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 12–16.

*Ениколопов С.Н.* Актуальные проблемы исследования агрессивного поведения // Прикладная юридическая психология. – 2010. – № 2. – С. 37–47.

*Ениколопов С.Н.* Экологическая модель исследования насилия // Тезисы докладов 6-ой Российской конференции по экологической психологии. – М.: ПИ РАО, 2012. – С. 136–138.

*Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 2. – С. 5–15.

*Махотина И.Ю.* Цыганская и русская культура: литература и фольклор: дис. ... канд. филол. наук. – Тверь, 2012. – 198 с.

*Петросянци В.Р.* Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестник ТГПУ. – 2011. – Вып. 6. – С. 151–154.

*Руланн Э.* Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.

*Самохвалова А.Г.* Социокультурная детерминация коммуникативных трудностей современных детей и подростков // Психол. исслед.: электрон. науч. журн. – 2017. – Т. 10. – № 55. – С. 5. URL: <http://psystudy.ru>.

*Самохвалова А.Г., Вишневская О.Н.* Насилие в образовательной среде как фактор затрудненного общения подростков // Материалы VI Международной научно-практической конференции «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация в интеркультурном мире». – Ижевск, 2016. – С. 131–135.

*Самохвалова, А.Г., Скрабина О.Б., Метц М.В., Иванова Н.М.* Развитие межкультурной коммуникативной компетентности детей и подростков. – Кострома: КГУ, 2018. – 172 с.

*Собкин В.С., Маркина О.С.* Влияние опыта переживания «школьной травли» на понимание подростками фильма «Чучело» // Вестник практической психологии образования. – № 1(18) январь – март 2009. – С. 48–57.

*Солдатова Г.У., Чигарькова С.В.* Позитивная этническая идентичность как фактор успешности межкультурного взаимодействия // Материалы Международного форума «Восточный вектор миграционных процессов: диалог с русской культурой». – Хабаровск, 2016. – С. 487–490.

*Хазова С.А.* Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2013. – Т. 19. – № 5. – С. 188–191.

*Allison S., Roeger L., Smith B., Isherwood L.* Family histories of school bullying: implications for parent-child psychotherapy // Australasian Psychiatry. – 2014. Vol. 22. – Pp. 149–153.

*Olweus D.* Bullying in School: Some Facts, Some Myths, and Systematic Intervention. // Athens. – June 11. – 2014. – URL: [https://www.ilga-europe.org/sites/default/files/Attachments/dan\\_olweus.pdf](https://www.ilga-europe.org/sites/default/files/Attachments/dan_olweus.pdf).

*Pepler D.J., Craig, W.M., Connolly J.A., Yuile A., McMaster L., & Jiang D.A.* Developmental perspective on bullying // *Aggressive Behavior*. – 2006. – № 32. – Pp. 376–384.

## **COPING-RESOURCES TEENING PARTICIPANTS BOLLING IN A POLICULTURAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

***A.G. Samokhvalova, O.N. Vishnevskaya***

Kostroma State University

*The article reveals the problem of bullying in the multicultural educational environment of a modern school. The specificity of the social behavior of bullying teenagers (both aggressors and victims) with different nationalities (Russians, Armenians, Gypsies, Tajiks) is shown. The causes of bullying in a heterogeneous group, the methods and resources of coping with adolescents with difficult situations of intercultural interaction are analyzed.*

**Keywords:** *teenager, bullying, multicultural educational environment, coping behavior, resources.*

## **СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙ- СТВИЕ С ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННЫМ ОКРУЖЕНИЕМ**

***О.Н. Чернышева***

Россия, Москва, МГУ им. М.В. Ломоносова

*Email: ochern\_@mail.ru*

*Выявлен феномен локализации человека в предметно пространственном окружении рабочего места, который отражает психологические и физиологические связи двигательного действия с совладающим поведением. Графический анализ локализации и основной рабочей позы позволяет проектировать двигательную активность человека корректировать пространственные параметры вещной среды, уменьшая отклонения конфигурации тела от нормы.*

**Ключевые слова:** *двигательное действие, предметно пространственное окружение, локализация, установка на цель и задачу.*

Наша жизнедеятельность всегда и неразрывно связана с взаимодействием с предметно пространственным окружением и проявляется в различных видах двигательной активности. Движения живого, а в особенности человека, имеют помимо физических проявлений какие-то черты, которые отличают их от движений в неживой природе. Они не являются движениями в физическом понимании этого слова. А.В. Запорожец писал: «... исследование произвольных, сознательно регулируемых движений принадлежит к числу важнейших проблем психологии. <...> В процессе произвольного движения внутреннее психическое состояние, возникшее в сознании намерение реализуются во внешних двигательных

актах. Здесь обнаруживаются взаимосвязи, взаимопереходы между внутренней, психической и внешней, физической, деятельностью живых существ, направленной на их уравнивание с окружающей средой» (Запорожец, 1986, с. 7).

Практика показала, что применяющийся сейчас анализ динамической составляющей двигательной активности и анализ позы, не дают полного ответа на поставленные вопросы. Для выявления роли психологической составляющей необходим содержательный анализ психического действия в его связи с внешними и внутренними условиями деятельности. Необходим психологический анализ двигательной активности, которая по своей сути и составляет поведение. Требуется выявление и интерпретация ее проявлений в связи с условиями ее протекания. Это в полной мере относится и к активно изучаемому в настоящее время совладающему поведению.

Совладающее поведение, рассматривается как осознанное и целенаправленное проявление активности человека, способствующее его совладанию со сложной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют субъекта к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать её (Крюкова, 2008). Возникновение ситуации во времени и частота ее появления чаще не определены.

Стратегии действий, присущие совладающему поведению, обязательно включают двигательное взаимодействие с предметно пространственным окружением, т.е. двигательное действие является неотъемлемой частью этого более широкого понятия. Их совместное изучение может способствовать решению широкого круга теоретических и практических задач.

Наиболее широко двигательная активность изучается в связи со сложной системой профессиональной деятельности человека.

Двигательное действие, как психологическое понятие, реализует осознанные намерения субъекта, обеспечивая физическое достижение во внешней среде поставленной субъектом преобразовательной цели в конкретной пространственной и временной ситуации. Достижение цели всегда сопровождается преодолением внешних и реактивных и внутренних сил, из которых важнейшей является сила гравитации. Последняя является не просто постоянной величиной, но обеспечивает ориентацию всего живого в пространстве.

В настоящее время имеются существенные трудности анализа поведения человека в различных подходах, существующих в психологии. Во многом они связаны с тем, что процессуальное, временное содержание предметной деятельности остается за пределами психологии, а само содержание психической деятельности не исследовалось в связи с ее содержанием (Гальперин, 1998, с. 257)

П.Я. Гальперин показал, что любое психическое действие процессуально включает две стадии - ориентировочную и исполнительную. (Гальперин, 1998) Однако, анализ двигательного взаимодействия с профессиональным предметно пространственным окружением позволил автору показать, что оно включает три стадии:

- ориентировочную (двигательные сенсорные и соматические реакции, связанные с ориентацией в пространстве и в ситуации),
- установочную (связанную с формированием психосоматической установки, связанной с изменением конфигурации тела, для выполнения действия) и
- стадию исполнительного действия.

Особенно четко это проявляется в стереотипных видах профессиональной деятельности (Чернышева 2007).

Завершению ориентировочной деятельности в перцептивно-действенной активности всегда сопутствует координация динамической и статической работы мышц и изменение строения тела (его конфигурации), и лишь затем наступает собственно исполнительная деятельность. Такая последовательность связана с необходимостью создания временного психосоматического функционального органа (машины, по Ухтомскому) – исполнительного механизма движения, который возникает каждый раз заново путем ограничения степеней свободы кинематических цепей. (Ухтомский, 1978) В профессиональной деятельности психосоматическое приспособление к обстоятельствам, предполагает наличие сформированного умения использовать определенные внутренние психические и физиологические средства для преодоления излишних трат энергии. направленность активности «внутрь себя» и на ситуацию. Таким образом, двигательное действие обычно включено в действие более общего порядка и является неотъемлемой частью любого поведения, включая совладающее.

Совладание с разными силовыми воздействиями связаны, прежде всего, с необходимостью соблюдать важнейший принцип обеспечения жизнедеятельности любого организма – принцип экономии энергии. Механизмы реализации принципа экономии энергии в зависимости от уровня развития живого меняются от биохимического до психического.

Но, у человека помимо совладания с силовыми воздействиями при организации произвольных движений возникает необходимость в осознанном и часто социально обусловленным совладанием с внешней средой, важную роль в которой играет предметно пространственное окружение. Ему необходимо овладеть своими внутренними силами, побуждениями, намерениями, чтобы реализовать свои намерения. (Северцов, 1982) Вместе с тем внешние проявления этих процессов и их роль в активности человека ускользают от взгляда исследователей. (Рубинштейн, 2000)

Автором был выявлен один из таких феноменов – феномен локализации человека в процессе стереотипной профессиональной деятельности в постоянном предметно пространственном окружении. Локализация проявляется в фиксации тела относительно определенной зоны рабочего места, афферентный сигнал от которой является доминирующим в организации эффективной деятельности человека. Интерпретация феномена локализации стала возможной при рассмотрении ее в рамках процессуального анализа содержания двигательного действия.

Временной анализ процесса двигательного действия позволил понять и связать процессы ориентировки, установки и исполнительного действия в целостную структуру.

Во-первых, выявились особенности процесса ориентировки, связанные с выделением сенсорных раздражителей и их иерархизацией в соответствии со смыслом и целью деятельности.

Н.А. Бернштейн писал, что афферентные системы есть то звено в работе организма, которое первым сигнализирует ему о реалиях внешнего мира и их изменениях, что в самом эффекторном процессе нет и следов координации, координация лежит вне эффекторного импульса, в определенном смысле над ним. (Бернштейн, 2004). Однако, как отмечает Ухтомский, афферентные системы не предстают перед субъектом как рядоположенная совокупность сигналов. В процессе деятельности среди них выделяется доминантный сигнал. Эта доминанта создается физиологическим односторонним накоплением возбуждения в определенной группе центров, как бы за счет работы других центров. Это - как бы принципиальное нарушение равновесия между центрами. (Ухтомский, 1978).

Как показывает анализ, выбор этой доминанты определяется психическими процессами регуляции работы организма, связывающими предмет, цель и средства деятельности через ее смысл. Именно этот смысл формирует доминанту среди рядоположенных сигналов.

Во-вторых по завершении стадии ориентировки выделенная доминанта формирует психосоматическую установку субъекта, подготавливая его тело к исполнительной деятельности. Стадия протекает в две фазы. Первая фаза - локализация субъекта относительно доминирующего элемента предметной среды. Вторая – принятие основной рабочей позы, позволяющей с наименьшими затратами энергии выполнять необходимые движения по взаимодействию с предметной средой в соответствии со стоящими целями. При таком подходе локализация выступает как психосоматическая установка на цель, а поза – установка на задачу.

Сложность выявления перехода психического образа в «рабочую машину» по Ухтомскому заключается в том, что он осуществляется на нижних уровнях А и В (Бернштейн, 2004), и, соответственно, только осмысливается, но не осознается, субъектом.

В условиях современной профессиональной деятельности субъект вынужден приспособляться к существующей предметной среде. Это часто приводит к недопустимым изменениям конфигурации тела (рабочей позы). Поскольку вредностью является время пребывания в позе, следствием оказываются различные нарушения скелетно-мышечного аппарата человека. По многим данным эти нарушения проявляются у 80% населения, и большая их часть связана с современными технологиями. Соответственно становится очевидной роль коррекции и проектирования профессионального и бытового предметного окружения человека.

Разработан графоаналитический метод оценки и анализа рабочих мест (Чернышева 2003), который позволяет перейти от субъективного приспособления к предметной среде к ее проектированию.

## Литература

*Бернштейн Н.А.* О построении движений / под ред. В.П. Зинченко – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004 – 688с.

*Гальперин П.Я.* Психология как объективная наука // Проблема деятельности в советской психологии / под ред. А.И. Подольского – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998 – 480 с.

*Запорожец А.В.* Развитие произвольных движений. // Избранные психологические труды: в 2 т Т. 2. – М: Педагогика, 1986. – 296 с.

*Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 712с.

*Северцов А.Н.* «Эволюция и психика» // Психологический журнал. – 1982. – № 4. – С. 149–159.

*Ухтомский А.А.* Доминанта как рабочий принцип нервных центров // Избранные труды. – Л.: Наука, 1978. – 386 с.

*Чернышева О.Н.* Адаптация человека к профессиональной предметной среде // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / под ред. А.Л. Журавлева и Л.Г. Дикой. – М.: Изд. Института психологии РАН, 2007. – С. 458–480

*Чернышева О.Н.* Векторно-координатный метод оценки рабочих мест // Спецпрактикум по инженерной психологии и эргономике / под ред. Ю.К. Стрелкова. – М.: Академия, 2003. – С. 361–393.

## INDICATORS OF COPING BEHAVIOR IN PROFESSIONAL INTERACTION WITH THE SUBJECT SPATIAL ENVIRONMENT

*O.N. Chernysheva*

*The phenomenon of localization of the body in the subject-spatial environment of the workplace, which reflects the psychological and physiological relationships of motor action with the environment, is revealed. Graphical analysis of localization and basic working posture helps to improve the efficiency of human activity by correcting the spatial parameters of the material environment, reducing deviations from the standard body configuration*

*Keywords: motor action, subject-spatial environment, the localization, the basic working position, the installation on the target and task.*

# Раздел 2

## **ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ: СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ**



# ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВРАЧЕЙ ГОРОДСКИХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

*М.М. Абдуллаева*

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

*E-mail: mehirban@rambler.ru*

*Статья посвящена обсуждению словарей описания ключевых «компонентов» своей работы врачами городских лечебных учреждений. Была выдвинута гипотеза о том, что в этих описаниях специалисты с разным уровнем выраженности психологического благополучия будут различаться содержательными акцентами и знаком эмоциональной оценки. Особенности психосемантического оценивания позволят выделять врачей, нуждающихся в психологической поддержке, до появления у них выраженных признаков неблагополучия.*

**Ключевые слова:** *психологическое благополучие, психосемантика, врачи городских клиник, семантика описаний.*

Актуальность обеспечения психологического благополучия врачей связана, с одной стороны, с необходимостью сохранения качества оказываемых медицинских услуг, с другой стороны – с серьезными социально-экономическими изменениями в медицинской сфере, усилившими и без того высокую стрессогенность врачебной работы. Современные врачи жалуются на дисбаланс рабочей нагрузки, связанный с дефицитом кадров в городских поликлиниках, смещением акцентов в работе с предупреждения болезней (профилактики) на их лечение (стационарная деятельность), и, как следствие, на неуважительные отношения в системе «врач – пациент» (Полякова, Маршалок, 2012; Творогова, 2006; Шешунова, 2013). Для оказания действенной психологической поддержки медицинским работникам, подверженным профессионально-личностным деформациям в силу большой коммуникативной нагрузки, эмоциональной вовлеченности в проблемы другого человека и высокой цены профессиональной ошибки, необходимо вовремя выделять специалистов, находящихся в зоне риска проявления неблагополучия (Карапетян, Глотова, 2018).

*Цель* нашей работы заключалась в поиске косвенных признаков психологического благополучия врачей на основе психосемантического подхода, позволяющего обращаться к разным уровням самосознания и субъективного опыта профессионалов. Возможность фиксации «следов деятельности» (Артемьева, 1999) в виде особым образом организованных систем значений и личностных смыслов открывает большие диагностические возможности в определении специалистов с особыми профессионально обусловленными особенностями мироощущения и различными переживаниями степени собственного благополучия.

Понятие «психологического благополучия», несмотря на частотное использование в современных исследованиях (запрос в поисковой системе «Google. Книги» дает порядка

43700 ссылок), достаточно сложно операционализировать. Оно связано с такими понятиями как «счастье», «удовлетворенность», «личностное здоровье», «оптимизм», «качество жизни» и др. К тому же различают несколько видов благополучия – внутреннее, эмоциональное, личностное и т.п., что обусловлено феноменологической сложностью самого конструкта и широкой палитрой детерминант его проявления. В изучении психологического благополучия можно выделить несколько подходов – содержательный, отвечающий на вопрос «Что такое благополучие?» (Н. Бредберн, Э. Динер); процессуальный, пытающийся описать «Как влияет уровень благополучия на функционирование человека?» (К. Роджерс, Р. Райан, Э. Дисси); феноменологический, изучающий «Как и в связи с чем переживается благополучие?» (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова). В нашем исследовании «психологическое благополучие» врачей было конкретизировано обращением к области их профессиональной активности и задавалось двумя параметрами – показателем удовлетворенности работой и выраженностью симптомов выгорания как признаков явного неблагополучия специалистов, работающих с людьми.

*Выборку* составили врачи первой и высшей категорий, работающие в городских многопрофильных больницах, разного возраста (от 26 до 64 лет) и стажа (от 1 до 35 лет). Средний возраст по выборке – 39 лет. Средний стаж по выборке – 12 лет. Всего – 148 чел., из них 85 женщин, 63 мужчины.

Участникам исследования на рабочих местах было предложено заполнить анкету, составленную для сбора общей информации (возраст, пол, стаж, специальность, место работы и т.п.), два опросника, направленных на диагностику разных аспектов их психологического благополучия – «Диагностика удовлетворенности трудом» (в разработке В.А. Розановой); «Профессиональное выгорание», созданный на основе модели К. Маслах и С. Джексона (1981), позволяющий оценить степень выраженности трех компонентов выгорания – эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2005), а также психосемантические методики – «Неоконченные предложения», включавшие начала 10 предложений на тему «Моя работа» (Абдуллаева М.М., 2013), с последующим контент-анализом авторских окончаний и свободные ассоциации на слова «Человек», «Пациент», «Больной» для получения словаря описаний объектов, относящихся к предметной области медицинских работников.

Мы предположили, что семантика авторских текстов, описывающих разные аспекты своей работы и ее предметной области, различна у врачей с разным уровнем психологического благополучия.

Результаты описательной статистики по всей выборке позволяют утверждать, что врачи в целом своей работой удовлетворены (средний показатель по УТ – 39 баллов), но разброс оценок от 27 до 53 баллов (шкала обратная) говорит о том, что в выборке присутствуют высоко удовлетворенные и неудовлетворенные. Врачей с выраженным синдромом

выгорания нет, однако у некоторых респондентов значение одного или двух симптомов выгорания попадает в область высоких значений.

Учитывая, что опрос проводился в многопрофильных больницах, мы выделили группы врачей, работающих в поликлинике (87 чел.) и в стационаре (61 чел.). Оказалось, что врачи стационара статистически значимо (критерий Манна-Уитни,  $p < 0,05$ ) более удовлетворены стилем руководства своего непосредственного начальника, тем, как можно использовать свой опыт и способности, требованиями работы к интеллекту по сравнению с работниками поликлиники. Работники поликлиники продемонстрировали бóльшую удовлетворенность длительностью рабочего дня, отличающегося нормированностью и строгостью соблюдения режима труда и отдыха ( $p < 0,05$ ). По общему показателю УТ различий между врачами поликлиники и стационара получено не было.

Статистически значимые различия между сотрудниками поликлиники и стационара были получены по показателям редукция личных достижений и эмоциональное истощение. Врачи, работающие в поликлинике, значимо сильнее считают недостаточными профессиональные достижения, возможно, из-за чрезмерности предъявляемых требований (например, жесткая регламентация времени осмотра пациента, требования к заполнению документации, строгое следование принятым протоколам лечения и т.п.) по сравнению с сотрудниками стационара, у которых выражено эмоциональное истощение в силу «круглосуточной» включенности в систему «врач - больной».

Контент-анализ полученных описаний (работы, слов-стимулов) проводился по категориям, предложенным Е.Ю. Артемьевой и Ю.Г. Вяткиным (1986): эмоционально-оценочные (веселый, грустный, приятный, симпатичный); метафорические (стремительный, тихий омут, борьба, горячий); антропоморфные (спокойный, нервный, немногословный, умный, добрый); ссылочные (большой, тяжелый, клиническая, лекарственный). Подсчитывались относительные частоты использования категорий к общему объему авторского текста.

Оказалось, что в продолжениях неоконченных предложений и в ассоциациях на слова врачи чаще используют ссылочные описания, реже – эмоциональные. В работе врачи оперируют конкретными данными, опираются на предметную фиксацию клинических показателей и строго следуют прописанным стандартам, что, возможно, вынуждает их ссылаться на конкретные объекты и их характеристики. Несмотря на высокие рабочие нагрузки, напряженные условия труда врачам нужно скрывать свои чувства и они устают от излишней эмоциональности своих пациентов, что может объяснить некоторую скудность их эмоционального словаря в описаниях.

Используя метод крайних групп ( $M + \sigma$ ), мы выделили две группы врачей (мужчин и женщин), качественно различающиеся по уровню благополучия, который задавали двумя критериями – высокие значения симптома деперсонализации ( $8,17 + 2,84$ ) и выраженная неудовлетворенность трудом ( $38,6 + 5,6$ ). Выбор в качестве ведущего критерия неблагопо-

лучия врачей симптома деперсонализации связано с целью их профессиональной деятельности – сохранение жизни другого человека и улучшение его качества (см. Этический кодекс российского врача). Если эмоциональное истощение может быть результатом накопившейся усталости, а редукция достижений связана с организацией труда, качеством обратной связи, то высокие значения деперсонализации – свидетельство внутреннего искажения ценностно-смысловых отношений профессионала к предмету своего труда, в крайних формах приводящее к грубому пренебрежению правилами гуманизма, морали и нравственности (Глауберман Д., 2004).

Полученные статистически значимые различия (критерий Манна-Уитни) в выделенных категориях описаний между группами «благополучных» (22 чел.) и «неблагополучных» (27 чел.) говорят о том, что первые значимо более многословны, используют разные лексические группы слов (прилагательные + существительные, глаголы + наречия), предпочитают антропоморфные и эмоциональные категории слов в отличие от своих «неблагополучных» коллег, которые используют в описаниях профессионально значимых объектов ссылочные определения и дают негативные эмоциональные коннотации ( $p \leq 0,05$ ). Интересно, что «обратный» ход анализа, в котором были выделены группы врачей по разной частоте использования ссылочных и антропоморфных описаний подтвердил связь особой «семантизации» объектов с разным уровнем благополучия. Отметим, что не все врачи с высокой частотой использования ссылочных и низкой частотой – антропоморфных характеризуются всеми показателями выгорания и неудовлетворенности трудом, но наличие семантических признаков неблагополучия позволяет их отнести в группу риска его проявления.

Таким образом, в диагностике степени благополучия врачей применение психосемантических методов позволит получать косвенную информацию о нежелательных тенденциях профессионального развития, которое выражается в циничном отношении к пациентам и неудовлетворенности своей работой, до того, как этого будет возможно обнаружить опросными методами. Сочетание роста количества ссылочных описаний при снижении антропоморфных может являться дополнительным показателем для отнесения врачей в группу риска проявления неблагополучия как нуждающихся в психологической помощи и поддержке.

### Литература

*Абдуллаева М.М.* Семантические измерения профессионального опыта учителей средней школы // Вестник МГЛУ. – 2013. – Вып. 16 (676). – С. 40-50.

*Артемова Е.Ю.* Основы психологии субъективной семантики. – М.: Смысл, 1999. – 350 с.

*Артемова Е.Ю., Вяткин Ю.Г.* Психосемантические методы описания профессии // Вопросы психологии. – 1986. – № 3. – С. 127-133.

*Глауберман Д.* Радость сгорания: как конец света может стать новым началом. – М.: Добрая книга, 2004. – 368 с.

Караетян Л.В., Глотова Г.А. Психологические детерминанты эмоционально-личностного благополучия трудящихся // Организационная психология . – 2018. – Т. 8. – № 4. – С. 8–23.

Полякова Р.В., Маршалок О.И. Взаимоотношения врач – больной. Этические проблемы // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – С. 34-36.

Творогова Н.Д. Клиническая психология / Под. ред. Н. Д. Твороговой. – М.: Per Se, 2007. – 414 с.

Шешунова С.В. Новые формы организации работы в многопрофильной больнице городского типа: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Оренбург, 2013 – 22 с.

## PSYCHOSEMANTIC FEATURES OF PHYSICIANS' WELL-BEING IN MEDICAL CITY CLINICS

*Abdullaeva, Mehriban M.*

*The study is devoted to the discussion of vocabularies describing the key “components” of their work by medical city hospitals physicians. It was supposed that in these descriptions specialists with different levels of psychological well-being differ in meaningful accents and emotional evaluation. The features of psychosemantic descriptions allow to identify physicians who need psychological support before appearance of their professional ill-being.*

**Keywords:** *well-being, psychosemantic, physicians of city hospitals, semantic description.*

## СУЕВЕРНОСТЬ И СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ НЕВРОТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

*И.Р. Абитов, Р.Р. Акбирова, И.М. Гильмутдинова,  
А.И. Галиева, Л.И. Габдрашитова, П.С. Федорова*

Россия, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет

*E-mail: Ildar-abitov@yandex.ru*

*В статье описаны результаты исследования взаимосвязи между суеверностью и механизмами психологической защиты лиц, страдающих невротическими расстройствами. Авторы обнаружили, что лица, страдающие невротическими расстройствами более склонны верить в традиционные религиозные догматы и возможность магического воздействия. Также они более высоко, чем здоровые испытуемые оценивают вероятность нейтрального прогноза (неизменность жизненной ситуации) и более низко оценивают негативный вариант развития событий. В данной группе испытуемых обнаруживаются обратные взаимосвязи защитного механизма проекции и веры в психоспособности, а также механизма психологической защиты интеллектуализация и веры в спиритизм. В группе лиц, страдающих невротическими расстройствами, выявлены положительные взаимосвязи защитного механизма реактивные образования и веры в предсказания, а также веры в нейтральный астрологический прогноз с показателями веры в приметы и колдовство.*

**Ключевые слова:** *суеверность, вера в сверхъестественное, механизмы психологической защиты, невротические расстройства.*

Согласно официальным данным Всемирной организации здравоохранения за последние 65 лет общее количество больных неврозами возросло в 24 раза. Результаты социологических опросов, проведенных в течение последних 5 лет среди представителей различных групп населения России, свидетельствуют о том, что большая часть населения верит в паранормальные явления (колдовство, ясновидение), астрологические прогнозы, сверхъестественных существ и обращается за помощью к экстрасенсам, гадалкам и магам.

В.Д. Менделевич, описывая черты дисгармоничного характера, не позволяющие их носителю эффективно адаптироваться к социуму и самореализовываться, среди ключевых черт такого характера указывает иррациональность, в основе которой лежит суеверность. Описывая личность «потенциального невротика» он обращает внимание на его прогностическую некомпетентность. В качестве одной из ее основных причин указывается закрепление в процессе семейного воспитания и «цементирование» народными традициями в виде пословиц и поговорок психологического стереотипа – запрета на прогнозирование отрицательного исхода событий (Менделевич, 2011).

Результаты исследования, проведенного С. Sica, С. Novara, Е. Sanavio, показали, что высоко суеверные демонстрируют более высокую тревожность, депрессию и беспокойство (Sica, Novara, Sanavio, 2002). В исследовании В. Futrell была подтверждена гипотеза о том, что суеверность прямо коррелирует с частотой проявления симптомов личностной тревожности (Futrell, 2011).

И.Р. Абитов обнаружил более высокую выраженность всех диагностируемых с помощью опросника «Индекс жизненного стиля» у лиц, страдающих невротическими расстройствами, по сравнению со здоровыми испытуемыми. Он отмечает, что при возникновении стрессовой ситуации испытуемые, страдающие невротическими расстройствами, оказываются не готовыми к ней, основная нагрузка при преодолении стресса ложится на психологические защиты (Абитов, 2013).

Исходя из вышесказанного, представляется, что суеверность и вера в паранормальное выполняют компенсаторную функцию и наряду с механизмами психологической защиты позволяют снизить интенсивность негативных эмоций в трудных ситуациях. Целью нашего исследования являются выявление различий в проявлениях суеверности веры в сверхъестественное между здоровыми испытуемыми и лицами, страдающими невротическими расстройствами, а также выявление взаимосвязей между суеверностью и механизмами психологической защиты.

Для достижения цели исследования нами использовались следующие *методики*: «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика (в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева и Е.Б. Клубовой), «Шкала веры в паранормальное» Дж. Тобасика и опросник суеверности И.Р. Абитова.

На втором этапе исследования испытуемым предлагались по очереди три разных варианта астрологических прогнозов (на первом этапе выяснялась их дата рождения).

Астрологические прогнозы были подготовлены экспериментаторами на основе астрологических прогнозов, опубликованных в СМИ. Один из вариантов прогноза имел положительный характер, второй был нейтральным, третий был предостерегающим (негативным).

В качестве испытуемых выступили 34 пациента, проходивших лечение по поводу невротических расстройств в отделении психотерапии городской клинической больницы №18 г. Казани (7 испытуемых – мужчины, 27 – женщины), и 50 человек, не имеющих в анамнезе невротических расстройств и не обращавшихся ранее за психотерапевтической помощью (17 испытуемых – мужчины, 33 – женщины). Возраст испытуемых в обеих группах варьировал от 23 до 61 лет.

При использовании критерия Манна-Уитни для независимых выборок был обнаружен ряд отличий между исследуемыми группами. У лиц, страдающих невротическими расстройствами наблюдаются более высокие показатели по шкалам традиционная религиозная вера ( $U=456,5$ ;  $p \leq 0,0001$ ) и вера в колдовство ( $U=564,5$ ;  $p \leq 0,009$ ), чем в группе здоровых испытуемых. По результатам эксперимента было обнаружено, что лица, страдающие невротическими расстройствами более склонны верить нейтральный прогноз, чем здоровые испытуемые ( $U=626$ ;  $p \leq 0,039$ ) и считают менее вероятным негативный прогноз ( $U=1397$ ;  $p \leq 0,0001$ ). Статистически значимых различий в оценке вероятности положительного прогноза между исследуемыми группами не обнаружено.

Полученные нами данные указывают, на то, что испытуемые, страдающие невротическими расстройствами больше, чем здоровые испытуемые, верят в возможность магического воздействия с помощью особых ритуалов. Также у испытуемых, страдающих невротическими расстройствами, более выражены традиционные религиозные верования. Полученные нами данные согласуются с предположением, выдвинутым В.Д. Менделевичем о высокой выраженности у лиц, страдающих невротическими расстройствами, иррациональных установок, входящих в противоречие с установками, направленными на создание объективного прогноза изменяющейся ситуации. Для объяснения данных особенностей мы склонны принять гипотезу о том, что обсуждаемые верования позволяют лицам, страдающим невротическими расстройствами, сохранять иллюзию контроля над ситуацией и являются альтернативой «здоровому» совладанию, что подтверждается результатами исследования J.A. Whitson и A.D. Galinsky. Результаты эксперимента согласуются с положениями антиципационной теории невротогенеза В.Д. Менделевича, в соответствии с которыми лица, предрасположенные к развитию невротических расстройств, исключают из ситуативного сценария негативный вариант развития событий. Полученные нами результаты указывают на то, что лица, страдающие невротическими расстройствами, недооценивают негативный вариант развития событий. При этом они переоценивают нейтральный вариант развития событий.

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми показателями использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В группе лиц, страдающих невротическими расстройствами, обнаруживаются значимые обратные взаимосвязи механизма психологической защиты «интеллектуализация» и веры в спиритизм ( $r=-0,35$ ;  $p\leq 0,05$ ), механизма психологической защиты «проекция» и веры в особые способности некоторых людей (телекинез, левитация и др.) ( $r=-0,38$ ;  $p\leq 0,05$ ). Чем более склонны лица, страдающие невротическими расстройствами, находить рациональные объяснения и оправдания своим поступкам и переносить свои негативные качества на других людей, тем меньше они верят в особые способности отдельных людей и в возможность общения с душами умерших и переселение душ. Данные взаимосвязи обусловлены сущностью описываемых защитных механизмов. Использование проекции предполагает приписывание людям сходства между собой, которое позволяет «проецировать» на них свои качества, в то время как вера в пси-способности предполагает существование людей со сверхспособностями, отличающихся от всех остальных. Действие механизма интеллектуализации проявляется в нахождении рациональных (но не соответствующих действительности) объяснений своего поведения, в то время как спиритизм включает в себя крайне иррациональные верования в возможность общения с душами умерших, переселение душ и «астральные путешествия». Механизм психологической защиты «реактивные образования» обнаруживает прямые взаимосвязи с верой в предсказания ( $r=0,35$ ;  $p\leq 0,05$ ). Чем более склонны испытуемые из данной группы верить в различные предсказания, тем более они склонны создавать ритуалы и предписания для преодоления тревоги и других негативных эмоций. Вера в нейтральный астрологический прогноз в группе лиц, страдающих невротическими расстройствами, имеет прямые связи с верой в колдовство ( $r=0,34$ ;  $p\leq 0,05$ ) и суеверия ( $r=0,48$ ;  $p\leq 0,01$ ). Мы можем предположить, что веру в нейтральный вариант прогноза позволяет сохранить вера испытуемых данной группы в магическое воздействие и в различные ритуалы.

Таким образом, проведенное исследование позволяет нам сформулировать несколько выводов: 1) лица, страдающие невротическими расстройствами, более склонны верить в традиционные религиозные догматы и возможность магического воздействия; 2) они склонны более высоко, чем здоровые испытуемые, оценивать вероятность нейтрального астрологического прогноза и более низко- возможность негативных изменений, что может быть связано с дефицитом прогностических способностей и попыткой снизить интенсивность негативных переживаний, связанных с будущим; 3) выраженность веры в нейтральный прогноз у лиц, страдающих невротическими расстройствами, имеет прямую связь с верой в приметы (суеверия) и в возможность магического воздействия.

### Литература

- Абитов И.Р.* Особенности совладания со стрессом в норме и при психосоматических и невротических расстройствах // Психологический журнал. – 2013. – Т.34. - №1. – С. 86 – 96.
- Менделевич В.Д.* Антиципационные механизмы неврозогенеза. – Казань: Медицина, 2011.



*Futrell B. A.* Closer Look at the Relationship Between Superstitious Behaviors and Trait Anxiety // Rollins Undergraduate Research Journal. – 2011. – Vol. 5: Iss. 2, Article 5.

*Sica C., Novara C., Sanavio E.* Religiousness and obsessive-compulsive cognitions and symptoms in an Italian population // Behavior Research Therapy. – 2002. – 40(7). – P. 813–823.

*Whitson J.A., Galinsky A.D.* Lacking control increases illusory pattern perception // Science. – 2008. – 322 (5898):115-7.

## **SUPERSTITIOUSNESS AND PSYCHOLOGICAL DEFENSE SYSTEM OF PERSONS WITH NEUROTIC DISORDERS**

***Abitov I., Akbirova R., Gilmutdinova I., Galieva A., Gabdrashitova L., Fedorova P.***

*The article addresses the study of intercorrelation between superstitiousness and psychological defense mechanisms of people with neurotic disorders. The authors found that patients with neurosis more tend to traditional doctrinal beliefs and to the possibilities of magical interventions. Besides they evaluate the probability of neutral astrological forecast (immutability of life situation) higher than healthy subjects, and less believe in negative forecasts. This sample group show inverse relationships between such defense mechanism as projection and belief in psy-powers, and between intellectualization (defense mechanism) and belief in spiritualism. The group of neurosis patients had positive corrections between reaction formation (defense mechanism) and faith in predictions and prophesy, and between belief in neutral astrological forecast and faith in signs and witchery.*

**Keywords:** *superstitiousness, supernatural beliefs, psychological defense mechanisms, neurotic disorders.*

## **ПРОЩЕНИЕ: СВЯЗЬ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ И СТРАТЕГИЯМИ СОВЛАДАНИЯ**

***А.А. Адамян***

Россия, Москва, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

*Email: anna.a.adamyant@yandex.ru*

*Задачей исследования являлось изучение связи диспозиционального прощения с характеристиками психологического благополучия, а также с копинг-стратегиями. Обнаружено, что показатель отсутствия руминаций на тему обиды отрицательно связан с психологическим благополучием и положительно – с депрессией, а показатель готовности к прощению положительно коррелирует с психологическим благополучием. Среди копинг-стратегий с готовностью к прощению статистически значимо связаны планирование решения и положительная переоценка, с отсутствием руминаций отрицательно связаны принятие ответственности и бегство-избегание, показатели связей достаточно низкие. Результаты подтверждают полученные ранее данные о связи диспозиционального прощения с характеристиками психологического благополучия для российской выборки.*

**Ключевые слова:** *прощение, психологическое благополучие, стратегии совладания со стрессом.*

Активный интерес к феномену прощения в психологии возник в 80-х годах XX века. Исследователи стремятся к пониманию того, какие интер- и интраперсональные процессы стоят за опытом прощения, что является предиктором этого опыта и каковы его последствия. Практическая значимость исследований прощения определяется его связью с показателями психического и физического здоровья. Согласно исследованиям, способность к прощению связана с более низкими уровнями стресса, агрессии, депрессии и тревоги. Положительными коррелятами прощения являются более высокие показатели социальной поддержки, качества отношений в браке, а также более высокие показатели физического здоровья – лучшее состояние сердечно-сосудистой системы и отсутствие гипертонии (Worthington, 2005).

Многообразие представлений о прощении в религии, философии и обыденном сознании определило изначальные сложности единого понимания феномена прощения в психологической науке. Одной из авторитетных теорий диспозиционального прощения является модель, созданная в университете Канзаса Thompson и др. (2005), в которой прощение определяется как способ восприятия (framing) ситуаций, где были нарушены ожидания индивида о том, как другие или он сам должны себя вести, или о том, как должны развиваться события жизни, трансформирующий ответ на такие ситуации из негативного в нейтральный или позитивный. Прощение включает признание факта нарушения ожиданий от реальности, а затем работу на когнитивном, эмоциональном и/или поведенческом уровне, которая обеспечивает изменение ответа на это нарушение. Концепция авторов предполагает существование трех измерений прощения с точки зрения объекта, на который прощение направлено: прощение себя, прощение других, прощение ситуации, а также отдельных взаимодополняющих аспектов прощения: собственно прощения и не-прощения. Подобное понимание прощения нашло отражение в структуре разработанной авторами Шкалы прощения Хартланд, структура которой получила эмпирическое подтверждение в исследовании авторов. Интересно, что в процессе психометрической подготовки русскоязычной версии Шкалы прощения Хартланд (Нартова-Бочавер, Адамян, 2019) в результате факторного анализа было выделено лишь два фактора, которые в целом соотносятся с противоположными полюсами одного феномена: прощением и не-прощением. Для большей точности описания содержания выделенных факторов они были названы Готовность к прощению и Отсутствие руминаций на тему обиды. При этом отдельных факторов, связанных с объектом прощения выделено не было, что говорит о том, что для россиян способность к прощению обычно в равной степени выражена в отношении себя, других и ситуации.

В контексте подобных отличий возникает вопрос о возможной специфике различных аспектов феномена прощения в России, в частности о взаимосвязях прощения с характеристиками психологического благополучия. Хотя в отечественной науке интерес к исследованию прощения в последние десятилетия также наблюдается и выражается в описании

феноменологии, рассмотрении прощения в контексте психотерапевтической практики (Кривцова, 2010), адаптации опросников (Чукова, 2011), на данный момент на российской выборке не проводились количественные исследования связей прощения и психологического благополучия.

Задачей данного исследования являлось изучение отношений между прощением и показателями депрессии и психологического благополучия, а также между прощением и особенностями копинг-стратегий. Интерес к последнему вопросу возник в связи с существующими у ряда исследователей представлениями о прощении как о самостоятельной эмоционально-ориентированной стратегии совладания (Worthington, 2005), которые приводят к предположению о возможной связи прощения с более общими ранее выделенными типами копинг-стратегий.

Первый этап исследования был посвящен изучению взаимосвязей прощения и показателей психологического благополучия и депрессии. На втором этапе исследовались связи прощения со стратегиями совладания.

В первом этапе исследования принял участие 151 студент младших курсов московских университетов (из них 117 девушки, средний возраст = 19, SD=2). Испытуемые заполняли шкалу депрессии (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D) (Андрющенко и др., 2003), шкалу психологического благополучия Варвик-Эдинбург (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) (Tennant et al, 2007), а также русскоязычную версию шкалы прощения Хартланд (Нартова-Бочавер, Адамян, 2019).

Была обнаружена положительная значимая связь между показателем психологического благополучия и готовностью к прощению ( $r=0,252$ ,  $p<0,01$ ), а также значимые связи между Отсутствием руминаций и уровнем психологического благополучия и депрессии ( $r=0,340$ ,  $p<0,01$ ;  $r=-0,375$ ,  $p<0,01$ ). Результаты соответствуют данным о том, что руминации вносят вклад в развитие депрессии, при этом склонность к руминациям является скорее характеристикой когнитивного стиля, связанной с особенностями регуляции механизмов забывания (Fawcett, 2015), конкретным содержанием мыслей могут быть в том числе сюжеты непрощенной обиды. В то же время интересно, что готовность к прощению, которая отражает скорее сознательно выбираемую позицию, связана только с субъективно оцениваемым показателем психологического благополучия, то есть этот аспект прощения, будучи скорее установкой в отношении прощения, связан также с обобщенной оценкой-установкой в отношении собственной жизни.

На втором этапе исследования выборку составили 590 студентов младших курсов московских университетов в возрасте 17-29 лет ( $M=18,7$ ,  $SD=1,1$ ), среди них 477 девушек и 113 юношей. Помимо Шкалы прощения Хартланд испытуемые заполняли Опросник способов совладания (WCQ) в адаптации Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтык (2007).

Среди копинг-стратегий у готовности к прощению обнаружены низкие значимые связи с планированием решения ( $r=0,141$ ,  $p<0,01$ ) и положительной переоценкой ( $r=0,103$ ,

$p < 0,01$ ), с отсутствием руминаций отрицательно коррелируют принятие ответственности ( $r = -0,27$ ,  $p < 0,01$ ) и бегство-избегание ( $r = -0,17$ ,  $p < 0,01$ ). Шкала готовности к прощению фиксирует в первую очередь рефлекслируемую и самостоятельно выбранную нравственную позицию в отношении другого и поэтому положительно коррелирует с видами копинга, которые возникают не спонтанно (как например, бегство-избегание), а представляют собой процесс произвольной регуляции деятельности (планирование решения) и самостоятельного переструктурирования представлений о ситуации (положительная переоценка). Отсутствие руминаций в наибольшей степени отрицательно коррелирует с не самой продуктивной стратегией поиска виноватых – принятием ответственности (в данном случае виноват оказываюсь я сам), которая может заменять конструктивные действия по преодолению сложностей, и спонтанно возникающими реакциями избегания, которые могут являться своеобразной ситуативной альтернативой застреванию в мыслях.

Таким образом, можно говорить о том, что на российской выборке воспроизводится обнаруженная в исследованиях взаимосвязь прощения с показателями психологического благополучия и депрессии. Что касается связей прощения с копинг-стратегиями, хотя обнаруженные связи являются значимыми и хорошо интерпретируемыми, их абсолютные показатели являются довольно низкими, что говорит о несводимости прощения как способа преодоления сложной ситуации воспринимаемой несправедливости к рассмотренным копинг-стратегиям и необходимости дальнейшего исследования феномена прощения в этом ракурсе.

## Литература

*Андрющенко А. В., Дробижев М. Ю., Добровольский А. В.* Сравнительная оценка шкал CES-D, BDI и HADS (d) в диагностике депрессий в общемедицинской практике // Журнал неврологии и психиатрии им. СС Корсакова. – 2003. – Т. 103. – №. 5. – С. 11.

*Кривцова С.В.* Феноменологический подход к исследованию ноодинамических переживаний: метод отдельных случаев и метод эмпирико- феноменологических исследований (на примере феномена прощения) // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – № 4. – С. 48–67.

*Крюкова, Т.Л., Куфтяк, Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. - М., 2007.

*Нартова-Бочавер С.К., Адамян А.А.* Способность к прощению и домашняя среда как аспекты межличностного взаимодействия // Социальная психология и общество. – 2019 (в печати).

*Чукова А.С.* Социально-психологические характеристики прощения как феномена межличностного общения: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Саратов, 2011.

Fawcett J. M. et al. The origins of repetitive thought in rumination: Separating cognitive style from deficits in inhibitory control over memory // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry.– 2015. – Т. 47. – С. 1–8.

*Tennant R. et al.* The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation // Health and Quality of life Outcomes. – 2007. – Т. 5. – №. 1. – С. 63.

Thompson L. Y. et al. Dispositional forgiveness of self, others, and situations // Journal of personality. – 2005. – Т. 73. – №. 2. – С. 313-360.

Thompson L.Y., Snyder C.R., Hoffman L., Michael S.T., Rasmussen H.N., Billings L.S., Heinze L., Neufeld J.E., Shorey H.S., Roberts J.C., Roberts D.E. Dispositional forgiveness of self, other, and situations // Journal of Personality. – 2005. – 73. – P. 313–359.

Worthington E. L. Handbook of forgiveness. – New York, NY: Brunner-Routledge, 2005.

## **FORGIVENESS: ASSOCIATIONS WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND COPING STRATEGIES**

*Adamyán A.*

*The goal of the study was to investigate the relationship of forgiveness with the characteristics of psychological well-being, as well as with coping strategies. It was found that Absence of a tendency to ruminations on the topic of offense is negatively associated with psychological well-being and positively associated with depression, and Readiness to forgive positively correlates with psychological well-being. Among coping strategies, planning and positive reappraisal are associated with willingness to forgiveness, and the lack of a tendency to ruminate is negatively related to accepting responsibility and escape-avoidance. Results of Russian participants are in line with previously obtained data about association between forgiveness and psychological well-being.*

**Keywords:** *forgiveness, psychological well-being, coping strategies.*

## **ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ НАЧАЛЬНОЙ В СРЕДНЮЮ ШКОЛУ?**

*И.Н. Бондаренко, В.И. Моросанова*

Россия, г. Москва, ФГБНУ «Психологический институт РАО»

*E-mail: pondi@inbox.ru*

*Целью исследования является анализ динамики психологического благополучия (ПБ) учащихся при переходе из начальной в среднюю школу. Выявлены три траектории изменения ПБ: «Повышение», «Стабильность» и «Снижение». Показано, что в пятом классе изменение учебной ситуации приводит к изменению характера детерминации ПБ. Наряду с личностными свойствами, как это было в 4-ом классе, значимый вклад в ПБ вносят процессы и свойства осознанной саморегуляции, познавательная активность и мотивация.*

**Ключевые слова:** *осознанная саморегуляция, психологическое благополучие, личностные факторы.*

Одним из приоритетов современной психологической и педагогической науки является изучение феноменов, связанных с психологическим благополучием учащихся. В то же время, сохраняется задача «усвоения всей суммы знаний, которое выработало человечество».

В дополнение к этому, компетентностный подход подразумевает умение ставить цели, организовывать свои действия для их достижения, оценивать и корректировать результаты своих действий, а также подчеркивает необходимость формирования личностных качеств: ответственности, доброжелательности, воли, познавательных мотивов и т.д. В этом контексте особый интерес приобретает изучение роли психической саморегуляции (СР) в этой деятельности.

Результаты последних исследований показывают, что перспектива выявления психологических предикторов психологического благополучия (ПБ) учащихся состоит не в изучении отдельных факторов, а в раскрытии более сложных, многомерных связей, учитывающих их взаимовлияние, а также опосредствующие эффекты. Учитывая задачи компетентностного подхода, логичным представляется исследование влияния на ПБ осознанной СР, личностных свойств, познавательной активности и эмоционально-мотивационного отношения к учению.

СР в данном случае выступает в роли метапроцесса, способствующего мобилизации и актуализации как когнитивных, так и личностных ресурсов личности для достижения оптимального результата деятельности (Моросанова, 2016). Таким результатом в настоящем исследовании является ПБ.

Мотивация в исследовании представлена эмоционально-мотивационным отношением к учению, так как в период перехода из начальной школы в среднюю полноценная академическая мотивация еще находится в процессе становления. Центральным звеном в этом отношении выступает Познавательная активность (ПА). Ее главным структурным элементом является любознательность, которая определяется как стремление получить знания в новой ситуации и обогатить тем самым комплекс представлений об окружающем мире. Это качество обуславливает широкий кругозор, развитие общительности, уверенности в себе, трудолюбия и т.д. (Цыганов, 2013).

В работе использован подход К. Рифф к ПБ, которая предложила рассматривать этот феномен как шестифакторную модель, куда входят шесть основных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост. В рамках данного подхода была разработана методика оценки ПБ для подростков «Well-Being Manifestation Measure Scale» (Masse et al., 1998). Авторы принимали во внимание тот факт, что подростковый возраст отличается интенсивной перестройкой на биологическом, психологическом и социальном уровнях.

*Целью* исследования является анализ динамики ПБ при переходе из 4-го в 5-ый класс и выявление регуляторных, эмоционально-мотивационных и личностных предикторов ПБ в группах учащихся с разной динамикой ПБ.

*Выборка* исследования: учащиеся общеобразовательных учреждений г. Москвы и Московской области (N=298), 4 и 5 классы.

*Методы исследования:* Опросная методика «Стиль саморегуляции поведения (детский) ССПМ-Д»; Опросник «Стиль саморегуляции учебной деятельности ССУД-М» (В.И. Моросанова); опросник «Большая пятерка – детский вариант» (Big Five Questionnaire – Children version, BFQ-C), адаптация С.Б. Малых, Т.Н. Тихомирова, Г.М. Васин (2015); методика «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» (А.Д. Андреева, А.М. Прихожан). «Шкала проявлений психологического благополучия подростков» (ППБП, Моросанова, Бондаренко, Фомина, 2018) позволяет оценить ПБ по следующим шести шкалам: «Управление собственной личностью и событиями», «Общительность», «Счастье», «Вовлеченность в социальное взаимодействие», «Самооценка», «Душевное равновесие» и интегральной шкале «Психологическое благополучие», представляющей собой сумму всех шести шкал.

*Результаты исследования.* При сравнении средних показателей ПБ в четвертом и пятом классе отмечается их возрастание за исключением показателя «Душевное равновесие». Особенно интенсивно растет показатель «Управление собственной личностью и событиями». Несомненно, содержательно он связан с осознанным регулированием собственной активности по достижению учебных целей.

*Динамика ПБ.* Для более детального анализа изменения ПБ при переходе из начальной школы в среднюю, были выделены группы учащихся с различными траекториями ПБ. Вычислены 6 новых показателей динамики изменений ПБ при переходе из 4 в 5 класс (между ними измерялась разница). 6 показателей ПБ кластеризованы (метод k-means) и получены 3 кластера, которые названы «Повышение ПБ», «Стабильность ПБ» и «Снижение ПБ». Особо отметим, что число учащихся с отрицательной динамикой ПБ существенно ниже числа учеников с положительной и стабильной динамикой, что позволяет сделать вывод о том, что большинство из них смогли актуализировать ресурсы для преодоления трудностей переходного периода. Кластеры получили названия «Повышение ПБ», «Стабильность ПБ» и «Снижение ПБ».

Для выявления факторов, определяющих ПБ у учащихся 4-х и 5-х классов в группах с различной динамикой, построен ряд регрессионных уравнений. Независимыми переменными выступили показатели саморегуляции, личностные показатели (Big 5) и мотивационно-личностные переменные.

Результаты регрессионного анализа показали, что в четвертом классе ПБ во всех трех группах определяется, прежде всего, личностными характеристиками: экстраверсией, открытостью, добросовестностью. Что касается регуляторных предикторов, то Общий уровень СР определяет стабильность ПБ, регуляторно-личностное качество Ответственности – повышение ПБ и процесс программирования вносит вклад в снижение ПБ. Возможно, ученики этой группы склонны формально выполнять требования учителя и не соотносят свои действия с собственными учебными целями.

*Регрессионные уравнения для ПБ учащихся в 4-х и 5-х классах*

Группы	Predictors	R2	$\beta$	SE	B	p
В четвертом классе						
Снижение ПБ	Доброжелательность	.75***	.29	.14	.97	.06
	Экстраверсия		.33	.11	1.31	.01
	Программирование		.29	.11	3.56	.02
	Гибкость		-.33	.12	-3.90	.01
	Добросовестность		.44	.17	1.23	.02
Стабильное ПБ	Открытость	.68***	.33	.06	.92	.00
	Экстраверсия		.27	.05	.96	.00
	Общий уровень СР		.20	.07	.49	.00
	Нейротизм		-.14	.05	-.42	.00
	Добросовестность		.14	.06	.41	.02
Повышение ПБ	Открытость	.65***	.33	.15	1.11	.05
	Ответственность		.30	.14	4.50	.04
	Нейротизм		-.36	.14	-1.14	.02
	Экстраверсия		.31	.15	1.08	.05
В пятом классе						
Снижение ПБ	Экстраверсия	.87***	.74	.22	1.22	.002
	Тревога		-.28	.10	-.89	.006
	Оценка результатов		.25	.10	2.70	.015
	Открытость		.41	.21	.52	.030
Стабильное ПБ	Познавательная активность	.59***	0.22	0.09	0.89	0.01
	Надежность		0.22	0.09	1.61	0.01
	Нейротизм		-0.20	0.07	-0.29	0.01
	Экстраверсия		0.35	0.13	0.44	0.01
	Оценка результатов		0.14	0.08	1.02	.03
Повышение ПБ	Познавательная активность	.83***	0.35	0.13	1.17	0.05
	Тревога		-0.46	0.15	-1.92	0.01
	Мотивация достижения		0.36	0.13	1.89	0.02
	Самостоятельность		0.43	0.20	3.97	0.05

В пятом классе картина принципиально меняется. В группах со стабильным и повышающимся ПБ одним из ведущих предикторов становится Познавательная активность. Особо отметим его отсутствие в группе со снижением ПБ. В пятом классе уже не только личностные свойства, но и осознанная СР, и мотивация становятся факторами, определяющими динамику ПБ.

*Общий вывод.* Несмотря на объективные сложности, сопровождающие переход из начальной в среднюю школу, ПБ учащихся в этот период растет. Те новые возможности и новые задачи, которые ставит школа перед учениками, способствуют их личностному развитию и бросают вызов их регуляторным способностям



## Литература

Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метасистема психологических ресурсов достижения целей и саморазвития 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. 449–458, С. 501–509.

Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г. Создание русскоязычной версии опросника проявлений психологического благополучия (ППБП) для учащихся подросткового возраста // *Вопросы психологии*. – 2018. – № 4. – С. 103–109.

Цыганов И.Ю. Влияние взаимосвязи стилевых особенностей саморегуляции и отношения к учению на результаты экзаменов: дис. ... канд. псих. наук. – 2013.

Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.

### WHAT HAPPENS TO THE STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WHEN THEY MOOVE FROM PRIMARY TO MIDDLE SCHOOL?

*Bondarenko I., Morosanova V.*

*The study had its purpose to analyze the dynamics of the students' psychological well-being (PWB) during their transition from the primary to middle stage of the secondary school. Three trajectories of PWB changes were identified: "Increase", "Stability", and "Decrease". It is shown that changes in the learning situation (taking place in the 5th grade) lead to a change in the nature of PWB determination. Along with personality features (as it used to be in the 4th grade) processes and properties of conscious self-regulation, cognitive activity and motivation start to make a significant contribution to the students' PWB.*

**Keywords:** *conscious self-regulation, psychological well-being, personality factors.*

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО СО СТРЕССОМ ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ

*Е.А. Бурина, С.В. Капранова, Е.А. Пазарацкас, В.А. Абабков*

*Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет*

*E-mail: e.a.burina@spbu.ru*

*Исследование выполняется при поддержке гранта РФФИ № 19-013-00417а*

*В статье раскрывается специфика совладающего со стрессом поведения у женщин в динамике: во время беременности и после родов. Результаты показали, что женщинам во время беременности более свойственно использовать стратегию избегания, нежели после родов, при этом респонденты склонны реже прибегать к таким стратегиям как поиск социальной поддержки, планирование решения и положительная переоценка. Результаты изучения воспринимаемого стресса выявили средние значения вне зависимости от замера.*

**Ключевые слова:** *беременность, совладающее со стрессом поведение, копинг- стратегии, дистресс.*

Для России традиционной формой семейного воспитания является система, в которой женщине отводится основная роль по уходу за ребенком. Основная эмоционально- психологическая нагрузка не всегда равномерно распределена в семье и, как правило, в большей степени лежит на матери.

Беременность является важнейшим этапом в жизни женщины, сопровождающимся необходимостью адаптации не только на физиологическом, но и психологическом уровне. В данном исследовании беременность рассматривается как особый вид стресса, т.е. не как общепсихологическое событие или состояние, связанное с психопатологией, а как макрострессовое событие, несущее определенную стрессовую нагрузку с различными исходами. Беременность – особый продолжительный стресс, следовательно, у многих женщин возникают различные симптомы (жалобы) преимущественно невротического уровня, связанные именно с беременностью. Обычно сопровождение беременности осуществляется на уровне женских консультаций и других специальных медицинских центров, т.е. на клиническом уровне. Прослеживается явная необходимость психологического сопровождения, включающего необходимое вмешательство, что на данный момент осуществляется явно в недостаточной степени. Решение поставленных задач может способствовать улучшению психического и физического здоровья женщин и их потомства.

В современной англоязычной литературе наряду с термином «семейный стресс» также употребляется «материнский родительский стресс» или «материнский дистресс». Родительский стресс определяется как совокупность процессов, приводящих к аверсивным психологическим и физиологическим реакциям, связанным с попытками адаптироваться к требованиям родительства.

Согласно трансактной модели стресса по R. Lazarus родительский стресс состоит из 4 компонентов: стрессора, последующей его оценкой родителем (или обоими родителями), копингом и результирующей реакцией. На уровень родительского стресса влияет способность регулировать мысли и эмоции, а также используемые копинг-стратегии (Лазарус, 1970).

Пренатальный материнский стресс влияет на исход родов, срок гестации и параметры веса плода. Такие женщины подвержены преждевременным родам с дефицитом веса у плода. Стрессовое состояние женщины во время беременности является предиктором эмоциональных и когнитивных трудностей, включая вероятность развития у ребенка СДВГ, а также задержки развития речи. Пренатальный стресс у матери влияет на предрасположенность к болезням в течение первого года жизни, которая сохраняется до 6-летнего возраста ребенка.

Целью исследования явилось изучение особенностей и уровня дистресса у беременных женщин. Для реализации цели были сформулированы следующие исследовательские задачи: 1. Изучение социально-демографических и клиничко-психологических особенностей беременных женщин; 2. Изучение выраженности и особенностей дистресса у женщин в динамике (до и после родов).

Дизайн исследования предполагает лонгитюд с 2 замерами: 1 замер – при постановке беременной женщины на учет в женской консультации; 2 замер – в период от 2 до 6 месяцев после родов.

Для реализации задач исследования были выбраны следующие методы:

1. Клиничко-психологический метод (наблюдение и беседа);
2. Клинический метод (акушерско-гинекологический: реализуется врачами в женской консультации в период беременности);
3. Авторская анкета для сбора социально-демографической информации;
4. Опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10», позволяющий выявить уровень воспринимаемого стресса в количественной оценке, адаптирована и валидизирована В.А. Абабковым, С.В. Капрановой с соавторами;
5. Методика «Способы совладающего поведения» (ССП), адаптирована и валидизирована Л.И. Вассерманом, О.Ю. Щелковой и соавторами, позволяющая выявить основные копинг-стратегии.

В исследовании приняла участие 51 женщина в возрасте от 18 до 43 лет (M=30). Все респонденты состояли в браке и не имели каких-либо хронических заболеваний. Женщины обращались в консультацию для дальнейшей постановки на учет с 22 по 30 неделю. Беременность протекала без каких-либо медицинских осложнений.

Результаты изучения воспринимаемого стресса при первом замере выявили средние значения. Результаты, полученные после родов (второй замер) выявляют изменение лишь на уровне статистической тенденции.

Результаты изучения используемых способов совладающего поведения респондентов во время беременности охватывают весь возможный диапазон на умеренном уровне выраженности. При втором замере (после родов) выявлены статистически значимые изменения по следующим копинг-стратегиям: поиск социальной поддержки, избегание, планирование решения и положительная переоценка. Примечательно, что женщинам во время беременности более свойственно использовать стратегию избегания, нежели после родов ( $T=997$ ;  $p<0,001$ ), при этом респонденты склонны реже прибегать к таким стратегиям как поиск социальной поддержки ( $T=107,5$ ;  $p<0,001$ ), планирование решения ( $T=106$ ;  $p<0,001$ ) и положительная переоценка ( $T=96,5$ ;  $p<0,001$ ).

Столь значительные изменения состояния респондентов обусловлены благополучными родами с улучшением физического и психологического состояния. В целом, полученные результаты обосновывают используемый в данном исследовании теоретический подход к феномену беременности. Они представляют несомненный интерес, в том числе для реализации психологической коррекции дистресса, и требуют проведения более детального исследования с увеличением количества респондентов.

### Литература

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – М., 1970. – С. 178–209.

### COPING BEHAVIOR FEATURES OF WOMEN DURING PREGNANCY AND AFTER CHILDBIRTH

*Burina E., Kapranova S., Pazaratskas E., Ababkov V.*

*The article reveals the specifics of coping behavior in women in the dynamics: during pregnancy and after childbirth. The results showed that it is more common for women to use avoidance strategy during pregnancy than after childbirth. Respondents are less likely to employ such strategies as seeking social support, planning decisions and positive reevaluation. The results of the study of perceived stress revealed average values regardless of the measurement.*

**Keywords:** *pregnancy, coping behavior, coping strategies, distress.*

# ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИНТЕРНАЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ВУЗА

*С.Б. Величковская, Т.О. Гребенникова, М.Д. Исакова*

Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный лингвистический университет» (ФГБОУ ВО МГЛУ)

*E-mail: velichkovskaya@gmail.com*

*В данной статье представлены результаты исследования зависимости выбора стратегий совладающего поведения от уровня интернальности личности студентов разных направлений подготовки в лингвистическом вузе. В ходе работы были выявлены особенности выбора стратегий совладания в учебной деятельности студентов психологических и педагогических специальностей, обучающихся в лингвистическом вузе. Полученные в проведенном эмпирическом исследовании сведения позволили расширить представления о взаимосвязи выбора стратегий совладающего поведения в учебной деятельности и индивидуально-личностных характеристик обучающегося. Анализ обширного массива данных подтверждает, что между выбором стратегий совладающего поведения и такой базовой чертой личности как уровень интернальности существуют устойчивые взаимосвязи, определяющие во многом, насколько продуктивна их учебно-практическая деятельность и удовлетворенность ею.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, интернальность, учебно-практическая деятельность, удовлетворенность.*

При рассмотрении процесса обучения в высшей школе в последнее время особое внимание в исследовательских работах стало уделяться проблеме формирования не только компетентных в профессиональном плане специалистов, способных выдержать жесткую конкуренцию на современном рынке труда, но и полноценных, здоровых в психическом и физическом плане личностей (Величковская, 2018; Барабанщикова, 2017). Актуальность данного исследования обусловлена обращением авторов к проблеме трудностей адаптации обучающихся к учебной деятельности в ВУЗе. Адаптация студентов к учебной жизни является сложным, многомерным образованием, формирование которого зависит от многочисленных объективных и субъективных факторов обучения (Андреева, 2009; Варганова, 2006 и др.).

Исследование проводилось с применением современных психодиагностических средств и методов статистической обработки данных. В опросе приняли участие 63 студента Московского Государственного Лингвистического Университета двух направлений подготовки: «Психолого-педагогические основы межкультурной коммуникации» (30 человек) и «Теория и методика преподавания иностранного языка» (33 человека) – в возрасте от 18 до 20 лет (средний возраст 19,2 лет), среди которых 7 юношей и 56 девушек.

Обработка и обсуждение полученных результатов были реализованы при помощи комплекса методических средств, позволяющих в общем виде оценить и сопоставить раз-

личия в использовании стратегий совладающего поведения у студентов с разным уровнем интернальности личности, обучающихся в лингвистическом вузе (Исакова, 2018):

I. Анкета-интервью, включающая такие объективные данные, как особенности образа жизни, состояния здоровья, удовлетворенность обучением и т.д.

II. Набор стандартизированных психодиагностических тестов:

– Методика «Уровень субъективного контроля», разработанная Е.Ф. Бажиным, С.А. Голынкиной и А.М. Эткиным;

– Методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («SACS» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой);

– Методика «Шкала самооценки прокрастинации», разработанная Б.В. Тукманом и адаптированная Т.Л. Крюковой.

В результате анализа и обобщения большого массива полученных данных была подтверждена основная гипотеза исследования, в соответствии с которой существует зависимость выбора стратегий совладающего поведения от уровня интернальности личности обучающихся. Также были выявлены общие закономерности и связи особенностей образа жизни и поведения с уровнем интернальности личности, построены портреты «экстернального» и «интернального» студента и сделаны выводы о том, что студенты-экстерналы в большинстве случаев имеют хронические заболевания и в течение года болеют чаще, чем студенты с высоким уровнем интернальности личности. Для них характерны такие непродуктивные копинг-стратегии, как импульсивные и агрессивные действия. Данная группа учащихся склонна к прокрастинации как негативной стратегии преодоления напряженности в деятельности, а также не демонстрирует уверенность при преодолении стрессовых ситуаций. Экстернал реже прибегает к социальной поддержке, то есть не способен высокопродуктивно взаимодействовать со средой. Особенности образа жизни студента с низкой интернальностью отражаются в том, что курящий экстернал с помощью своей «вредной привычки» налаживает деловые отношения с другими студентами-курильщиками.

Обучающиеся с высоким уровнем интернальности личности характеризуются активной жизненной позицией, ведут подвижный образ жизни, занимаются спортом, имеют нагрузку в виде изучения третьего языка и посещений других образовательных курсов. Для интерналов не характерно наличие хронических заболеваний. Они уверенно справляются с трудными жизненными ситуациями, не склонны откладывать выполнение текущих задач на более поздний срок, а также способны взаимодействовать со средой с высокой продуктивностью, что выражается в поиске социальной поддержки для решения задач. Более того, чем больше они загружены, тем рациональнее расходуют свое время, что отражается в отрицательной связи между наличием дополнительной нагрузки и прокрастинацией. Те студенты-интерналы, которые уже работают по специальности, менее удовлетворены обучением, то есть предъявляют высокие, осознанные требования к обучению.

Полученные данные служат базой для определения пути дальнейшей экспериментальной работы. Следует исследовать возможности комплексной диагностики и структурного описания уровня удовлетворенности обучением и ее мотивационной составляющей, во многом влияющей на субъективное отношение студентов к процессу обучения. Исследования такого рода могли бы позволить шире осветить проблему зависимости выбора стратегий совладающего поведения как от индивидуально-личностных характеристик, так и от функциональных состояний обучающегося.

Проведенное исследование может стать основой работы, направленной на получение информации о формировании устойчивых форм совладающего поведения в лонгитюдном исследовании. Актуальным остается вопрос об улучшении организации обучения студентов и устранении негативных факторов, снижающих эффективность выполнения стоящих перед ними задач. Имеет смысл проведение различных тренингов, посвященных, например, обучению организации личного и учебного времени с целью минимизации напряженности, нахождению смысложизненных ориентаций в жизни студента. Ждут своего решения и другие вопросы, связанные с проблематикой создания условий для формирования оптимальной мотивации в учебной и практической деятельности будущих профессионалов.

### Литература

*Андреева А.А.* Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. – Тамбов, 2009. – 219 с.

*Барабанищикова В.В.* Профессиональные деформации специалиста в инновационных видах деятельности. – М.: Когито-Центр Москва, 2017. – 235 с.

*Вартанова К.Ю.* Особенности учебной деятельности студентов в период адаптации в ВУЗе лингвистического профиля. – Пятигорск: ПятГЛУ, 2006. – 20 с.

*Величковская С.Б.* Психологические трудности студентов в учебном процессе и возможности их преодоления // ВЕСТНИК Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2018. – Выпуск 2(796). – С. 212 – 224. – URL: [http://www.vestnik-mslu.ru/Vest-2018/2\\_796.indd.pdf](http://www.vestnik-mslu.ru/Vest-2018/2_796.indd.pdf)

*Исакова М.Д.* Зависимость выбора стратегии совладающего поведения от уровня интернальности личности студентов лингвистического вуза. Выпускная квалификационная работа. – М.: МГЛУ, 2018. – 56 с.

### **SPECIFIC FEATURES OF COPING BEHAVIOUR STRATEGY CHOICE DEPENDING ON INTERNALITY LEVEL IN LINGUISTIC UNIVERSITY STUDENTS**

*Velichkovskaya S., Grebennikova T., Isakova M.*

*The article reveals the specifics of choosing coping behaviour strategy by linguistic university students and the impact of their internality level on that choice. The analysis of gathered data showed that there are sustained interrelations between the choice of coping behaviour strategy and internality, which determine to what extent the students are efficient in their academic and practical activities and content with their results.*

**Keywords:** coping behaviour, internality, academic-practical activity, contentedness

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

*Е.А. Вертягина, Е.Е. Новикова*

Россия, Саратов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»

*E-mail: helen\_vertyagina@mail.ru, ee\_novikova@mail.ru*

*Статья посвящена изучению проблемы влияния экзаменационного стресса на психическое здоровье студентов. Представлены результаты психодиагностического исследования эмоционального состояния студентов во время учебных занятий и в период сдачи экзаменов. Установлено, что у студентов преобладает стенический тип реагирования на экзаменационный стресс. Предложены некоторые направления интенсификации выявления и профилактики психосоматических расстройств.*

**Ключевые слова:** *психическое здоровье, экзаменационный стресс, личность, студент, тревога, профилактика психосоматических расстройств.*

Гармоничное развитие физических и творческих возможностей личности невозможно без психического и соматического здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Для здорового, социально значимого человека характерны такие характеристики личности, как целенаправленность, адекватность и упорядоченность действий.

В современных условиях обучение в высших учебных заведениях как вид учебно-профессиональной деятельности сопровождается высоким уровнем психофизиологических нагрузок, крайне возрастающих в период сдачи зачетов и экзаменов. Для эффективной подготовки будущих специалистов необходимо наличие высокой мотивации к учебе у обучающихся при оптимальном функциональном состоянии их организма. Только в этом случае возможно достижение студентом максимального уровня знаний, умений и навыков при минимальных потерях психического и физического здоровья.

Профессиональная подготовка в вузе включает периоды, отрицательно влияющие на мотивационный и функциональный компоненты психической деятельности обучающихся. Ведущими стрессорами для студентов являются учебная неуспеваемость, академическая задолженность, наличие экзаменационных сессий. Среди стресс-факторов, связанных со сдачей зачетов и экзаменов, можно указать следующие: необходимость дать ответ в относительно короткий период времени, система случайного выбора экзаменационного билета, субъективность оценки ответа преподавателем.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение обучающихся (Щербатых Ю.В., 2006). Это временное состояние нарушений психофизиологической и социально-психологической сферы человека, которое



развивается на фоне нормально сформированных механизмов психической деятельности у здоровых людей; состояние психической напряженности, обусловленное приспособлением психики человека, его организма в целом к сложным, изменяющимся условиям его жизнедеятельности.

Состояние стресса для студента определяется как эмоциональное возбуждение и сопутствующие ему изменения во всех сферах жизнедеятельности. К последствиям стресса относятся временные или постоянные изменения в поведении молодого человека. Так как стресс связан с ощущением угрозы, то его появление в определенной ситуации обусловлено субъективными причинами, связанными с индивидуальными особенностями конкретной личности. Так, например, у студентов с высокими показателями перфекционизма зафиксированы достоверно более высокие показатели депрессии, суицидальных намерений, общей тревоги, повседневного стресса, экзаменационной и социальной тревожности, прокрастинации и социального избегания (Миллер Л.В., 2014). Возрастные соматические и психические особенности, адаптация к новому, высокая умственная нагрузка создают фон для развития различной патологии.

Отметим, что оценка экзаменационного стресса специалистами носит неоднозначный характер. С одной стороны, экзамены мобилизуют обучающихся к более интенсивной учебной деятельности, несут контролирующую функцию, а в случае их успешной сдачи являются фактором, повышающим самооценку (проявляется эустресс), с другой стороны, экзамены могут оказывать негативное влияние на психическое и соматическое здоровье студентов, вызывать страх, беспокойство и другие отрицательные эмоции (развивается дистресс) (Селье Г., 1979). Стрессовая реакция - это адаптивный ответ организма, контролируемый мозгом. Основная роль в нейрохимическом ответе на стресс принадлежит гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системе. Целый ряд исследований подтвердил ассоциацию нейродегенеративных и психических заболеваний со стрессом (Гуляева Н.В., 2018). Данное положение создает угрозу психическому здоровью студентов, способствует демотивации обучения, снижает уровень самореализации и успеваемости в учебно-профессиональной деятельности.

Согласно классификации Л. Леви, экзаменационная ситуация, взятая в качестве стрессовой модели, относится к кратковременным стрессорам (Леви Л., 1970). Изменения эмоционального и физиологического состояния, вызываемые стрессорами, бывают довольно значительными. Многочисленные опросы студентов свидетельствуют, что большинство обучающихся испытывает ярко выраженное эмоциональное напряжение накануне, в период и после сдачи экзаменов. Доказано, что стресс, особенно длительный, может привести к постепенному истощению адаптационных ресурсов личности и, как следствие, к нарушению психической адаптации, к срыву функциональных систем жизнедеятельности и развитию расстройств в психической и соматической сфере различной степени выраженности (Исаева Е.Р., 2009). Подчеркнем, что в

большей части случаев экзаменационный стресс провоцируется самим обучающимся: студент реагирует на экзамены в соответствии с субъективной интерпретацией внешних стимулов, что во многом зависит от его индивидуально-типологических особенностей.

Эмпирическую базу проведенного нами исследования составили результаты анкетирования для выявления факторов риска соматической патологии и психодиагностического обследования 100 человек (52 юношей и 48 девушек) в возрасте от 18 до 20 лет. Все участники исследования – студенты 2 курса ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия».

Студентам была предложена оригинальная анкета, направленная на выявление факторов риска патологии сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, репродуктивной системы у лиц женского пола, онкологических заболеваний (Новикова Е.Е., 2009, 2011). Были проанализированы анкеты респондентов с высоким уровнем риска развития заболеваний. Индивидуальный анализ анкетных данных позволил выявить риск развития сердечно-сосудистой системы – у 8% студентов; онкологических заболеваний – 5%; заболеваний органов дыхания – 12%; патологии репродуктивной системы у лиц женского пола – 6%.

Психодиагностическое обследование проведено с применением следующих методик: опросник Спилбергера (методика адаптирована Ю.Л. Ханиным), опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН) – в два этапа: 1) во время учебных занятий, 2) во время сдачи экзаменов. Установлено, что студенты-юристы мало подвержены негативным стрессовым реакциям как во время учебных занятий, так и в период сдачи экзаменов. Основные составляющие функционального психоэмоционального состояния у большинства обучающихся (90% выборки) согласно результатам опросников установлены на уровне выше среднего: удовлетворительное самочувствие, высокая активность психических процессов и хорошее настроение; преобладает стенический тип реагирования: выражена тенденция к самореализации и противодействию средовому влиянию; низкая ситуативная и личностная тревожность.

Отметим, что у каждого десятого обследованного (10% выборки) выявлен высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, показатель «Настроение» значительно выше показателей «Самочувствие» и «Активность», что указывает на наличие усталости (неудовлетворительное самочувствие, низкая активность, сниженный эмоциональный фон, высокий уровень утомляемости). Эти студенты вошли в группу риска для более детального выявления как психологических, так и соматических нарушений.

Исследованием установлено, что у большинства студентов низкий уровень экзаменационного стресса, высокая активность, уверенность в собственных силах, отсутствие напряжения, беспокойства и нервозности, положительная динамика процесса

адаптации к новым формам и методам обучения в высшем учебном заведении. Это показатели достаточной адаптивности (способности к социально-психологической адаптации) к обучению в вузе и сдаче экзаменов, а также к будущей профессиональной деятельности юриста (Вертягина Е.А., 2011, 2013).

Студенты, попавшие в группу риска, требуют дополнительного медико-психологического сопровождения. Для нормализации своего физиологического и психического состояния им рекомендовано применять психотехники, направленные на релаксацию и мобилизацию организма. Важно отметить, что при всем разнообразии методов и приемов, эффективность их применения будет максимальной только при индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Особое внимание следует уделить обучению всех будущих специалистов способам самосохранения в профессиональной деятельности юриста: выработке индивидуальной системы адекватных средств преодоления нежелательных состояний; овладении приемами саморегуляции и нормализации работоспособности; формировании установки на личностную ответственность за свое физическое и психическое здоровье; выработку индивидуального стиля деятельности.

### Литература

*Вертягина Е.А.* К определению понятий «адаптация», «адаптивность», «адаптированность» // Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2011. – Вып. 4. – С. 8-10.

*Вертягина Е.А.* К проблеме повышения эффективности профессиональной деятельности молодых следователей // Актуальные проблемы психологического обеспечения практической деятельности силовых структур в современной России: сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции специалистов ведомственных психологических и кадровых служб с международным участием. – Сб.: Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал РТА, 2013. – С. 260-265.

*Гуляева Н.В.* Нейрохимия стресса: химия стресс-реактивности и чувствительности к стрессу // Нейрохимия. – 2018. – №2. – Т. 35. – С.111-114.

*Исаева Е.Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.

*Леви Л.* Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции: медицинские, индустриальные и военные последствия стресса. – Ленинград: Медицина, 1970. – 326 с.

*Миллер Л.В.* Психологическое благополучие студентов в отдаленный период времени после психотравмирующего события [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. №1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Miller.phtml> (дата обращения: 07.06.2019)

*Новикова Е.Е.* Стресс как фактор развития психосоматических расстройств обучающихся. Некоторые направления решения проблемы // Вестник Саратаовской государственной академии права. – 2011. – №5. – С. 229-233.

Новикова Е.Е. Актуальность проблемы охраны здоровья студентов // Научные труды IV Всероссийского съезда (национального конгресса) по медицинскому праву России. – М.: НАМП. – 2009. – С. 42-44.

Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Наука, 1979. – 124 с.

Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

## MENTAL HEALTH OF STUDENTS AND EXAM STRESS

*Vertiyagina E., Novikova E.*

*The article is devoted to studying the problem of the impact of examination stress on the mental health of students. The results of psychodiagnostic studies of the emotional state of students during training sessions and during the exams are presented. It was found that that the sthenic type of response to exam stress prevails in students. Some directions for the intensification of the detection and prevention of psychosomatic disorders are proposed.*

**Keywords:** *mental health, exam stress, personality, student, anxiety. prophylaxis of psychosomatic disorders.*

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У ЛИЦ С АРТРОЗОМ И ЗДОРОВЫХ

*И.В. Вець*

Россия, Москва, Психологический институт РАО

*E-mail: irina.vets@yandex.ru*

*В статье раскрывается специфика совладания лиц с артрозом и здоровых и их оценка качества жизни. Предлагается обзор основных зарубежных подходов в исследовании совладающего поведения при артрозах. Выявляются стратегии совладающего поведения, препятствующие / способствующие выздоровлению лиц с артрозом и умению справляться с трудностями. Классифицируются стили совладающего поведения в период протекания артроза. Предлагается использовать стили совладающего поведения как способы осознанной саморегуляции в случаях усиления болей, тревоги, депрессии при артрозах.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, копинг-стратегии, стили совладающего поведения, саморегуляция, артроз.*

В условиях преобразований современного мира предъявляются особые требования к адаптивным ресурсам человека как субъекта жизнедеятельности. Саморегуляция, как способность личности быть устойчивой в сложных стрессогенных ситуациях, может рассматриваться в качестве механизма совладающего поведения и выражаться в использовании копинг- стратегий, например, при артрозах. В России остеоартрозом страдают более 10 млн. человек (Щербакова, 2018).

Феменология совладающего поведения широко представлена в зарубежных теориях (Селье, 1960; Лазарус, 1966; Фолкман, 1984) и в отечественной психологии (Василюк, 1984; Анциферова, 1994; Дикая, 1996; Каменская, 1999; Малкина-Пых, 2003; Кобытова, 2006; см: Тенн, 2010).

Изучение использования копинг-стратегий при артрозах носит разносторонний характер. Иерархия по частотности исследований такова: проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг, виды социальной поддержки и религиозное совладание (Finkelstein-Fox, 2018). Польские ученые доказали, что тревогу и депрессию при артрозах, и сопровождающую их регрессию, позволяют преодолевать устойчивость Эго и когнитивное совладание (Ziarko и др., 2019). Австрийские ученые при совладании с артрозом выявили такие стратегии, как активное преодоление болезни и самообеспечение (Bernier, 2018). Keefe была предложена Концепция беспомощности и показано, что беспомощность может влиять на уровень смертности через антисоциальные механизмы поведения, неуверенность личности в себе и неэффективность когнитивных механизмов (Keefe, 2004). Выявлено использование пациентами 10 стратегий для создания/поддержания устойчивости личности: настойчивость, избегание угрожающих мыслей, связь с социальной поддержкой, продолжение ценной деятельности, позитивное переосмысление, поддержание чувства контроля, принятие, юмор, невозмутимость и гибкость (Shaw, 2018). Исследован новый для данного класса проблем феномен – усталость в период заболевания артрозом. Отмечена важность информирования пациентов о нарастании утомляемости, с целью формирования совладающего поведения, снижении тревоги и депрессии (Margot, 2018).

*Целью* настоящего исследования является исследование специфики копинг-стратегий и качества жизни у лиц с артрозом и здоровых.

*Выборка* исследования составила 69 человек в возрасте от 25 до 69 лет (35 мужчин и 34 женщины), в том числе экспериментальная группа – пациенты с артрозом: 37 пациентов (18 мужчин, 19 женщин).

*Методы:* опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса (НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009); краткая форма оценки здоровья MOS опросника SF-36 (Ware, 1993).

Для выявления особенностей совладающего поведения у лиц с артрозом и лиц без артроза выполнен сравнительный анализ их копинг-стратегий (рис. 1). Рисунок 1 показывает, что здоровые лица превосходят лиц с артрозом в использовании всех видов копинг-стратегий за исключением планирования решения проблемы (ППП). Здоровые лица значительно превышают лиц с артрозом в стратегии Поиска социальной поддержки ( $p \leq 0,001$ ) и в попытке убежать от проблемы ( $p \leq 0,05$ ). Стратегия бегства, то есть отрицание проблемы, важности ее преодоления, проявляется в пассивности или, наоборот, нетерпении со вспышками раздражения, погружении в фантазии, переедании, уклонении от лечения, что в итоге приводит к еще большему накоплению трудностей. Превышение в использовании этой стратегии у здоровых лиц нуждается в дальнейшем исследовании.

Использование копинга, способствующего выздоровлению: поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы является позитивной стратегией. Используя эти копинг-стратегии, человек предпринимает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

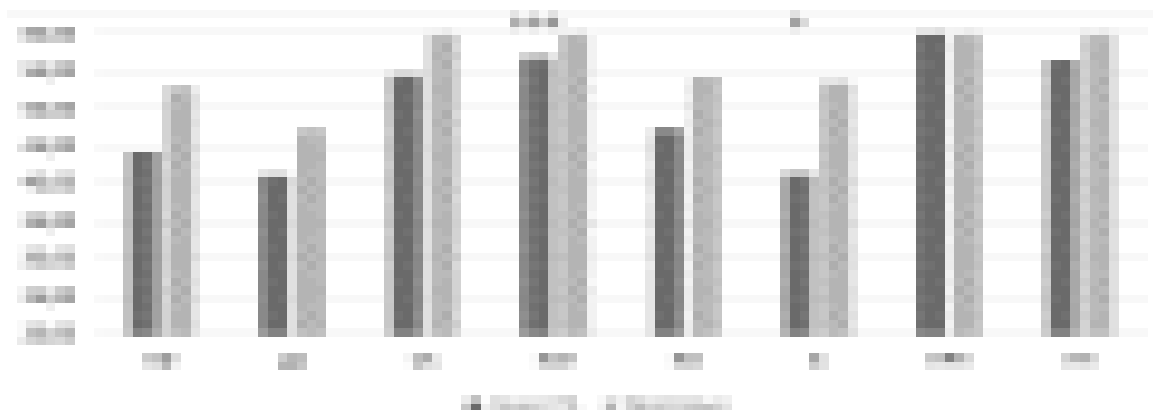


Рис. 1. Различия совладающего поведения пациентов и здоровых

Обозначения: КФ-конфронтация, ДС-дистанцирование, СК-самоконтроль, ПСП-поиск социальной поддержки, ПО-принятие ответственности, Б-бегство, ПРП-планирование решения проблемы, ПП – позитивная переоценка.

Для проверки предположения, что здоровые лица чаще прибегают к использованию этих стратегий в сравнении с лицами с артрозом был выполнен кластерный анализ по методу k-means. Было получено 4-х кластерное решение. Результаты представлены на рисунке 2.

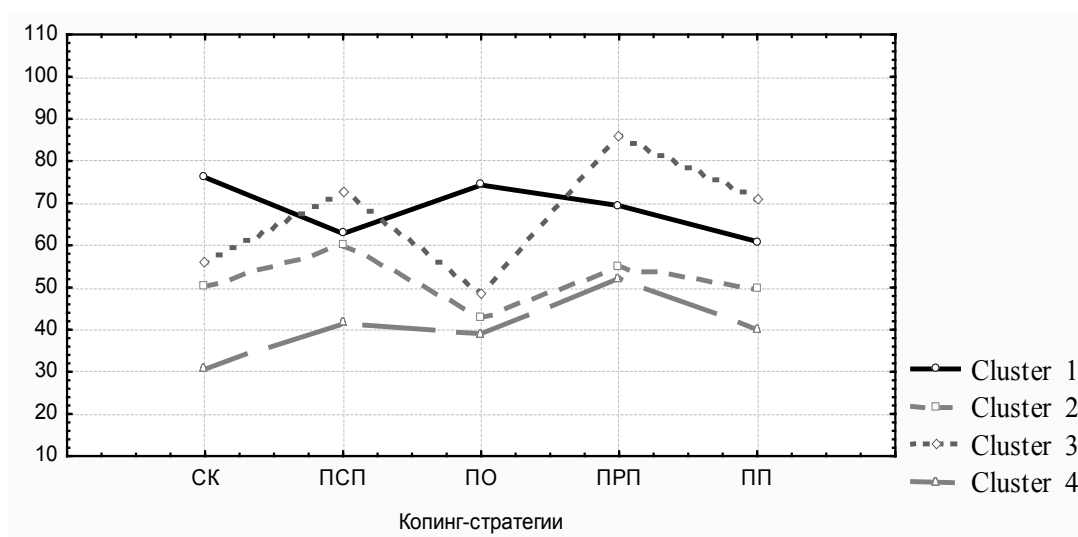


Рис. 2. Средние значения показателей копинг-стратегий в кластерах

Обозначения: СК-самоконтроль, ПСП-поиск социальной поддержки, ПО-принятие ответственности, ПРП-планирование решения проблемы, ПП – позитивная переоценка.

Показатели первого кластера имеют гармонично высокий уровень. В данном кластере самоконтроль и принятие ответственности принимают наиболее высокие значения; планирование решения проблемы, положительная переоценка, поиск социальной поддержки достаточно высоки. Данную группу можно назвать «ответственные контролеры».

Во втором кластере выявлены средние значения самоконтроля, поиска социальной поддержки, планирования решения проблемы, положительной переоценки и более низкое значение принятия ответственности. Данную группу можно назвать «целенаправленные искатели».

Профиль третьего кластера выраженно зигзагообразный, по форме близок ко второму кластеру. Он наиболее акцентирован, показатели лежат в средних и высоких значениях. Пик профиля приходится на планирование решения проблемы, чуть ниже и также в высоких значениях находится положительная переоценка, поиск социальной поддержки. Самой нижней точкой профиля является принятие ответственности. Данную группу можно назвать «конструктивные стратеги».

Показатели четвертого кластера имеют выраженно низкие значения самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, положительной переоценки, но средние значения планирования решения проблемы. Эту группу можно назвать «раздражительные критики».

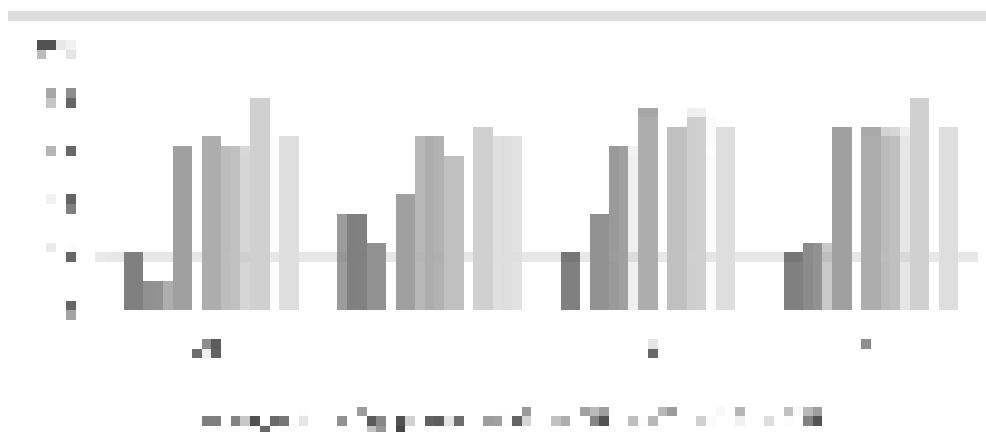


Рис. 3. Процентное соотношение лиц с артрозом (А) и здоровых в кластерах и показатели оценки качества жизни

Примечания: ВР – интенсивность боли, GH – общее состояние здоровья, VT – жизненная активность, SF – социальное функционирование, MH – психическое здоровье. ОК – ответственные контролеры, ЦИ – целенаправленные искатели, КС – конструктивные стратеги, РК – раздражительные критики.

Данные рисунка 3 показывают, что наибольший процент (37%) лиц с артрозом являются представителями кластера «целенаправленные искатели», где в оценке качества жизни по шкале интенсивности боли самый низкий показатель (43,4) и выше среднего показатели по общему состоянию здоровья (66,2), социальному функционированию (68,8), психическому здоровью (65,1). Таким образом, мы видим, что боль

значительно ограничивает пациента с артрозом, однако в данном кластере социальная активность сохраняется, уровень тревоги не критичен, пациент может увидеть перспективы лечения. Представители группы здоровых в наибольшем процентном соотношении (35%) принадлежат к кластеру «конструктивные стратеги», где показатель оценки интенсивности боли (61,5) отражает уровень высокой способности заниматься повседневной деятельностью, а оценки общего состояния здоровья, социального функционирования, психического здоровья отражают высокую степень физического и эмоционального состояния.

Таким образом, в современном научном сообществе интерес к изучению совладающего поведения в ситуациях, связанных с хроническими заболеваниями, ухудшающими качество жизни, растет и носит разносторонний характер. Описаны группы копинг-стратегий, характерные для лиц с артрозом и здоровых. Показано, что лица, выбирающие «конструктивные стратегии» превосходят тех, кто находится в поиске преодоления трудной ситуации, в оценке качества жизни по: общему состоянию здоровья, жизненной активности, социальному функционированию, психическому здоровью. Выявленные значимые для здоровья компоненты копинг-стратегий могут быть использованы в качестве способов осознанного саморегулирования своих действий в случаях усиления болей, тревоги, депрессии при артрозах.

### Литература

Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им В. М. Бехтерева. СПб., 2009.

*Тени О.П.* Стратегии совладающего поведения женщин переходного возраста, переживающих экзистенциальный кризис: автореф. дис. на соис. учен. степ. канд псих. наук (23.11.2010). М.: Учреждение Российской академии образования «Психологический институт», 2010.

*Berner C., Erlacher L.* Medication Adherence and Coping Strategies in Patients with Rheumatoid Arthritis: A Cross-Sectional Study [Электронный ресурс] // *Hindawi International Journal of Rheumatology*. 2019. №8. URL: <https://doi.org/10.1155/2019/4709645>

*Finkelstein-Fox L., Park C.* Control-Coping Goodness-of-Fit and Chronic Illness: A Systematic Review of the literature [Электронный ресурс] // *Health Psychology Review*, 2018. URL: <https://doi.org/10.1080/17437199/2018/1560229>

*Keefe F., Rumble M.* Psychological Aspects of Persistent Pain: Current State of the Science // *The Journal of Pain*. 2004. № 4(May). P. 195-211.

*Margot J. M., Walter T. M., Kuijper J.* Fatigue in early, intensively treated and tight-controlled rheumatoid arthritis patients is frequent and persistent: a prospective study // *Rheumatology International*. 2018. 38. P. 1643-1650.

*Shaw Y., Bradley M.* Responding resiliently to chronic disease: rheumatoid arthritis patients' discourse on coping strategies and challenges // *Patients' perspectives, functioning and health (descriptive: qualitative or quantitative)*. 2004. №11. P. 94-101.



Ware J.E., Snow K.K., Kosinski M., Gandek B. SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide. –Boston: The Health Institute, New England Medical Center, 1993.

Ziarko M., Siemidtkowska K. Mental Health and Rheumatoid Arthritis: Toward Understanding the Emotional Status of People with Chronic Disease [Электронный ресурс] // HindawiBioMed Research International, 2019. URL: <https://doi.org/10.1155/2019/1473925>

## **COPING STRATEGIES AND QUALITY OF LIFE ASSESSMENT IN PATIENTS WITH OSTEOARTHRITIS AND HEALTHY**

### ***Vets I.***

*The article reveals the specifics of coping with arthrosis and healthy people and their assessment of quality of life. A review of the main foreign approaches in the study of coping behavior in arthrosis is proposed. Strategies of coping behavior impeding / promoting recovery of persons with arthrosis and ability to cope with difficulties are revealed. Styles of coping behavior during the course of arthrosis are classified. It is proposed to use styles of coping behavior as ways of conscious self-regulation in cases of increased pain, anxiety, depression with artisan.*

**Keywords:** coping behavior; coping strategies, coping behavior styles, self-regulation, arthrosis.

## **ИНТРАСУБЪЕКТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

***Н.Е. Водопьянова, О.О. Гофман, А.Н. Густелева, С.В. Мясникова***

Россия, Санкт-Петербург. Санкт-Петербургский государственный университет

*E-mail: vodop@mail.ru*

***Работа выполнена при поддержке РФФИ, в рамках исполнения научного проекта №19-013-00401  
«Субъектные и межличностные предикторы психологического благополучия»***

*Психологическое благополучие рассматривается как системный многоуровневый психологический феномен, проявляющийся в эмоциональных переживаниях, самочувствии, поведении, отношениях к себе и другим. Приводятся результаты исследования предикторов психологического благополучия работников. Установлены взаимосвязи между показателями актуального психологического благополучия, самоактуализацией, субъектной жизненной позицией, ассертивным поведением как ведущей копинг-стратегией.*

***Ключевые слова:*** психологическое благополучие, копинг-стратегии, оптимизм, активности жизненной позиции, самоактуализация, жизнестойкость, ресурсы.

Актуальность проблемы психологического благополучия (ПБЛ) субъектов труда определяется тем, что данный феномен имеет отношение ко многим аспектам стабильности и конкурентоспособности организации – текучести кадров, лояльности и рабочей мотивации, продуктивности, также профессиональному здоровью и долголетию персонала.

Психологическое благополучие-неблагополучие рассматривается нами как системный многоуровневый психологический феномен, который оказывает влияние на эмоциональные переживания, самочувствие, поведение, выбор жизненных стратегий. Выявление предикторов психологического благополучия-неблагополучия представляется важным для разработки комплексных технологий профилактики и помощи работникам в системе психологического обеспечения профессиональной деятельности (Зиновьева и соавт., 2019).

Анализ проблемы ПБЛ показывает, что параметры субъективного благополучия с позиций гедонистического и эвдемонистического подходов связаны с позитивными результатами в профессиональной жизни, взаимоотношениями в обществе, здоровьем, восприятием себя и других, общительностью, активностью сотрудничеством, физическим благополучием, решением проблем и др. (Созонтов, 2006).

ПБЛ рассматривается учеными как сложное субъективное переживание, во многом обусловленное когнитивными процессами оценивания собственной жизни и жизни других. Благодаря когнитивным составляющим ПБЛ оказывает влияние на переосмысление прошлой и настоящей жизни, а также проектирование будущей жизни личности как субъекта жизненного пути. Учеными утверждается, что ПБЛ – многоуровневое образование, в котором могут быть выделены разные типы на основе уровней смысла и типов личности (Павлоцкая, 2015; Журавлев, Купрейченко, 2012).

Имеются доказательства связи профессионального благополучия с карьерой (Козырева, 2011), с жизнестойкостью (Березовская, 2016), синдромом выгорания, жизненной позицией, копинг-стратегиями (Водопьянова, 2017). Разрабатываются классификации подходов к определению психологического благополучия личности (Шамионов, 2015; Евтушенко, 2016). В этнопсихологии исследуются структуры и предикторы благополучия у разных социокультурных групп, в условиях миграции, культурной трансмиссии представлений о благополучии, процессов социализации и адаптации, исследования социальной активности, групповых ценностей (Лепшакова, Ефремова, 2015; Вагапова, 2016).

Несмотря на относительное множество исследований в области ПБЛ многие вопросы и аспекты данного феномена остаются нераскрытыми. В частности, вопросы внешних причин, механизмов, динамики психологического благополучия-неблагополучия, его связей с поведенческими, эмоциональными, мотивационными и другими личностными детерминантами.

В предыдущих наших исследованиях было установлено, что уровень ПБЛ среди студенческой молодежи на 61,8% определяется положительным влиянием вовлеченности (мотивационный параметр жизнестойкости), проактивным преодолением и отрицательным влиянием деперсонализации – субфактор профессионального выгорания (Водопьянов, Ткачева, 2019). В исследовании работников производственно-торговых организаций обнаружено, что ПБЛ зависит от сложной функциональной системы – механизмов позитивного функционирования в виде высокого эмоционального интеллекта, позитивного

самоотношения, оптимизма, реализма и активности жизненной позиции субъекта труда (Водопьянова с соавт., 2017). Остаются открытыми вопросы о психогенетической и психосоциальной природе формирования механизмов позитивного функционирования работающего человека и сохранности его трудовой мотивации (вовлеченности, жизнестойкости, отсутствия профессионального выгорания) при столкновении с трудными, стрессовыми обстоятельствами и ситуациями.

*Цель исследования:* оценка психологического благополучия и его взаимосвязи с интрасубъектными характеристиками сотрудников коммерческой организации.

*Гипотеза исследования:* сотрудники с субъектной жизненной позицией характеризуются высоким психологическим благополучием и чаще используют ассертивное поведение.

*Объект исследования:* сотрудники финансовых подразделений коммерческих организаций Санкт-Петербурга, в количестве 60 человек, из них: 30 мужчин и 30 женщин, 18 руководителей, 42 исполнителя.

*Методы исследования:* «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, «Шкала активности и оптимизма» (Н.Е. Водопьянова, М.В. Штейн), опросник SACS (Е.С. Старченкова, Н.Е. Водопьянова), опросник САМОАЛ Э. Шострома в адаптации Н.Ф. Калина, «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова), методика личностного дифференциала. Для обработки результатов исследования применялись статистические методы: описательная статистика, корреляционной, регрессионный анализ.

*Результаты исследования.* Обнаружено, что все параметры психологического благополучия мужчины оценили статистически значимо выше, чем женщины. Не обнаружено статистически значимых различий по параметрам и уровня психологического благополучия между сотрудниками с разным должностным статусом – руководителями и исполнителями.

Установлено, что в общей выборке (60 человек) стратегии «Вступление в социальный контакт» ( $M = 20,11$ ;  $\sigma = 3,38$ ), «Асоциальные действия» ( $M = 14,84$ ;  $\sigma = 3,68$ ) имеют низкую степень выраженности, а «агрессивные действия» ( $M = 18,67$ ;  $\sigma = 5,05$ ) – высокую, по отношению к норме. Оценки остальных моделей преодолевающего поведения имеют среднюю степень выраженности.

Выявлены значимые отрицательные корреляции уровня психологического благополучия работников с копинг-стратегиями «избегание» ( $p \leq 0,01$ ). «осторожные действия» ( $p \leq 0,01$ ) и положительная взаимосвязь с копинг-стратегией «ассертивные действия» ( $p \leq 0,01$ ) и с активностью жизненной позиции ( $p \leq 0,01$ ). Так, чем чаще специалисты для совладания с трудными ситуациями используются активные субъектные стратегии («ассертивные действия»), придерживаются активной жизненной позиции, реже прибегают к избегательным и осторожным стратегиям – «избегание» и «осторожные действия», тем выше уровень общего психологического благополучия сотрудников и наоборот.

Обнаружены статистически значимые отрицательные корреляции стажа, возраста, с активностью жизненной позиции ( $p \leq 0,01$ ), с жизнестойкостью по фактору «контроль» ( $p \leq 0,05$ ), положительная связь возраста с оптимизмом ( $p \leq 0,01$ ) Выявлена отрицательная корреляция между стажем работы и гибкостью в общении ( $p \leq 0,05$ ). Таким образом, чем старше сотрудник, тем больше его предрасположенность к вере в личные ресурсы (знания, умения, навыки, опыт, компетентности), больше позитивность ожидания от жизни и других людей. При этом с возрастом снижается активность (энергичность), готовность к риску – рационализм. Среди работников получено следующее распределение типов жизненной позиции: 40% «реалисты», 10% «активные оптимисты», 19% – «пассивные оптимисты», 15% - «активные пессимисты» 16% – «пассивные пессимисты». У руководителей значимо ( $p \leq 0,01$ ) больше выражен оптимизм, чем у специалистов.

Обнаружена положительная статистически значимая связь ( $p \leq 0,01$ ) между уровнем психологического благополучия и всеми компонентами жизнестойкости.

Выявлен ценностный аспект ПБЛ – чем больше убежденность в ценности происходящего для опыта и шанса самореализации, тем выше переживание удовольствия (эмоциональное подкрепление) от своей деятельности, выше оценивается ПБЛ. Установочный аспект – чем выше убежденность активной жизненной позиции в преодолении трудностей, тем чаще избирательность смелых, иногда рискованных копинг-стратегий и выше удовлетворенность своей жизнью, межличностными отношениями.

Результаты регрессионного анализа говорят о зависимости уровня ПБЛ от выраженности показателей «субъектных копинг -стратегий». Стратегии «избегание» и импульсивность оказывают влияние на переживание психологического неблагополучия. Изменчивость общего уровня психологического благополучия в данной группе респондентов обуславливают 6 факторов, расположенных последовательно по силе их влияния: «жизнестойкость» (самый сильный фактор), «ориентация во времени», «аутосимпатия», «активность», «избегание», «спонтанность».

*Выводы.* Установлены сильные связи между показателями актуального ПБЛ, самоактуализацией, субъектной жизненной позицией (активность и оптимизм), «субъектными» копинг-стратегиями. Переживание ПБЛ связано с такими интрасубъектными ресурсами позитивного функционирования, как сила «Я» (уверенность в собственных силах, сильной мотивацией к самосовершенствованию и самореализации); «субъектными» мотивационно-установочными отношениями к жизни (отношение к жизненным трудностям как «вызову», жизнестойкость, активность, оптимизм); «субъектными» стратегиями совладания (готовность к преодолению, самообладание, сохранением спокойствия, реалистичности, осознанности, поиск внешних социальных ресурсов). Обнаруженные связи указывают на «мишени» личностных психотрансформационных воздействий в целях повышения ПБЛ.

## Литература

Водопьянова Н.Е., Ткачева М.В. Психологическое благополучие студенческой молодежи с позиций профессионального здоровья // PSYCHOLOGICZNE ZESZYTY NAUKOWE PÓŁROCZNIK INSTYTUTU PSYCHOLOGII UNIWERSYTETU ZIELONOGÓRSKIEGO. 2019. № 2. P. 53.

Водопьянова Н.Е., Джумагазиева Э.Г., Старченкова Е.С., Никифоров Г.С., Асриян Э.В. Социально-психологические детерминанты профессионального благополучия субъектов труда // Материалы междунар. науч. конф. МДК-2017. 2. Вопросы науки и практики. М., 2017. С. 270-281.

Павлоцкая Я. И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности. Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1. URL: <http://www.science-education.ru/121-17955> (дата обращения: 19.03.2015).

Зиновьева Д.М., Чернов А. Ю., Водопьянова Н.Е., Долгополова О.А., Панкратова Е.В., Хрупунова С.В. Проблема психологического благополучия и неблагополучия личности: причины и последствия // Proceedings of the II International Scientific-Practical Conference “Psychology of Extreme Professions” (ISPCPEP 2019). URL: <https://doi.org/10.2991/ispcpep-19.2019.57>.

Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Психологическое и социально-психологическое пространство личности: теоретические основания исследования // Знание. Понимание. Умение. 2012. № 2. С. 10–18.

Козырева П.М. Карьера и благополучие в России: особенности и структура взаимосвязи // Россия реформирующаяся : Ежегодник-2011 / Отв. ред. академик РАН М.К. Горшков. Вып. 10. М.; СПб.: Институт социологии РАН; Нестор-История, 2011. С. 44-60.

Березовская Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45. С. 2. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n45/1232-berezovskaya45.html> (дата обращения: 10.04.2016).

Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114 .

Евтушенко Е.А. К вопросу рассмотрения проблемы психологического благополучия личности в отечественных и зарубежных психологических исследованиях // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по материалам XLVII Междунар. науч.-практ. конф. «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». № 2 (47). Ч. 2. М.: Интернаука, 2016. С. 124-133.

Шамионов Р.М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4, вып. 3 (15). С. 213-216.

### THE INTRASUBJECT DETERMINANTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

*Vodopyanova N.E., Gofman O.O., Gusteleva A.N., Myasnikova S.V.*

*Psychological well-being is a psychological phenomenon manifested in emotional experiences, feeling healthy, behavior, attitudes towards oneself and others. The results of the study of predictors of psychological well-being of workers are presented. Established relationships between indicators of actual psychological well-being, self-actualization, subjective life position, “subjective” coping strategies.*

**Keywords:** *psychological well-being, coping strategies, optimism, activity of life position, self-actualization, resilience, resources.*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ

*З.Ф. Дудченко, С.В. Фирсова*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*Email: zoyadudchenko@yandex.ru*

*Приводятся данные исследования, целью которого было изучение взаимосвязи профессионального выгорания с проактивным совладающим поведением и стилем индивидуальной саморегуляции у российских и казахстанских топ-менеджеров малого бизнеса. Выявлены отрицательные связи эмоционального истощения и стратегического планирования, превентивного преодоления; редукции личных достижений и моделирования; деперсонализации и гибкости у российских менеджеров. У менеджеров обеих групп отмечена отрицательная связь редукции личных достижений и проактивного преодоления.*

***Ключевые слова:** профессиональное здоровье, профессиональное выгорание, проактивное совладающее поведение*

На современном этапе в сфере бизнеса актуальными являются не только опыт и знания в области менеджмента, но и профессиональное здоровье управленцев. Сложный и ответственный характер содержания профессиональной деятельности менеджера обуславливает наличие различных стрессогенных ситуаций, которые создают предпосылки для возникновения синдрома психического выгорания. Важнейшей задачей является оптимизация профессиональной деятельности, в том числе и посредством формирования и укрепления профессионального здоровья (Дудченко, Петрова, 2017; Дудченко, 2015; Nikiforov, Vodopyanova, Rodionova, Dudchenko, 2016). Использование продуктивных приемов и способов саморегуляции, а также их совершенствование способствует улучшению профессионального здоровья и повышению эффективности профессиональной деятельности (Кузнецова, 2011). Совладающее поведение относится к явлениям саморегуляции и рассматривается как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий, которые адекватны личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией (Крюкова, 2014). Реактивное совладающее поведение, прежде всего, рассматривает особенности реагирования на стрессы и трудные жизненные ситуации, которые уже произошли в жизни (Водопьянова, 2016; Дудченко, Никифоров, Аванесян, 2017; Дудченко, Круглова, 2017; Semyanishcheva, Dudchenko, 2017). Проактивное совладающее поведение связано с прогнозированием и формированием отдаленного относительно неопределенного будущего. В трудных профессиональных ситуациях проактивное совладание актуализирует превентивное поведение (Старченкова, 2016).

Целью настоящего исследования явилось изучение психологических факторов профессионального выгорания у топ-менеджеров малого бизнеса. Объектом выступили российские и казахстанские топ-менеджеры, общее количество респондентов со-

ставило 40 человек (50% являлись представителями российских и 50% казахстанских компаний). Средний возраст составил 41,7 лет; средний стаж работы – 20,7 лет.

В ходе исследования была выдвинута гипотеза, что существует взаимосвязь профессионального выгорания с проактивным преодолением, стратегическим планированием и превентивным преодолением, а также такими стилями индивидуальной саморегуляции как моделирование и гибкость. Были обозначены эмпирические задачи: 1) выявить степень выраженности профессионального выгорания у топ-менеджеров малого бизнеса; 2) исследовать взаимосвязь профессионального выгорания и проактивного совладающего поведения; 3) изучить взаимосвязь между профессиональным выгоранием и стилями индивидуальной саморегуляции.

Для решения поставленных задач использовались следующие методики: «Диагностика профессионального «выгорания» (Maslach Burnout Inventory (MBI) в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой; «Проактивное совладающее поведение» (PCI). (Greenglas, Schwarzer и Taubert) в адаптации Старченковой Е.С; «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (В.И. Моросанова); авторская анкета для изучения социально-демографических характеристик и условий труда. Обработка эмпирических данных проводилась с использованием методов математической статистики: сравнительный анализ (непараметрический критерий Манна-Уитни), корреляционный анализ (коэффициент Спирмена). Вычисления выполнялись в программе IBM SPSS 24.0.

Одной из эмпирических задач являлось исследование степени выраженности профессионального выгорания у топ-менеджеров малого бизнеса. Были отмечены средние показатели по субшкале эмоциональное истощение у российских (24.8) и казахстанских менеджеров (22.0). По субшкале деперсонализация полученные показатели незначительно превышали средние значения у менеджеров обеих групп (соответственно 13.2 и 12.7). Показатели по субшкале редукция личных достижений также были отмечены в пределах средних значений у менеджеров обеих групп (соответственно 31.4 и 32.8). Достоверных различий по критерию Манна-Уитни в выделенных группах не было отмечено.

У топ-менеджеров малого бизнеса, принявших участие в исследовании, не отмечено тенденции к профессиональному выгоранию, что может свидетельствовать о профессиональном здоровье менеджеров на данном этапе их деятельности.

Следующая задача состояла в выявлении взаимосвязи профессионального выгорания и проактивного совладающего поведения. В выборке как российских, так и казахстанских топ-менеджеров была отмечена отрицательная связь редукции личных достижений с проактивным преодолением ( $p \leq 0,05$ ). Постановка важных целей, а также процесс саморегуляции по достижению этих целей; предпринимаемые усилия по формированию общих ресурсов, которые способствуют личностному росту, формируют у топ-менеджеров адекватную самооценку их профессиональных достижений.

В группе российских топ-менеджеров дополнительно были выявлены отрицательные связи между эмоциональным истощением ( $p \leq 0,05$ ) и стратегическим планированием, превентивным преодолением. Создание четко продуманного, целеориентированного плана действий; выделение потенциальных стрессоров и готовность к нейтрализации негативных последствий способствуют созданию благоприятного эмоционального состояния топ-менеджеров.

Изучение взаимосвязей профессионального выгорания и индивидуальных стилей саморегуляции показало, что в группе российских менеджеров выявлены обратные связи редукации личных достижений и моделирования ( $p \leq 0,05$ ); деперсонализации и гибкости ( $p \leq 0,05$ ). Чем лучше сформированы представления о внешних и внутренних значимых условиях, отмечается высокая степень их осознанности и адекватности, тем выше оценивает менеджер свои профессиональные достижения. Адекватный уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий обеспечивает сохранность личностного здоровья. В группе казахстанских менеджеров не были отмечены значимые взаимосвязи профессионального выгорания и индивидуальных стилей саморегуляции.

Для изучения условий труда топ-менеджеров был проведен анализ графика работы и степени рабочей нагрузки. Примерно 60% топ-менеджеров малого бизнеса имеют ненормированный рабочий график; постоянно задерживаются на работе 20% российских и 15% казахстанских менеджеров; высокую нагрузку ощущают в конце рабочего дня: 30% российских и 35% казахстанских менеджеров.

Положительные связи между эмоциональным истощением и испытываемой нагрузкой в конце рабочего дня ( $p \leq 0,05$ ); деперсонализацией и ненормированным графиком работы ( $p \leq 0,05$ ) были выявлены в группе казахстанских менеджеров. В группе российских менеджеров значимых связей профессионального выгорания и условий труда не было отмечено.

Таким образом, проведенное исследование выявило отрицательные связи эмоционального истощения и стратегического планирования, превентивного преодоления; редукации личных достижений и моделирования; деперсонализации и гибкости у российских менеджеров. В группе казахстанских менеджеров было отмечено наличие положительных связей между эмоциональным истощением и испытываемой нагрузкой в конце рабочего дня; деперсонализацией и ненормированным графиком работы. У менеджеров малого бизнеса обеих групп отмечена отрицательная связь редукации личных достижений и проактивного преодоления.

Своевременное реагирование на ухудшение профессионального здоровья, использование здоровьесберегающих технологий, направленных на профилактику профессионального выгорания, обучение конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях позволит сохранить человеческий капитал организации.



## Литература

Водопьянова Н.Е. Когнитивные копинг-стратегии, противодействующие профессиональному выгоранию // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: мат-лы междунар. науч. конф. Кострома, 2016. С. 135–137.

Дудченко З.Ф. Синдром профессионального выгорания и формы его проявления у преподавателей // Ученые записки СПбГИПСР.-2015. - №2(Т.24). – С.25-29.

Дудченко З.Ф., Круглова М.А. Взаимосвязь совладающего поведения в стрессогенных ситуациях и жизнестойкости // Мат-лы 1-й Евразийской науч.-практ. конф. «Психотерапия, практическая и консультативная психология: состояние и тенденции развития в эпоху современности». Шымкент (Казахстан): Элем, 2017. С.46–50.

Дудченко З.Ф., Никифоров Г.С., Аванесян Г.М. Гендерные особенности совладающего поведения студентов // Сб. мат-лов 58-й Междунар. науч.-практ. конф. «Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения» / под общ.ред. С.С. Чернова. Новосибирск, 2017. С. 11–15.

Дудченко З.Ф., Петрова Н.А. Взаимосвязь эмоционального выгорания медицинских сестер с их личностными особенностями // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: Интерактив плюс, 2017. С.178–180.

Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2014. № 5. С. 184–188.

Кузнецова А.С. Нарушения адаптивной саморегуляции состояния сотрудников в процессе организационных инноваций // Психология саморегуляции в XXI веке / под ред. В.И. Моросановой. СПб.: Нестор-История, 2011. С. 375–384.

Старченкова Е.С. Программа обучения конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2016. №2. С. 122–134.

Nikiforov G.S., Vodopyanova N.E., Rodionova E.A., Dudchenko Z.F. Psychological factors of professional burnout // International scientific-practical congress of pedagogues, psychologists and medics “Grow up”, the 30th of November, 2016. Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists “Science”, Geneva, 2016. P.74–79.

Semyanishcheva P.A., Dudchenko Z.F. Coping with stress of the military men in a period of organizational change // International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities (ICCESSH- 2017), Atlantis Press, 2017. Vol. 124. P. 1131–1134.

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TOP MANAGERS

*Dudchenko Z., Firsova S.*

*The purpose of the study is to study the relationship of professional burnout and proactive coping behavior, styles of individual self-regulation. The object of the study - top managers of small businesses in Russia and Kazakhstan. Negative relations of emotional exhaustion and strategic planning, preventive coping; reduction of personal achievements and modeling; depersonalization and flexibility among Russian managers have been revealed. The managers of both groups revealed a negative relationship between the reduction of personal achievements and proactive overcoming.*

**Keywords:** *occupational health, professional burnout, proactive coping behavior.*

# КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Е.В.Зинченко, А.А.Алтынова*

Россия, Ростов-на-Дону, Южный Федеральный Университет

*E-mail: evzinchenko@sfedu.ru, alt.nova@mail.ru*

*В исследовании сравниваются различия между стратегиями копинг-поведения, используемыми спортсменами и неспортсменами юношеского возраста и их удовлетворенность жизнью. Рассматриваются стратегии поведения спортсменов, занимающихся групповым и индивидуальным видами спорта. Сделаны выводы о различиях в удовлетворенности жизнью спортсменов и неспортсменов и в выборе ими стратегий копинга.*

**Ключевые слова:** *копинг-стратегия, совладающее поведение, удовлетворенность жизнью, спортсмен.*

Спорт в России получил мощное развитие и играет важную роль в формировании сильного государства, а выдающиеся спортсмены считаются национальной гордостью. Сегодня спорт – это одна из самых мощных индустрий, с большими государственными и спонсорскими вложениями. Стоит заметить, что стремление к развитию имеет не только спорт больших достижений, но и студенческий, любительский, детский.

Одним из существенно важных факторов является научное изучение проблем, связанных с психологией спорта. В последнее время в спортивной психологии большинство исследований были направлены на изучение феноменов, закономерностей и механизмов функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях (Родионов, 2018). Однако теория стрессоустойчивости спортсменов до конца не разработана. Спортсмены часто подвержены воздействию большого числа стрессогенных факторов. Постоянные тренировки, травмы, высокая конкуренция, рост или спад результатов и регулярные соревнования предъявляют повышенные требования к их стрессоустойчивости. Функции совладания со стрессом напрямую связаны с поддержанием внутреннего и внешнего благополучия личности, физического и психического здоровья, удовлетворенности социальными отношениями и жизнью в целом. Копинг-стратегии молодежи как одной из самых массовых и перспективных в плане самореализации возрастных групп активно исследуются в современной психологии в различных контекстах (Zinchenko, Velova, 2016). Таким образом, исследования совладающего поведения людей, занимающихся спортом, стремительно развиваются параллельно с активным развитием исследований спорта в нашей стране.

Совладающее или копинг-поведение оценивается в психологии как особое социальное целенаправленное поведение, которое обеспечивает продуктивность, здоровье и благополучие человека, позволяющее человеку справляться со стрессом адекватными личностными особенностями. Главным признаком данного поведения являются его субъектные

характеристики (Крюкова, 2004). Копинг заключается в осознанном рациональном реагировании личности на ситуацию стресса с выбором и применением определенной стратегии (Зинченко, 2017). В ходе совладания со стрессом основной задачей является снижение интенсивности воздействия стрессора или же его устранение. Исходя из различных концепций психологического стресса и подходов к изучению личности в спорте, Р.М. Шагиев выделил базовые компоненты стрессоустойчивости спортсменов: волевые качества, особенности саморегуляции поведения, мотивацию достижения, психологические особенности темперамента, ситуативную тревожность (Шагиев, 2009).

Удовлетворенность жизнью описывается как субъективно переживаемое состояние, обусловленное множеством факторов, в том числе, здоровьем, уверенностью в себе, оптимизмом, социальной стабильностью, комфортностью среды обитания, социальным статусом и др. (Черткова, Алексеева, Фоминых, 2016). Стоит отметить, что проблема удовлетворенности жизнью тоже является весомым компонентом психологического благополучия личности и всесторонне изучается в современной науке (Попова, 2018). Основываясь на сказанном выше, изучение стратегий копинга спортсменов и их удовлетворенности жизнью становится важным и значимым.

Целью нашего исследования стало изучение стратегий копинг-поведения и уровня удовлетворенности жизнью спортсменов и не спортсменов юношеского возраста. В исследовании были выдвинуты гипотезы: 1) Студенты-спортсмены и студенты, не занимающиеся спортом, могут выбирать различные копинг-стратегии. 2) Студенты, занимающиеся и не занимающиеся спортом, могут быть в разной степени удовлетворены жизнью.

Для исследования использовались следующие методики: 1) опросник «Модели преодолевающего поведения» («SACS») С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой; 2) опросник удовлетворенность жизнью Н.Н. Мельниковой, содержащий 4 фактора: жизненную включенность, разочарование в жизни, усталость от жизни, беспокойство о будущем.

Для математической обработки полученных данных применялась описательная статистика, непараметрический U-критерий Манна-Уитни. В исследовании приняло участие 40 человек в возрасте от 17 до 25 лет, из них 20 спортсменов (футболисты и легкоатлеты) и 20 человек, не занимающихся спортом.

В результате исследования было установлено, что значимые различия между спортсменами и лицами, не занимающимися спортом, существенны для двух моделей поведения: непрямые и асоциальные действия. Под непрямыми действиями подразумевается скрытое манипулирование окружающими для достижения своих целей. Этой моделью поведения значительно чаще пользуются спортсмены. Асоциальные действия выражаются в стремлении удовлетворять свои потребности без учета интереса других людей, что применяется спортсменами также гораздо чаще, чем студентами, не занимающимися спортом. Это можно объяснить, возможно, спортивным азартом, когда человек пытается выиграть

любой ценой. И при какой-либо неудаче или действии, которое противоречит его цели, он будет испытывать стресс, побороть который поможет ему манипуляция другими людьми (контакт с соперником или тренером, давление на судей) или же асоциальное поведение.

Стоит отметить, что для всех студентов характерно применение стратегий вступления в социальные контакты и поиска социальной поддержки, что отражается в привлечении других людей в совместную деятельность по преодолению проблемной ситуации, а также в поиске поддержки, сочувствия со стороны окружающих в трудной ситуации. Это можно объяснить тем, что студенты большую часть своего времени проводят в ВУЗе, общаясь с коллегами, а также в большинстве своем проживают в общежитиях, где также высок уровень коммуникации между студентами. Следовательно, для студентов весьма характерно применять копинг-стратегии социального поведения для совладания со стрессовой ситуацией. Помимо перечисленных копинг-стратегий, студенты часто могут прибегать к стратегии ассертивных действий. Это проявляется в активном, настойчивом и целенаправленном преодолении проблемной ситуации. Так же наиболее возможно использование обучающимися осторожных действий в качестве модели совладания со стрессом. Студентам не характерно поступать импульсивно и необдуманно.

Также было установлено, что все студенты достаточно редко применяют асоциальную модель совладающего поведения. Средние значения по степени применяемости имеют следующие копинг-стратегии: импульсивные действия, непрямые действия, избегание и агрессивные действия. При этом, все используемые модели совладания со стрессом имеют среднюю степень выраженности

Между спортсменами различной специализации: футболистами и легкоатлетами не было установлено существенных различий в использовании копинг-стратегий. Данные результаты требуют дальнейшего научного осмысления, более подробного исследования и сравнения копинг-стратегий спортсменов индивидуального и командного видов спорта.

Сравнение полученных показателей по удовлетворенности жизнью с тестовыми нормами показало средний уровень удовлетворенности жизнью у спортсменов - 5,45, а не спортсмены имеют общий показатель 3,65, который относится к уровню ниже среднего (средний уровень 4-6). Спортсмены имеют средний уровень выраженности и остальных двух факторов: усталость от жизни 5,75, беспокойство о будущем 5,2, в то время как студенты, которые не занимаются спортом, имеют показатели, соответствующие низкому уровню по тем же факторам (усталость от жизни 2,75, беспокойство о будущем 3,75).

С помощью критерия Манна-Уитни мы выяснили, что показатели удовлетворенности жизнью значимо различаются у студентов, занимающихся спортом, и не занимающихся им по 3 факторам: общая удовлетворенность жизнью ( $U=116,5$ ,  $p=0,023$ ), усталость от жизни ( $U=62$ ,  $p=0,000$ ), и беспокойство о будущем ( $U=122$ ,  $p=0,034$ ).

Из полученных данных следует, что юноши, не занимающиеся спортом, в целом меньше удовлетворены жизнью, чем спортсмены. Для них характерен значительно более низкий

показатель усталости от жизни, что выражается в астенических состояниях человека, таких как усталость, истощение, физическая слабость, что характерно для людей, не имеющих физических нагрузок. То есть студенты, в отличие от спортсменов, не привыкли к частому физическому труду и поэтому имеют высокий показатель усталости от жизни, что способствует развитию у человека пассивности, апатии, истощения физических сил. Фактор беспокойства о будущем у студентов также имеет значительно более низкое значение, чем у спортсменов. То есть люди, не занимающиеся спортом, склонны проявлять неуверенность в завтрашнем дне и ожидать неблагоприятных событий, что связано с ощущением нестабильности и небезопасности окружающего их мира. Спортсмены, напротив, имеют высокие показатели по перечисленным двум факторам и удовлетворены жизнью больше, чем студенты – не спортсмены. Таким образом, выдвинутые гипотезы о различиях в стратегиях копинга и удовлетворенности жизнью между спортсменами и не спортсменами подтвердились.

### Литература

*Зинченко Е.В.* Психологические аспекты стресса: учеб. пособие. Ростов на/Д.: Изд-во ЮФУ, 2017. – 91 с.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2013. № 5.

*Попова Л.В.* Анализ взаимосвязи уровня удовлетворенности жизнью и представлений о внешнем облике у студентов // Мир науки. 2018. № 6.

*Родионов В.А.* Спортивная психология: учеб. М.: Юрайт, 2018. 367 с.

*Черткова Ю.Д., Алексеева О.С., Фоминых А.Я.* Взаимосвязь удовлетворенности жизнью, диспозиционных черт личности и Темной триады личностных свойств // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45.

*Шагеев Р.М.* Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Ярославль, 2009. 26 с.

*Zinchenko E., Belova E.* Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state // Full papers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). Barcelona, 2016. P. 184–186.

### COPING BEHAVIOR AND LIFE SATISFACTION OF THE STUDENTS INVOLVED AND NOT INVOLVED IN SPORTS

*Zinchenko E.V., Altynova A.A.*

*In this investigation we compare the differences between behavior coping strategies which are used by athletes and non-youth athletes and their life satisfaction. The behaviour strategies between athletes of group and individual sports were also considered. Conclusions are drawn about the differences in life satisfaction of athletes and non-athletes and their choice of coping strategies.*

**Keywords:** coping strategies, life satisfaction, coping behavior, sportsman.

# ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ НА ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОЦИАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

*К.В. Злоказов*

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

*E-mail: zkirvit@yandex.ru*

*Статья подготовлена за счет средств гранта РНФ, проект № 17-18-01278*

*В статье обсуждается влияние свойств личности на репрезентацию представлений о социальном пространстве. Отмечается, что образ социального пространства определяет отношение и поведение личности. Рассматриваются результаты эмпирического исследования, показавшего влияние личностных свойств, измеренных посредством опросника ММПИ (социальной интроверсии, ипохондрии, параноидности и шизоидности) на атрибуцию свойств справедливости и агрессии элементам социального пространства.*

**Ключевые слова:** *социальное пространство, перцепция, регуляция поведения, свойства личности.*

Исследование представлений человека об социальном пространстве является интересной и важной областью изучения для социально-психологической науки. Понимание сущности представления о пространстве позволяет объяснять те стороны взаимоотношений личности, что остаются без ответа в обычном психологическом исследовании – социальное познание, самопознание и взаимодействие (Андреева, 2005). Представление о социальном пространстве в наиболее общем виде определяется как субъективный образ социального мира, включающий других субъектов, социальные группы, общественные институты, с которыми взаимодействует человек (Журавлев, 2012). В психологических исследованиях образ социального пространства описывается как составляющая часть психологического пространства личности, в социологических – как форма репрезентации субъектом социальных отношений (Нартова-Бочавер, 2002).

Представление о социальном пространстве достаточно продолжительное время выносилось «за скобки» исследований. Ему предназначалась роль дополнительной переменной, уточняющей отношения между субъектом и деятельностью, личностью и ситуацией. Однако, образ социального пространства в детерминации поведения имеет более существенное, чем контекст, значение. Подтверждение этому, может быть найдено в регулирующей роли образа социального пространства в регуляции социального взаимодействия личности.

С точки зрения топологии пространства образ социального пространства включает в себя элементы, с которыми взаимодействует личность. Ими являются другие люди, социальные группы и иные социальные общности. Поскольку образ пространства представляет собой лишь ментальную репрезентацию реальности, рецепция данных элементов находится под воздействием множества характеристик. К ним относятся субъективные

представления и установки, жизненный опыт, когнитивные способности, черты личности. Кроме того, образ определяется социальными группами, структурами и общностями, под влиянием которых находится личность. Соответственно, содержание представления о социальном пространстве, дополненное и изменённое влиянием всех этих параметров, может помочь понять, чем обусловлено и как организовано взаимодействие личности с обществом. Стремление выяснить роль свойств личности в формировании представления о социальном пространстве, побудило нас к проведению эмпирического исследования.

*Описание исследования.* Проведенное исследование было направлено на изучение представлений о социальном пространстве, присущем лицам с различными индивидуально-типологическими свойствами. Его целью стало выявление специфики восприятия отдельных качества социального пространства личностью: справедливости и агрессии. Понятие справедливости и агрессии в исследовании не определялось, оно вводилось с учетом уже имеющегося представления о нем у обследуемых.

Выбор справедливости и агрессии обусловлен их значением для социального пространства. Поскольку обследуемыми выступали лица, проходящие профессиональное обучение, необходимое для поступления на службу в правоохранительные органы, категории справедливости и агрессии определяют отношения субординативного типа, устанавливающиеся в подразделениях. Соответственно, представление о справедливости, равно как и переживание агрессии структурирует всю систему социального взаимодействия опрашиваемых – межличностного, внутригруппового, ролевого и пр.

*Выборка* исследования составила 290 человек, средний возраст 18,2 года, SD=1,2 года, 47% – мужчины, все обследуемые проживают на территории Российской Федерации, имеют среднее полное образование. Исследование осуществлялось в индивидуальной форме, анонимно – персональные данные не собирались, добровольно.

Исследование проводилось посредством двух *методик*:

– личностного опросника «Миннесотский многофакторный личностный опросник»-ММРІ (в адаптации Ф.Б. Березина). С его помощью выявлялся уровень десяти типологических черт личности: ипохондрии (HS), депрессии (D), истерии (Hy), психопатии (Pd), маскулинности (Mf), паранойи (Pa), психастении (Pt), шизофрении (Sc), гипомании (Ma) и социальной интроверсии (Si). Показатели опросника ММРІ были переведены в шкалу стенов;

– авторской анкеты, в которой изучались ключевые параметры представления о социальном пространстве – количество субъектов взаимодействия, интенсивность общения с ними, а также оценивалось проявление справедливости и агрессии на разных дистанциях социального пространства. В анкете социальное пространство представлялось в четырех градациях (по Э.Богардусу) – интимное (сам субъект), межличностная (близкие люди), групповая (учебная группа, иные социальные группы), общественное (незнакомые люди).

*Анализ результатов* проводился по показателям опросника ММРІ. Изучались различия в проявлении справедливости и агрессии на разных дистанциях социального пространства у лиц с низкими и высокими уровнями свойств личности. Для оценки различий применялся непараметрический вариант однофакторного дисперсионного анализа – Н-критерий Краскела-Уоллеса. Кроме того, с помощью z-критерия выявлялись различия между группами.

#### *Основные результаты*

1. Представление о справедливости в социальном пространстве различается под влиянием индивидуально-типологических свойств:

– параноидности (Pa) – Нкрит ( $n=43$ )=3,97,  $p<0,04$ . Различия установлены в группах лиц с 1 и 10 стенами,  $z=1,99$ . Субъекты с высокими значениями параноидности считают справедливым только интимное пространство. Субъекты с низким значением параноидности расширяют представление о справедливости до социальных групп;

– шизоидности (Sh) – Нкрит ( $n=32$ )=2,87,  $p<0,05$ . Различия установлены в группах лиц с 2 и 9 стенами,  $z=1,97$ . Высокие значения шизоидности ограничивают ожидание справедливости дистанцией межличностных отношений. Низкие значения шизоидности, расширяют атрибуцию справедливости до социальных групп, участником которых является субъект;

– социальной интроверсии (Si) - Нкрит ( $n=30$ )=4,86,  $p<0,02$ . Различия установлены в группах лиц с 1 и 9 стенами,  $z=2,07$ . Высокие значения социальной интроверсии ограничивают представление о справедливости интимной дистанцией, а низкие – межличностной.

2. Представление об агрессии в социальном пространстве подвергается влиянию следующих свойств:

– ипохондрии (Hy) – Нкрит ( $n=64$ )=14,65,  $p<0,001$ . Различия установлены в группах лиц с 1 и 10 стенами, z-крит. =2,36. Низкая ипохондрия выражается в приписывании агрессивности субъектом самому себе, а высокая – незнакомым людям;

– параноидности (Pa) – Нкрит ( $n=38$ )=3,89,  $p<0,04$ . Различия установлены в группах лиц с 1 и 10 стенами,  $z=1,53$ . Высокая параноидность влияет на приписывание агрессии социальным группам, низкая – межличностным отношениям с близкими людьми.

Другие свойства личности, измеряемые опросником ММРІ не показали статистически значимого влияния на формирование представлений о справедливости и агрессии в изученной нами выборке.

#### *Обсуждение результатов*

В исследовании сопоставлялись субъективные представления о качествах социального пространства и индивидуально-типологические свойства личности. В результате статистической обработки результатов установлено, что некоторые индивидуальные особенности, по-видимому, определяют представление о социальном пространстве. Их влияние



заключается в искажении «реального» представления, дополнении его установками и ожиданиями личности. Так, высокий уровень параноидности (как черты личности) выражается в ожидании агрессии и несправедливости от социального мира, ограничению дистанции справедливости и безопасности межличностными отношениями с близкими людьми. Схожим образом представление о справедливости социального пространства определяет высокая шизоидность и интроверсия личности.

В целом, исследование показало, что представление об отношениях с окружающими людьми не является независимым от конструирующего его субъекта. Соответственно, не только планирование и регуляция социального поведения зависит от индивидуальных особенностей, но и образ социального мира нельзя считать результатом только когнитивных усилий личности. Конечно, в рамках данного исследования не удастся оценить какие именно составляющие образа социального пространства оказываются подверженными влиянию индивидуальных особенностей: когнитивные (понятия, категории), аффективные (эмоциональные оценочные), стилевые (стратегии поведения) (Леонов, 2014). Вместе с тем, результаты показывают, что образ социального пространства оказывается подверженным влиянию не только социального взаимодействия, но регулируется индивидуальными особенностями личности.

#### *Ограничения исследования*

Проведенное исследование обладает некоторыми ограничениями. Поскольку в исследовании изучалось представление о справедливости окружающих людей и их агрессивном отношении, полученные нами выводы ограничены только этими видами представлений. В тоже время, можно полагать, что перцепция других качеств социального пространства также может быть обусловлена свойствами личности.

Ограничение, влияющее на выводы исследования, заключается в том, что выборка исследования не включает в себя лиц с существенными отклонениями в выраженности свойств личности. Выявленные различия находятся в границах средних значений показателей ММРІ. Поэтому, проверка полученных результатов должна включать лиц, обладающих выраженными проявлениями по описанным нами показателям.

Наконец, поскольку выборка исследования находится в однородных условиях центра профессиональной подготовки, думается что надежность выводов обосновывается гомогенностью социального пространства. Однако влияние ситуации, в которой находится опрашиваемый в момент обследования, должно быть зафиксировано, поскольку это способно влиять на восприятие качеств социального пространства.

В целом, полученные результаты расширяют наше представление о конструировании образа социального пространства и задают перспективы его дальнейшего изучения.

### **Литература**

*Андреева, Г.М.* Психология социального познания: учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 303 с.

Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Психологическое и социально-психологическое пространство личности: теоретические основания исследования // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 2. – С. 10–18.

Леонов Н.И. Модель человека «конструирующего» // Социальный мир человека / под ред. Н.И. Леонова. – Ижевск: ERGO, 2014. – С. 12-14.

Леонов Н.И., Главатских М.М. Психология социального мира. Ижевск: ERGO, 2006. – 131 с.

Нартова-Бочавер С.К. Понятие «психологическое пространство личности» и его эвристические возможности // Психологическая наука и образование, 2002. – № 1. – С. 35-41.

## **PERSONALITY TRAITS AND REPRESENTATION OF SOCIAL SPACE: EMPIRICAL STUDY**

*Zlokazov K.V.*

*The article discusses the influence of personality traits on the representation of social space by subject. The results of an empirical study that showed an effect on personal characteristics, measured by an MMPI test of personality (social introversion scale, hypochondriasis scale, paranoia scale and schizophrenia scale), are considered.*

**Keywords:** *social space, perception, regulation of behavior, personality traits.*

## **СПЕЦИФИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

*А.И. Калашников, Ю.А. Рябова*

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

*E-mail: a.i.kalashnikov@mail.ru*

*В статье рассматривается специфика совладающего поведения студентов-первокурсников с различным уровнем жизнестойкости. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о положительной связи жизнестойкости с такими копинг-стратегиями как планирование решения проблемы, положительная переоценка, и отрицательной связи со стратегией бегство-избегание и принятие ответственности.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, жизнестойкость, планирование решения проблемы, положительная переоценка, бегство-избегание, принятие ответственности.*

Актуальность изучения жизнестойкости студентов определяется высокой степенью стрессогенности периода обучения. Студенческий период характеризуется нестабильностью, неопределённостью, страхом за будущее и т.п. (Логонова, 2010). Неоптимальное проживание сложных ситуаций может привести к неврозам, неадекватному поведению, депрессивным состояниям, психосоматическим нарушениям (Фомина, 2012). Развитая

жизнестойкость помогает избежать личностной деформации, деструктивных проявлений и эмоционального выгорания (Юдина, 2011), способствует повышению здоровья, успешной адаптации, самореализации (Фоминова, 2012), упорству и настойчивости в учебной деятельности (Шмуракова, 2014).

Исследователи пишут о тесной связи жизнестойкости и способов совладающего поведения: М.А. Одинцова, О.В. Барина, Е.В. Гурова, А.А. Овчинников, А.Н. Султанова, Т.Ю. Сычева, Е.С. Крамар, К.М. Леонова и др. В связи с чем, исследовательский интерес вызывает изучение специфики совладающего поведения в группах с различным уровнем жизнестойкости.

Введенное С. Мадди и С. Кобейса понятие «жизнестойкость» определяется как комбинация установок, дающая смелость и мотивацию изменить потенциальные катастрофические последствия стрессовых обстоятельств в благоприятные возможности для развития (Maddi, 2006). Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности (Леонтьев, 2006). И в целом может пониматься как способность трансформировать стрессогенные обстоятельства в жизненный опыт, способность справляться с онтологической тревогой, выбирать будущее и, тем самым, обретать смысл (Митрофанова, 2019).

Таким образом, под жизнестойкостью, в целом, можно понимать способность личности извлекать положительный жизненный опыт из негативных последствий стрессогенных обстоятельств.

Структура жизнестойкости может быть представлена тремя взаимосвязанными компонентами: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность определяется стремлением к активной жизни. Контроль характеризуется убежденностью в возможности влиять на происходящие события. Принятие риска или «вызов» предполагает восприятие жизненных стрессов и происходящих событий как естественного процесса в развитии (Maddi, 2013).

Проблему совладающего поведения изучали как отечественные, так и зарубежные ученые, среди которых Р. Лазарус, С. Фолкман, Л.И. Анцыферова, Т.Л. Крюкова и др.

Под совладающим поведением понимается постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы (Lazarus, 1984). Совладающее поведение понимается и как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации – через осознанные стратегии действий (Крюкова, 2005).

Среди основных способов совладающего поведения выделяются такие как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответ-

ственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка и т.д. (Lazarus, 1984).

В исследовании приняли участие 77 студентов женского пола, в возрасте от 17 до 21 года, обучающихся на первом курсе Уральского государственного педагогического университета. Среди них 30 студентов института математики, физики, информатики и технологий, 24 студента института психологии и 23 студента института социального образования.

Для исследования были выбраны следующие методики: 1) «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьев, 2006) и 2) опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптация Т.Л. Крюковой, 2007).

Статистическая обработка данных производилась с помощью программы «Statistica 7.0», в частности применялся корреляционный анализ Спирмена, Н- критерий Краскела-Уоллиса, Однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о наличии специфики в способах совладающего поведения у студентов-первокурсников с разным уровнем жизнестойкости.

Проведенный корреляционный анализ показал, что жизнестойкость в целом, и все ее компоненты положительно связаны с такой копинг-стратегией как «Положительная переоценка». Жизнестойкость, вовлеченность и контроль статистически значимо положительно связаны с планированием решения проблемы, а также бегством-избеганием. Интересно, что статистически значимую отрицательную связь с жизнестойкостью и ее компонентами показывает стратегия «Принятие ответственности». Вовлеченность, как компонент жизнестойкости, также показывает статистически значимую отрицательную связь с самоконтролем, как способом совладающего поведения (-0,26,  $p \leq 0,05$ ) (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

*Результаты корреляционного анализа (r Спирмена)*

Показатели	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Самоконтроль	-0,26**	-0,16	-0,18	-0,27**
Поиск социальной поддержки	0,07	-0,07	0,20	0,13
Принятие ответственности	-0,27**	-0,27**	-0,23**	-0,32*
Бегство-избегание	-0,34*	-0,40*	-0,20	-0,41*
Планирование решения проблемы	0,43*	0,50*	0,28	0,45*
Положительная переоценка	0,37*	0,35*	0,37*	0,34*

*Примечание.* \* $p \leq 0,01$ ; \*\* $p \leq 0,05$ .

Анализируя связь между жизнестойкостью и положительной переоценкой можно наблюдать, что существуют статистически значимые различия в использовании данной стратегии в группах с низким и высоким уровнем вовлеченности ( $N=7,70$ ,  $p \leq 0,02$ ) и контроля ( $N=6,35$ ,  $p \leq 0,04$ ).

Найдены статистически значимые различия в использовании копинг-стратегии «Планирование решения проблемы» в группах с низким и средним, низким и высоким уровнем вовлеченности ( $N=12,58$ ,  $p \leq 0,01$ ), а также между низким и высоким уровнем контроля ( $N=7,80$ ,  $p \leq 0,02$ ).

Бегство-избегание как стратегия совладающего поведения используется студентами-первокурсниками тем реже, чем выше уровень жизнестойкости. Различия найдены во всех группах низкого, среднего и высокого уровня жизнестойкости ( $F=9.39$ ,  $p \leq 0,01$ ), в частности это касается контроля как компонента жизнестойкости ( $F=7.13$ ,  $p \leq 0,01$ ). Наблюдаются статистически значимые различия в использовании стратегии «Принятие ответственности» в группах с различным уровнем жизнестойкости ( $N=10,10$ ,  $p \leq 0,01$ ), в целом, вовлеченности ( $N=6,63$ ,  $p \leq 0,04$ ) и контроля ( $N=11,91$ ,  $p \leq 0,01$ ), в частности. У группы с более высоким уровнем жизнестойкости существенно ниже принятие ответственности, чем у группы более низким уровнем. Аналогичная особенность наблюдается с вовлеченностью и контролем.

Сопоставляя результаты эмпирического анализа, можно отметить, что при высоком уровне вовлеченности и контроля студент-первокурсник будет в большей степени планировать решение проблемы и положительно ее переоценивать. Его высокая вовлеченность в происходящее, убежденность в возможности влиять на события жизни, связаны с высокой склонностью планировать собственные действия с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов, преодолевать негативные переживания за счет положительного переосмысления проблемы.

Напротив, чем ниже жизнестойкость, в целом, и контроль, в частности, тем в большей степени будет выражена склонность к бегству-избеганию как стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Чем выше ощущение беспомощности и отчужденности, тем в большей степени студент-первокурсник будет склонен отрицать и игнорировать существующую проблему, уклоняться от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, прибегать к средствам, снижающим мучительное эмоциональное напряжение.

Интересно, что в группе с более высоким уровнем жизнестойкости, вовлеченности и контроля наблюдаются более низкое стремление к принятию своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Чем ниже уровень жизнестойкости, вовлеченности и контроля, тем больше проявляется склонность к самокритике, самообвинению, принятию чрезмерной ответственности, переживанию вины.

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование проблемы позволило сформулировать следующие выводы:

Жизнестойкость может пониматься как способность личности извлекать положительный жизненный опыт из негативных последствий стрессогенных обстоятельств.

Совладающее поведение – целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации.

Студент-первокурсник с более выраженной жизнестойкостью будет склонен планировать решение проблемы, преодолевать проблемы за счет их положительного переосмысления, реже использовать бегство-избегание в качестве копинг-стратегии, а также в меньшей степени иметь склонность к самокритике, самообвинению и принятию чрезмерной ответственности.

### Литература

*Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т 26, № 2. С. 5-15.

*Леонтьев Д.А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. М., 2006.

*Логина М.В.* Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: дис. ... канд. психол. наук. М., 2010. .

*Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.

*Митрофанова Е.Н.* Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости (на примере студенчества): автор. дис. ... канд. псих. наук. Пермь, 2018.

*Фоминова А.Н.* Жизнестойкость личности: монография. М.: Моск. пед. гос. ун-т, 2012.

*Шмуракова М.Е.* Особенности жизнестойкости в студенческом возрасте // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XIX(66) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов: в 2 т. - Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. Т. 2. С. 67-68.

*Юдина Е.В.* К проблеме синдрома выгорания у психологов-консультантов: экзистенциальный подход // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2011. № 1. С.109–114.

*Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.

*Maddi S.R.* Relationship of hardiness, grit, and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling // The Journal of Positive Psychology. 2013. P. 128-134.

### **SPECIFIC COPING STRATEGIES WITH DIFFERENT HARDNESS LEVEL OF FIRST YEAR STUDENTS**

***Kalashnikov A.I., Ryabova Y.A.***

*The article it is research specifying coping strategies with different hardness level of first year student. The research shows a positive relationship between hardness and coping strategy such as problem solution planning and positive reevaluation and negative connection with escape-avoidance and accepting responsibility coping strategy.*

**Keywords:**  *coping strategies, hardiness, planning / resolution, positive reappraisal, denial of problem, accepting responsibility.*

# ТРАНСФОРМАЦИЯ МОТИВАЦИИ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИТУАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

*С.Л. Кандыбович<sup>1</sup>, Т.В. Разина<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Россия, Рязань, Рязанский государственный университет им. С.А.Есенина

*E-mail: s.kandybovich@sodru.com*

<sup>2</sup> Россия, Москва, Российская академия образования

*E-mail: razinat@mail.ru*

*Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 18-013-00723*

*Целью исследования является изучение динамики силы и структурных характеристик системы мотивации научной деятельности в процессе защиты кандидатской и докторской диссертаций. Изучены отсроченные изменения в индивидуальной степени выраженности мотивации научной деятельности под воздействием стресса, вызванным ситуацией защиты диссертации через один месяц и через шесть месяцев. Стресс защиты является существенным фактором воздействующим на всю систему мотивации научной деятельности.*

**Ключевые слова:** защита диссертации, мотивация научной деятельности, стресс защиты

Защита диссертации для научных сотрудников является профессиональным стрессом, который, в том числе, воздействует на систему мотивации научной деятельности, снижая ее абсолютную силу и трансформируя внутрисистемные связи, существенно ослабляя их. Ранее было проведено исследование изменения силы и структуры мотивации научной деятельности через несколько лет после защиты с помощью метода поперечных срезов через 1, 3, и 7 лет после защиты диссертации (Разина, 2018). Исследование показало, что свои функциональные возможности система мотивации научной деятельности после защиты кандидатской диссертации восстанавливает через 2-3 года, а после защиты докторской диссертации – восстановление продолжается до 7 лет. Цель данного исследования – изучить особенности изменения мотивации научной деятельности непосредственно в процессе защиты, а также через 1 месяц, через 6 месяцев и через год после защиты диссертации. Это позволит получить более объективную картину того, как процесс защиты воздействует на характер мотивации научной деятельности. При этом мы использовали стратегию лонгитюдного исследования, наблюдая мотивационные состояния одних и тех же диссертантов, что позволит существенно сократить воздействие неучтенных переменных.

Выборка исследования включала 28 диссертантов, защищавших как докторские, так и кандидатские диссертации в диссертационных советах г. Ярославля и г. Москвы по научным специальностям психология, педагогика, экономика, математические науки. Контрольная группа включала 28 научных сотрудников и преподавателей вузов, осуществляющих научно-исследовательскую деятельность, подобранные методом «копия-пара» по критериям: возраст, пол научная отрасль, место работы. Методами сбора данных были авторская методика МНД, анкетирование, индивидуальная беседа. Методы обработки дан-

ных – описательная статистика, корреляционный анализ, t-критерий Стьюдента, методы структурно-психологического исследования, метод экспресс  $\chi^2$ .

Таблица 1

*Средние значения силы мотивационных субсистем в разных замерах*

Мотивационные субсистемы	Контрольная группа	В процессе защиты	Через 1 месяц после	Через 6 месяцев после
Внешняя	4,86	4,83	4,92	3,15
Конкуренции	4,92	4,94	4,83	3,43
Достижений	5,17	5,27	4,61	2,24
Безопасности	4,02	3,98	5,58	3,54
Внутренняя	5,28	4,15	4,24	4,09
Ценностная	4,71	3,67	3,82	3,11
Познавательная	5,16	4,23	4,46	3,32
Антимотивации	4,78	4,88	4,61	2,34
Рефлексивная	5,15	4,06	4,22	3,98
Косвенная	4,76	5,00	4,89	4,76
Общий уровень МНД	5,15	4,62	4,61	3,41

*Условные обозначения:* полужирным шрифтом выделены показатели, имеющие значимые отличия (t-критерий Стьюдента) от показателя предыдущего замера.

Результаты показали, что у диссертантов на момент защиты, во-первых, общий уровень мотивации значимо ниже ( $t=3,01$ ,  $p<0,01$ ), чем у их коллег, не защищающих диссертацию. При этом сила мотивационных субсистем «внутренняя» ( $t=2,17$ ,  $p<0,01$ ), «ценностная» ( $t=2,43$ ,  $p<0,01$ ), и «познавательная» ( $t=2,25$ ,  $p<0,01$ ), которые обеспечивают научную деятельность смыслами, у диссертантов в процессе защиты значительно ниже, чем у прочих научных работников. Это может спровоцировать разочарование в научной деятельности, потерю личностного смысла в ее осуществлении, что может являться причиной дальнейшего прекращения научной работы. Именно смысловые мотивационные субсистемы оказались наиболее уязвимыми в ситуации стресса. Также в ситуации защиты существенно ниже уровень рефлексивной мотивации ( $t=3,14$ ,  $p<0,01$ ), т.е. способность к самостимуляции и самоорганизации падает, что вызвано необходимостью перераспределения психических ресурсов на борьбу со стрессом.

Через месяц после защиты сила всех мотивационных субсистем практически не отличается от силы в ситуации защиты диссертации, по-видимому диссертанты еще находятся под воздействием стресса защиты и он продолжается в своей острой фазе до тех пор пока диссертанты не подготовят комплект документов по итогам защиты и не отправят их в ВАК. Параллельно, как показывают исследования ресурсности, в ситуации защиты и в течение месяца после уровень психофизиологических ресурсов еще достаточно высок и способен обеспечить функциональную надежность научного сотрудника по решению поставленных



задач. Подготовка документов для ВАК – достаточно ответственное мероприятие, возможно именно поэтому мотивация безопасности значимо выше ( $t=3,45$ ,  $p<0,01$ ), чем в процессе защиты. При этом мотивация достижений значимо ниже ( $t=2,87$ ,  $p<0,01$ ), чем в предыдущем замере. Возможно, бессознательно потребность в достижениях уже удовлетворена в результате состоявшейся защиты.

Через 6 месяцев практически все мотивационные подсистемы значимо снизили свою силу. Таким образом именно в этот период после защиты наступает мотивационное истощение, несмотря на то, что формально процесс защиты завершился и большинство диссертантов получили дипломы ВАК. Неизменной свою силу по сравнению с предыдущим замером сохранили только внутренняя и рефлексивная мотивация, однако, они уже в ситуации защиты были достаточно низкими. Также стоит отметить, что и косвенная мотивация не изменила свою силу на протяжении всех замеров, что обусловлено ее внутренним содержанием. Косвенная мотивация предполагает вторичные выгоды от занятий научной деятельностью, а они не так тесно связаны с фактом защиты.

Именно в этот период диссертанты отмечают полное истощение внутренних сил, нежелание что-то делать, отсутствие удовлетворенности фактом успешной защиты. Руководители структурных подразделений в которых трудятся диссертанты отмечают в этот период снижение трудовой активности даже в тех видах деятельности, которые лишь косвенно связаны с научной работой – в преподавании, в методической работе.

Помимо абсолютных значений силы мотивационных подсистем не меньшую роль играют и структурные характеристики системы мотивации научной деятельности. Для этой цели были рассчитаны значения индексов структурной организации системы (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

***Значения индексов структурной организации системы мотивации научной деятельности в трех замерах***

Индексы	Контрольная группа	В процессе защиты	Через 1 месяц после	Через 6 месяцев после
Когерентности системы (ИКС)	67	35	28	18
Дивергентности системы (ИДС)	2	4	6	12
Организованности системы (ИОС)	64	31	22	6

Можно наблюдать, что в процессе защиты уровень когерентности системы в два раза ниже, чем в контрольной группе, уровень дивергентности незначительный, но, несмотря на это, уровень организованности системы также ниже, чем у контрольной группы. Далее значения индекса когерентности системы продолжают снижаться, а значения индекса дивергентности растут. Критические значения индексов когерентности и дивергентности наблюдаются через 6 месяцев после защиты. Значение индекса организованности осталось положительным, однако, для системы мотивации научной деятельности, как показывают

исследования, оно крайне мало и свидетельствует о распаде системы мотивации научной деятельности. Это означает, что отдельные научные мотивы в процессе осуществления научной деятельности действуют несогласованно, что затрудняет осуществление трудовой деятельности. На фоне того, что сами по себе мотивационные подсистемы достаточно слабы, можно прогнозировать, что через 6 месяцев после защиты диссертанты остро нуждаются в системе мероприятий, позволяющих восстановить систему мотивации научной деятельности. Формально эти мероприятия должны осуществляться ранее, еще до защиты диссертации и это позволит избежать описанного здесь мотивационного вакуума.

Таким образом, в ситуации профессионального стресса, вызванного защитой диссертации, у научных работников в течение 6 месяцев происходит постепенный распад системы мотивации научной деятельности, который идет как в направлении снижения силы мотивационных подсистем, так и в направлении распада внутрисистемных связей. Это существенно снижает функциональные возможности системы мотивации научной деятельности и в итоге приводит к снижению научной продуктивности и субъективной удовлетворенности научной работой. При отсутствии профессиональной психологической поддержки восстановление функциональных возможностей системы мотивации научной деятельности может занять несколько лет.

### **Литература**

*Разина Т.В.* Изменения мотивации научной деятельности в контексте стрессовых состояний, вызванных защитой диссертации // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики (под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева). Москва, 2018. – № 8. – С. 369-392.

### **STRESS CAUSED BY THESIS DEFENSE IN RELATION TO SCIENTIFIC ACTIVITIES MOTIVATION**

***Kandybovich S., Razina T.***

*The aim of this study is to examine the dynamics and structural characteristics of the scientific activity motivation system after defending doctoral (first and second degree) theses. The delayed changes in the individual degree of motivation of scientific activity, under the influence of stress caused by the dissertation defense situation in one month and six months are studied. Thus 'thesis defense stress' is a significant factor affecting the entire system of motivation scientific activities.*

**Keywords:** *defending doctoral theses, scientific activity motivation, 'thesis defense stress'*

# ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ВОВЛЕЧЕННЫХ В БУЛЛИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ

*В.А. Карпук*

Россия, Москва, Институт психологии им. Л.С.Выготского (РГГУ)

*E-mail: karpuk\_va@mail.ru*

*Работа выполнена при поддержке гранта РНФ № 19-18-00516 «Транзитивное и виртуальное пространство – общность и различия»*

*Сегодня, когда взаимодействие людей всё чаще переносится в виртуальное пространство, многие психологические явления также перетекают в киберпространство, но влекут ли они тоже психологическое влияние на личностные особенности человека или имеют отличия. Данное исследование посвящено изучению личностных особенностей молодых людей в ситуации буллинга и кибербуллинга, а также проверке гипотезы о том, что высокая степень вовлеченности в буллинг и кибербуллинг будет связана с отрицательными характеристиками групповой идентичности, низким субъективным благополучием и высоким показателем социальной тревожности.*

***Ключевые слова:** Буллинг, кибербуллинг, социальная тревожность, групповая идентичность, субъективное благополучие.*

Проблема буллинга, как и его определение, появилось в поле психологических исследований в 1993 году, благодаря психологу Д. Ольвеусу, который сформировал наиболее общепринятое определение буллинга, как преднамеренное, систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы (Olweus, 1993). Хотя конечно, с проблемой агрессивного преследования и травлей люди сталкивались и раньше, этот феномен может появляться абсолютно в любой группе людей, независимо от возраста участников. Неудивительно, что с приходом интернет технологий, которые способствуют новым формам общения – чатам, форумам, записям публичных обращений, ведением личных профилей и блогов, феномен буллинга также перешёл в цифровую среду, появилось понятие кибербуллинга. Одно из первых упоминаний кибербуллинга встречается в 1997, в работе посвященной современным способам травли распространённых среди старших школьников (Craig W. & Pepler D.J., 1997). Кибербуллинг имеет ряд особенностей, обусловленных средой, в которой он протекает (киберпространстве). Среди таких особенностей выделяют: анонимность, возможность придания широкой огласке, возможность проводить травлю 24 часа в сутки, возможность фальсификации информации (Бочавер, Хломов, 2014). В настоящее время проблема кибербуллинга приобретает всё более широкое распространение и становится важной проблемой повседневности. По данным Ассоциации электронных коммуникаций (РАЭК), в 2018 году 46% молодых людей сталкивались с агрессивным онлайн-поведением, 44 % получали агрессивные сообщения в свой адрес, 23% получали угрозы физической расправы ([https://raec.ru/activity/analytics/9880/?sphrase\\_id=54642](https://raec.ru/activity/analytics/9880/?sphrase_id=54642)).

Согласно Исследовательскому центру киберзапугивания США, количество студентов, подвергающимся кибербуллингу растёт с каждым годом и увеличилось на 8,7% за период 10ти летнего наблюдения. (<https://cyberbullying.org/summary-of-our-cyberbullying-research>). Но поскольку современные поколения иначе переживают кризисы, сталкиваясь с вызовами современности – неопределённостью и множественностью выборов (Марцинковская, 2015), а также из-за тенденции перехода многих психологических эффектов в принципиально новую среду – киберпространство, где множество выбора и неопределенность социальных контекстов только усиливается, могут ли возникать новые формы восприятия, обработки информации и как психологические эффекты протекающие в виртуальном пространстве, отражаются в личностной сфере человека, например, в уровне социальной тревожности и состоянии субъективного благополучия? А также есть ли связь между изначальным отношением к группе и участием в буллинге и кибербуллинге?

Таким образом, *целью* нашего исследования было выявление личностных особенностей участников буллинга и кибербуллинга, изучение связи степени вовлеченности в ситуацию травли в разных ролевых позициях с социальной тревожностью, групповой идентичностью и субъективным благополучием. *Гипотеза* исследования: высокая степень вовлеченности в буллинг и кибербуллинг будет связана с отрицательными характеристиками групповой идентичности, низким субъективным благополучием и высоким показателем социальной тревожности.

Для нашего исследования, мы использовали опросник социальной тревоги и социофобии (Сагалакова, Труевцев, 2012), методику диагностики субъективного благополучия личности (Шамяионов, 2018), методику «Я в группе» В. Шутца в модификации Гребенниковой О.В. (Идентичность и социализация, 2015) и специально разработанную анкету, направленную на определение степени участия в буллинге и кибербуллинге, а также характера роли участия.

Всего в исследовании приняли участие 62 человека в возрасте от 17 до 26 лет, среди них 37 женщины и 25 мужчин. Опрос проводился с использованием онлайн-сервиса Google Forms. Все участники дали согласие на использование их данных в научных публикациях.

В результате статистической обработки данных при помощи пакета Statistica 12.0 с использованием непараметрического критерия Mann-Whitney U test и коэффициента ранговой корреляции Спирмена были обнаружены следующие результаты:

По характеру групповой идентичности, респонденты с преобладающе формальным отношением к группе отличаются самыми низкими показателями вовлеченности в буллинг и кибербуллинг с позиции жертвы.

В тоже время, респонденты которые по уровню индивидуальных особенностей восприятия группы характеризуются негативной, отрицательной установкой, демонстрируют выраженный показатель вовлеченности в буллинг и кибербуллинг с позиции жертвы, а также имеют самый высокий показатель социальной тревожности (шкалы: Социальная

тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением», «Постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях», «Сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирование признаков тревоги в экспертных ситуациях», «Избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях»), а также самый низкий показатель гедонистического благополучия.

На уровне взаимосвязи (корреляционного анализа) нам удалось выявить, что:

– Респонденты с высоким уровнем вовлеченности в буллинг и кибербуллинг с позиции жертвы характеризуются высокими показателями социальной тревожности (шкалы социальной тревоги в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением»; «тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля»; «избегание непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях»). А также низким уровнем эмоционального благополучия. При этом, респонденты подвергающиеся реальной травле помимо вышеуказанных показателей социальной тревожности, характеризуются также высоким уровнем постситуативной руминацией и желанием преодолеть тревогу в экспертных ситуациях. И помимо низкого уровня Эго-благополучия, характеризуются низким уровнем социально-нормативного благополучия.

– Респонденты с высокой вовлеченностью в ситуацию кибербуллинга с позиции инициатора травли характеризуются высоким уровнем тревоги при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес, страхом потери субъективного контроля, а также избеганием непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях.

– Респонденты наблюдатели буллинга и кибербуллинга характеризуются высоким уровнем сдержанности в выражении эмоций из-за страха отвержения и стремятся блокировать признаки тревоги в экспертных ситуациях.

Таким образом, исходя из результатов нашего исследования, мы можем заключить, что ситуация буллинга и кибербуллинга действительно являются схожими во многих социально-психологических аспектах переживания, но существуют и отличия. Ключевым отличием является то, что в киберпространстве буллинг осуществляется скорее из мотивов сохранения контроля, который существует в меньшей степени, потому что общение в интернете непосредственное, опосредовано через информационную среду и в меньшей степени связано с утратой субъективного благополучия. При этом позиция наблюдателя буллинга и кибербуллинга характеризуется невозможностью проявления своего эмоционального отношения, потому что это предполагает выбор стороны спора и прямое включение в ситуацию. У жертв кибербуллинга в меньшей степени понижается уровень субъективного благополучия, но также повышается уровень социальной тревожности как и в ситуации реальной травли.

В целом ситуация травли в реальном и киберпространстве предполагает, что чем выше эмоционально-личностное вовлечение человека в социальную ситуацию в общем и в группу в частности, тем больше проявляется потребность агрессивно реагировать, что повышает вероятность появления буллинга и кибербуллинга. При этом, если человек подвергается травле, то, естественно, у него могут проявляться негативные личностные особенности, в частности повышение уровня социальной тревожности, но в такой ситуации формальное, эмоционально невовлеченное отношение к группе сводит на нет вероятность инициации травли в отношении к другому и к определению себя как жертвы буллинга и кибербуллинга.

Также интересными результатами стали данные, что инициация кибербуллинга связана с избеганием непосредственного контакта при взаимодействии в субъективно экспертных ситуациях и высокой социальной тревожностью, при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потерей субъективного контроля. Респонденты с таким высоким показателем имеют выраженную потребность контролировать ситуацию взаимодействия, управлять сценарием общения, что сложно реализовать в виртуальном пространстве, это наводит на мысль о инициации кибербуллинга в подобной ситуации как специфичную коппинг-стратегию и способ совладания с плохо контролируемой ситуацией.

Таким образом, наша гипотеза, что высокая степень вовлеченности в буллинг и кибербуллинг будет связана с отрицательными характеристиками групповой идентичности, низким субъективным благополучием и высоким показателем социальной тревожности, подтвердилась лишь частично. Если человек относится к группе формально, т.е. эмоционально и личностно не включен в неё, то он реже становится инициатором травли. Наблюдается также тенденция к более редкому оцениваю себя также и жертвой реальной и виртуальной травле, но не на уровне значимых отличий.

В тоже время отрицательное отношение к группе ведёт к более частому оцениваю себя как жертвы буллинга и кибербуллинга. Но отрицательное отношение к группе может быть не вследствие пережитого эпизода групповой агрессии по отношению к респонденту, также вероятно что из-за изначального негативного оценивания группы, человек склонен расценивать любое расхождение с группой как агрессию и травлю в свой адрес.

Исходя из проведённого исследования, можно сделать вывод, что в современной ситуации транзитивности, множественности выбора, у человека остаётся возможность выбора в том числе своего отношения к группе, степени эмоциональной и личностной вовлечённости, а следовательно остаётся возможность регулировать субъективное переживание буллинга и кибербуллинга.

### **Литература**

Summary of Our Cyberbullying Research (2007-2019) [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberbullying.org/summary-of-our-cyberbullying-research> (дата обращения 21.06.2019).

Ассоциация электронных коммуникаций [Электронный ресурс]. М., 2019. URL: [https://raec.ru/activity/analytics/9880/?sphrase\\_id=54642](https://raec.ru/activity/analytics/9880/?sphrase_id=54642) (дата обращения 21.06.2019)

*Olweus D.* Bullying at school: What we know what we can do. N.Y.: Wiley-Black - well, 1993

Craig W., Pepler D.J. Observations of Bullying and Victimization in the School Yard // Canadian Journal of School Psychology. 1997. Vol. 13(2). P. 41- 60.

*Бочавер А.А., Хломов К.Д.* Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10. № 3. С. 149–159.

*Марцинковская Т.Д.* Современная психология – вызовы транзитивности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 42. С. 1. <http://psystudy.ru>

Идентичность и социализация в современном мире: Сборник методик / под ред. Т. Д. Марцинковской. М.: МПГУ, 2015. – с. 25-26.

## **PERSONAL FEATURES OF YOUNG PEOPLE INVOLVED IN BOLLING AND CYBERBULLING**

*Karpuk V.*

*Today, when the interaction of people is increasingly transferred to the virtual space, many psychological phenomena also flow into cyberspace, but do they also have a psychological effect on a person's personality traits or are they different? This study examines the personal characteristics of young people in a situation of bullying and cyberbullying, as well as testing the hypothesis that a high degree of involvement in bullying and cyberbullying will be associated with negative characteristics of group identity, low subjective well-being and a high indicator of social anxiety.*

**Keywords:** *Bulling, cyberbullying, social anxiety, group identity, subjective well-being.*

# СОВЛАДАНИЕ У ПОДРОСТКОВ С ОРТОПЕДИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ В СИТУАЦИИ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ

*А.О. Кожевникова, Г.В. Пятакова*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*Email: Ignota\_8@mail.ru*

*Выполнено при поддержке РФФИ грант №17-29-02321*

*В статье представлены результаты эмпирического исследования механизмов и ресурсов совладания у подростков с ортопедическими заболеваниями. Были проанализированы используемые подростками психологические защитные механизмы, копинг-стратегии в связи с уровнем воспринимаемой социальной поддержки. Были выявлены общие и специфические особенности защитно-совладающего поведения подростков с идиопатическим сколиозом и подростков с ювенильным хроническим артритом, изучены защитные психологические механизмы и копинг-стратегии в контексте источника социальной поддержки.*

**Ключевые слова:** *совладание, подростки, психологические защитные механизмы, копинг-стратегии, социальная поддержка, идиопатический сколиоз, ювенильный хронический артрит.*

Ортопедическое заболевание создает трудную жизненную ситуацию в жизни больных подростков. Совладание с трудной жизненной ситуацией предполагает активизацию механизмов совладания, к которым мы относим психологические защиты и копинг-стратегии. Психологические защиты неосознанны, они действуют автоматически, преобразуя отношение человека к происходящему. Копинги – целенаправленные и осознанные действия, предпринимаемые человеком в сложной ситуации (Cramer, 2015). Мы предполагаем, что в процессе психологической адаптации психологические защиты и копинги взаимодействуют друг с другом, создавая своеобразный паттерн совладания. В ситуации болезни эффективность психологической адаптации может зависеть от таких факторов как тяжесть и прогноз заболевания, характер и продолжительность лечения. Важным психологическим ресурсом в трудной жизненной ситуацией, обусловленной заболеванием в подростковом возрасте, является уровень и источники воспринимаемой социальной поддержки.

Таким образом, *целью* нашего исследования является изучение взаимодействия психологических защит и копинг-стратегий у подростков с различными ортопедическими заболеваниями с ситуации госпитализации в связи с воспринимаемой социальной поддержкой.

## *Материал и методы*

В исследовании приняли участие подростки 12-17 лет с различными ортопедическими нарушениями: «Идиопатический сколиоз» (ИС) (M041) (45 человек, 35 девочек; подростки были обследованы на этапе подготовки к операции), «Ювенильный хронический/ревматоидный артрит» (ЮХА/ЮРА) (M08.3; M08.4, M08.9) (19 человек, 8 девочек; подростки находились на плановой госпитализации). Обследование проводилось на основании



добровольного информированного согласия индивидуально. По результатам исследования проводилась индивидуальная консультация.

Применялись следующие психодиагностические методики:

- опросник копинг-стратегий Дж. Амирхана (адапт. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский);
- опросник для идентификации защитных механизмов «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик- Р. Келлерман, адапт под рук. Л.И. Вассермана);
- методика для изучения воспринимаемой социальной поддержки (С. Зиммет, адапт. Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский).

Для статистического анализа данных использовался критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Пирсона, методы описательной статистики. Для сравнения групп из группы подростков с ИС формировалась случайная подвыборка,  $n=20$ .

### *Результаты и обсуждение*

Т а б л и ц а 1

#### ***Объективные характеристики ситуации болезни подростков с ИС и ЮХА***

Параметр	ИС	ЮХА
Характер лечения	Оперативное	Консервативное
Длительность госпитализации и реабилитационного периода	От 2-3 месяцев до года	2 недели раз в год
Изменение образа жизни	Домашнее обучение, специальный ортопедический режим	Специфические изменения, как правило, отсутствуют
Прогноз	Коррекция (полная или частичная)	Заболевание хроническое, поддается контролю, но не излечению

В таблице 1 приведены объективные характеристики ситуации болезни подростков с ИС и ЮХА, полученные в результате анализа медицинской документации. Выявленные различия создают специфическую ситуацию для каждой из исследуемых групп, которая может оказывать влияние на эффективность механизмов совладания.

Результаты сравнительного анализа уровня напряженности защитных механизмов показали, что в группах подростков с ИС и ЮХА одинаково выражены защитные механизмы «проекция», «отрицание», «рационализация» и «реактивное образование». Подростки с ИС демонстрируют более высокий уровень общей напряженности защитных механизмов и большую склонность к использованию психологического защитного механизма «регрессия» (при  $p < 0,05$ ), по сравнению с подростками, страдающими ЮХА. Можно предположить, что ситуация подготовки к операции у подростков с ИС связана с выраженной тревогой и склонностью возвращаться к поведению, характерному для детей младшего возраста, что отличает их от подростков с ЮХА, лечение которых в клинике не предполагает серьезных медицинских вмешательств.

Был проведен сравнительный анализ частоты встречаемости копинг-стратегий в исследуемых группах: подростки с ИС и ЮХА с одинаковой частотой применяют копинг-стратегии «Решение проблем» и «Поиск социальной поддержки» причем эти стратегии используются чаще подростками с различными ортопедическим заболеваниями, чем стратегия «Избегание».

В обеих группах больных подростков не было выявлено различий в стиле совладания между мальчиками и девочками. Можно предположить, что используемые психологические защитные механизмы и копинг-стратегии определяются возрастными особенностями в большей степени, чем объективными характеристиками ситуации.

Анализ картины взаимодействия психологических защит и копинг-стратегий выявил как сходство, так и различия между изучаемыми группами подростков. Так, в обеих группах копинг-стратегия «Решение проблем» оказалась связанной с психологической защитой по типу рационализации ( $p < 0,05$ ). Можно предположить, что у подростков стратегия «Решение проблемы» проявляется в первую очередь в обдумывании, планировании, но не в реальных действиях, направленных на изменение ситуации, что может быть связано с объективной ограниченностью возможности подростка влиять на свою жизнь (в том числе, лечение).

В обеих группах больных подростков обнаружена связь параметров стратегии совладания «Избегание» с показателями напряженности психологической защиты «проекция» ( $p < 0,05$ ). Ранее в наших исследованиях мы обнаружили, что использование механизма психологической защиты по типу «проекция» связано с показателями, отражающими выраженность симптомов посттравматического стресса у подростков с ИС, что свидетельствует о неэффективности данного механизма психологической защиты в ситуации болезни (Пятакова, 2019).

У подростков с ИС показатель уровня напряженности психологических защит связан с параметром частоты использования копинг-стратегии «Решение проблем» (при  $p < 0,01$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что наибольшее напряжение испытывают подростки, стремящиеся к самостоятельному разрешению проблем, возможно потому что оперативное лечение ставит подростка в ситуацию зависимости, невозможности контроля и активного воздействия на происходящее с ним.

В группе подростков с ЮХА показатель общего уровня напряженности защитных механизмов связан с параметром частоты применения копинг-стратегии «избегание» ( $p < 0,05$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что максимальный стресс испытывают подростки, которые склонны игнорировать заболевание, переключаться на другие виды деятельности. Подростки, страдающие ЮХА, не всегда могут объяснить, как проявляется их болезнь, чем она мешает, к каким последствиям может привести. Цель госпитализации и лечения может быть не вполне ясна для подростка, и выполнение «ненужных» предписаний вызывает рост напряженности.

В группе подростков с ИС не выявлено взаимосвязей между показателями стратегии «Поиск социальной поддержки» и параметрами психологических защитных механизмов. Вместе с тем, у подростков с ЮХА частота встречаемости этой стратегии взаимодействия связана с более выраженными показателями напряженности защитных механизмов «отрицание» ( $p < 0,05$ ) и «компенсация» ( $p < 0,05$ ). Вероятно, для подростков с ЮХА важно общение, возможность проявлять себя в социальных отношениях, в том числе, через поиск социальной поддержки.

Таким образом, специфические для подростков с ИС и ЮХА паттерны взаимодействия психологических защитных механизмов и копинг-стратегий могут быть связаны с объективными характеристиками ситуации.

В обеих группах были выявлены корреляционные взаимосвязи между механизмами совладания в ситуации госпитализации и воспринимаемой социальной поддержкой. Поддержка со стороны семьи для подростков с ИС связана с большим использованием стратегии «Поиск социальной поддержки» ( $p < 0,05$ ) и меньшим избеганием ( $p < 0,05$ ). Таким образом, поддержку со стороны семьи для подростков с ИС можно считать психологическим ресурсом, способствующим активации осознанных стратегий совладания.

В группе подростков с ЮХА поддержка со стороны семьи оказалась связанной с большей общей напряженностью защитных механизмов ( $p < 0,05$ ) и защитным механизмом «Отрицание» ( $p < 0,05$ ). Можно предположить, что в группе подростков с ЮХА, в отличие от подростков с ИС, поддержка со стороны семьи ресурсом не является. Для подростков с ЮХА более эффективной оказывается поддержка со стороны сверстников, которая приводит к меньшему напряжению защитного механизма «Регрессия» ( $p < 0,05$ ). Принимая во внимание особенности подросткового возраста, а именно ориентацию на сверстников, стремление к автономии от родителей, можно предположить, что подростки с ЮХА используют более зрелые ресурсы и механизмы совладания. Подростки с ИС, возможно, в силу объективно большей зависимости от родителей в период госпитализации и реабилитации демонстрируют паттерны поведения, характерные для младшего возраста.

#### *Выводы*

1. Для подростков с ИС и ЮХА в ситуации лечения характерен сходный репертуар защитных механизмов и копинг-стратегий, но различные паттерны их взаимодействия.

2. В группе подростков с ИС основной причиной психологической дезадаптации можно считать вынужденную пассивность, невозможность принимать участие в планировании и реализации лечения. Для подростков с ЮХА причина напряжения, вероятно, лежит в рассогласовании между склонностью к игнорированию заболевания и необходимостью проходить лечение.

3. Для подростков с ИС психологическим ресурсом выступает воспринимаемая поддержка со стороны семьи. У подростков с ЮХА поддержка семьи связана с возрастанием напряжения, в то время как ресурсом является поддержка со стороны сверстников.

## Литература

Пятакова Г.В., Кожевникова А.О., Виссарионов С.В. Личностные ресурсы защитно-сводящего поведения у подростков с идиопатическим сколиозом на этапе подготовки к операции // Хирургия позвоночника (принято к публикации) [Pyatakova, G.V., Kozhevnikova, A.O., Vissarionov, S.V. Lichnostnyye resursy zashchitno-sovladayushchego povedeniya u podrostkov s idiopatcheskim skoliozom na etape podgotovki k operatsii // Khirurgiya pozvonochnika].

Cramer, P. Defense Mechanisms: 40 Years of Empirical Research, Journal of Personality Assessment, 2015, 97:2, 114-122, DOI: 10.1080/00223891.2014.947997.

### ADAPTIVE PROCESS IN ADOLESCENTS WITH ORHTOPEDIC DISEASES IN SITUATION OF HOSPITALITY

*A. Kozhevnikova, G. Pyatakova*

*The paper presents the results of a comparative empirical study of adaptive process and its resources in adolescents with orthopedic diseases. The defense mechanisms and coping strategies used by adolescents and the level of perceived social support were analyzed. The features of the interaction of defense mechanisms and coping strategies in each group were identified, including in the context of the source of social support.*

**Keywords:** *adaptive process, adolescents, defense mechanisms, coping strategies, perceived social support, idiopathic scoliosis, juvenile rheumatoid arthritis.*

### МЕДИАТОРНЫЕ ЭФФЕКТЫ РЕГУЛЯТОРНЫХ РЕСУРСОВ ПРИ ОСТРОМ И ХРОНИЧЕСКОМ СТРЕССЕ

*Н.Г. Кондратюк, В.И. Моросанова*

*Россия, Москва, ФГБНУ «Психологический институт РАО»*

*E-mail: n.kondratyuk@gmail.com, morosanova@mail.ru*

*Представлены результаты исследования медиаторной роли осознанной саморегуляции между личностными чертами и стрессовыми проявлениями (острого и хронического характера). Показано, что осознанная саморегуляция является медиатором, опосредствующим влияние нейротизма и интроверсии на острый стресс. Медиаторный эффект саморегуляции при хроническом стрессе подтвержден не был. Полученные данные расширяют представления о роли осознанной саморегуляции при остром и хроническом стрессе и вносят вклад в понимание ресурсной природы феномена осознанной саморегуляции достижения целей.*

**Ключевые слова:** *личность, осознанная саморегуляция, регуляторные ресурсы, стресс.*

Не так давно для решения самых разных задач, связанных с вопросами стресса и копингов, стали обращаться к саморегуляции, которая, по мнению Ч. Карвера с коллегами, имеет в этой связи существенное значение (Carver et al., 1999; 2008). Стоит

отметить также, что, начиная с XXI века, интерес ученых связан с медиаторной ролью саморегуляции, и спектр решаемых проблем, в которых саморегуляции отведена роль медиатора, достаточно широк и разнообразен. Безусловно, что вопросы стресса и его преодоления не являются исключением. Медиаторный эффект саморегуляции при анализе разнообразных личностных, функциональных, контекстуальных показателей в качестве независимых переменных исследуется в решении вопросов профессиональной пригодности и профессиональных достижений, в исследовании надежности действий в психологически напряженных учебных и профессиональных ситуациях, в решении вопросов, связанных со здоровьем человека и т.д. Объединяющим в этих исследованиях является два фактора: саморегуляция как медиатор и присутствие в том или ином виде стрессовых аспектов.

Ранее в наших исследованиях была изучена структура и характер взаимосвязей осознанной саморегуляции и личностных черт (по Айзенку) в преодолении острого и хронического стресса (Morosanova et al., 2018). В частности, было показано, что развитие осознанной саморегуляции и ее надежность препятствует проявлениям острого стресса, а личностные черты (высокий нейротизм и интроверсия) детерминируют выраженность хронического стресса. Их влияние на острый стресс прослеживается в меньшей степени. В теоретическом и практическом смысле это исследование дало возможность ответить на вопрос о том, как взаимосвязана между собой триада: личность, саморегуляция и стрессовые состояния. Справедливо будет заметить, что в контексте решения вопросов устойчивости к воздействию факторов стрессовой этиологии и преодоления стресса, предикторы, относящиеся к разным психическим уровням индивидуальности, как правило, изучаются изолированно и независимо друг от друга. В описываемом исследовании удалось интегрировать наше понимание структуры и природы осознанной саморегуляции с подходами и исследованиями стрессовых состояний А.Б. Леоновой. Однако, стоит признать, что полученные в этом исследовании данные не давали четкого ответа на вопрос о медиаторной роли саморегуляции между личностными чертами и стрессовыми проявлениями (острого и хронического характера). В данной статье предполагается ответить на вопрос, является ли осознанная саморегуляция медиатором, опосредующим влияние личностных особенностей (в частности, нейротизма и интроверсии) на развитие острого и хронического стресса.

В нашем понимании *осознанная саморегуляция* – это способность человека выдвигать цели и управлять их достижением. В ее структуру входят когнитивно-регуляторные процессы (планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценка результатов) и личностно-регуляторные свойства (гибкость, независимость, надежность) (Morosanova, 2012). В настоящее время в отечественной научной школе развивается ресурсный подход к осознанной саморегуляции достижения целей в различных областях жизнедеятельности человека. В разви-

ваемом в настоящее время ресурсном подходе осознанная саморегуляция понимается как метасистема универсальных и специальных регуляторных ресурсов выдвижения целей и управления их достижением (Моросанова, 2014; 2017). Для исследования симптоматики стресса был использован *структурно-интегративный подход*, для которого характерно понимание стресса как особого класса состояний субъекта, возникающих в результате изменения механизмов регуляции деятельности и поведения при воздействии текущих и пролонгированных стрессовых факторов и разного рода трудных ситуаций (Леонова, 2007). Большим преимуществом данного подхода является его обеспеченность методиками диагностики симптоматики острого и хронического стресса, которые мы использовали в нашем исследовании. Базовые личностные черты (экстраверсия и нейротизм) нами рассматривались и диагностировались в соответствии с диспозиционной теорией личности Г. Айзенка.

*Выборка.* В исследовании приняли участие 274 человека (153 мужчины и 121 женщина) в возрасте от 20 до 61 года ( $M=34,69$ ;  $SD=10,57$ ). Участникам исследования было предложено заполнить батарею тестов в течение рабочего дня. Все участники заполняли тесты в одном порядке в присутствии исследователя. Среднее время выполнения всех тестов – 70 минут. Были оценены личностные, регуляторные и функциональные особенности испытуемых. Все полученные в ходе исследования данные были записаны и обработаны анонимно.

*Методы.* В состав диагностического пакета были включены три методики для оценки личностных, регуляторных и функциональных переменных:

1. Для диагностики регуляторных переменных был использован опросник «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова, Кондратюк, 2011). Опросник включает 7 шкал: «Планирование», «Моделирование», «Программирование», «Оценивание результатов», «Гибкость», «Самостоятельность», «Надежность», также опросник содержит интегративную шкалу «Общий уровень саморегуляции».

2. Для диагностики личностных переменных (экстраверсии и нейротизма) был использован Опросник «Личностный профиль по Г. Айзенку» – модифицированный вариант опросной методики Eysenck Personality Profile – Short (EPP-S) (в адаптации «Когито-центр», 1998).

3. Для диагностики острого и хронического стресса были использованы две основные шкалы «Переживание острого стресса» и «Переживание хронического стресса» Комплексной диагностико-превентивной системы «Интегральная диагностика и коррекция стресса», ИДИКС (Леонова, 2007).

*Результаты.* Поиск ответа на вопрос о том, является ли осознанная саморегуляция медиатором, опосредующим влияние личностных особенностей (в частности, нейротизма и интроверсии) на развитие стресса осуществлялся с использованием теста Собеля (Baron, Kenny, 1986). Были построены и проанализированы две модели, описывающие

варианты медиации острого и хронического стресса. Медиаторный эффект проверялся для общего уровня саморегуляции (ОУ) как интегративного показателя развития регуляторно-когнитивных процессов и регуляторно-личностных свойств. Медиаторный эффект влияния ОУ был проверен при анализе нейротизма и экстраверсии в качестве независимых переменных. В качестве зависимых переменных использовались интегративные показатели острого стресса и хронического стресса.

Тест Собеля подтвердил медиаторный эффект показателя Общего уровня саморегуляции (ОУ) во влиянии нейротизма и интроверсии на выраженность острого стресса (табл. 1). Таким образом, развитая способность к саморегуляции является медиатором, опосредствующим отрицательное влияние нейротизма и интроверсии на выраженность острых стрессовых проявлений, и может являться в данном случае субъективным ресурсом человека, обеспечивающим преодоление острых стрессовых состояний.

Таблица 1

*Статистические параметры результата Теста Собеля*

Предиктор	Медиатор	Зависимая переменная	Тест Собеля	
			Z	P
Нейротизм	ОУ	Острый стресс	4,684	0,000
Экстраверсия	ОУ	Острый стресс	-4,474	0,000

Для зависимой переменной «хронический стресс» медиаторный эффект общего уровня саморегуляции подтвержден не был, хотя его можно было предполагать на основании корреляционного анализа, выявившего статистически значимые связи между ОУ и нейротизмом ( $r=-0,45$ ;  $p=0,01$ ) и ОУ и хроническим стрессом ( $r=-0,48$ ;  $p=0,01$ ).

Выявленные медиаторные эффекты саморегуляции в отношении взаимосвязи личностных черт с проявлениями острого и хронического стресса согласуется, на наш взгляд, с пониманием ресурсной основы саморегуляции и с пониманием саморегуляции как истощаемого ресурса (Baumeister, Alquist, 2009; Моросанова, 2014). При условии достаточного регуляторного ресурса, влияние некоторых черт личности на поведение может быть нивелировано посредством осознанной саморегуляции, а при истощении регуляторных ресурсов влияние личностных черт на поведение может усиливаться (Baumeister, Alquist, 2009; DeWall et al., 2010). Очевидно, что воздействие длительных, пролонгированных во времени стрессоров, будет способствовать появлению так называемого саморегуляторного истощения и снижению регуляторного ресурса человека, что, в свою очередь, способно аккумулировать влияние нейротизма на восприимчивость человека к стрессовым факторам, открывая дорогу к фиксации в поведении хронических стрессовых проявлений. Связь нейротизма с хроническим стрессом не раз была подтверждена в целом ряде исследований (Brown, Rosellini, 2011; Gunthert et al., 1999 и др.). Хронический стресс, при котором происходит акку-

муляция стрессовых состояний и фиксация их в форме устойчивых проявлений, может высвечивать и обнажать личностные особенности, связанные с темпераментом и характером человека, которые в обычных ситуациях могут быть выражены не столь явно и могут быть скомпенсированы саморегуляцией. Более того, как отмечают в своем исследовании Г. Эванс и П. Ким, накапливаясь, хронические стрессоры могут разрушать регуляторные процессы, позволяющие справляться с внешними трудностями (Evans, Kim, 2012).

Описанные в данной статье результаты вносят, на наш взгляд, вклад в понимание ресурсной природы феномена осознанной саморегуляции достижения целей. Безусловно, что дальнейшее исследование этой проблемы требует методологической и теоретической разработки, но ее решение позволит, на наш взгляд, как приблизиться к пониманию поведения человека и механизмов его регуляции в стрессовых ситуациях, так и в целом расширит наше представление о природе феномена осознанной саморегуляции человека.

### Литература

*Леонова А.Б.* Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека / А.Б. Леонова // Вестник Московского университета, Серия 14. Психология. 2007. №1. С. 87-103.

*Моросанова В.И.* Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012.

*Моросанова В.И.* Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7. № 4. С. 62–78.

*Моросанова В.И.* Осознанная саморегуляция как метасистема психологических ресурсов достижения целей и саморазвития человека // Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития / отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. М.: Институт психологии РАН, 2017. С. 501–509.

*Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г.* Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» // Вопросы психологии. 2011. №1. С. 10–18.

*Baumeister, R. F., Alquist, J. I.* Self-regulation as a limited resource strength model of control and depletion // Psychology of self-regulation. Cognitive, affective and motivational processes. New York, London: Psychology Press, 2009. P.21-33.

*Brown T.A., Rosellini A.J.* The Direct and Interactive Effects of Neuroticism and Life Stress on the Severity and Longitudinal Course of Depressive Symptoms // Journal of Abnormal Psychology. 2011. 120 (4). P. 844-856.

*Carver C.S., Scheier M.F., Fulford D.* Stress, coping, and self-regulatory processes // Handbook of personality: theory and research. - New York: Guilford, 2008. – P. 725-742.

*DeWall C.N., Baumeister R.F., Schurtz D.R., Gailliot M.T.* Acting on Limited Resources. The Interactive Effects of Self-Regulatory Depletion and Individual Differences // Handbook of personality and self-regulation. UK: Blackwell Publishing Ltd., 2010. P. 243-262.



Evans G.W., Kim P. Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping // Child Development Perspectives. 2012. № 7 (1). P. 43-48.

Gunthert K.C., Cohen L.H., Armeli S. The role of neuroticism in daily stress and coping // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. № 77(5) P. 1087-1100.

Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Gaidamashko I., Voytikova M. Self-regulation and personality traits in overcoming acute and chronic stress // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS. 2018. P. 460-470.

## **MEDIATING EFFECT OF SELF-REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS AND STRESS**

*Kondratyuk N., Morosanova V.*

*In this paper we examine the mediating role of conscious self-regulation in overcoming acute and chronic stress. The study revealed the mediating role of conscious self-regulation in the relationship between Eysenck personality traits (neuroticism and introversion) and acute stress manifestations. The mediating effect of self-regulation in connection between personality traits and chronic stress was not confirmed. The findings contribute to understanding the nature of the conscious self-regulation as a resource in the goal achievement and allow to considering the role of conscious self-regulation in overcoming acute and chronic stress.*

**Keywords:** *personality, conscious self-regulation, regulatory resources, stress.*

## **ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО КОМФОРТА И ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ КОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

*В.А. Круглов<sup>1</sup>, О.В. Леонтьев<sup>1</sup>, А.А. Буданова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Россия, Санкт-Петербург, АНО ВО «Университет при МПА ЕврАзЭС»

<sup>2</sup>Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*Email: vkruglov105@mail.ru*

*В статье рассматриваются вопросы проявления субъективного комфорта и общего состояния здоровья у сотрудников коммерческих организаций. Показано, что существуют статистически достоверные различия между сотрудниками с непосредственным и опосредованным контактом с клиентами по ощущению ими субъективного комфорта, а также по всем показателям общего состояния здоровья.*

**Ключевые слова:** *субъективный комфорт; профессиональное выгорание; психологическое здоровье.*

**Постановка проблемы.** В условиях технологического прогресса и постоянного ускорения времени, осуществление трудовой деятельности все чаще сопровождается различ-

ного вида стрессами, с которыми, во многих случаях, человек не имеет сил справиться. Последствия рабочих стрессов постепенно накапливаются, мешая человеку чувствовать себя благополучно и комфортно уже в целом в его жизнедеятельности, а не только на работе. Подобные накопления стрессовых воздействий приводят к появлению у сотрудников различных синдромов, в том числе и к синдрому профессионального выгорания.

Выходя за пределы организации, в которой реализуется трудовая деятельность, человек попадает в мир собственных переживаний и своего повседневного существования. Неоспорим тот факт, что значительное количество часов в сутках и в неделях обычный человек проводит на работе. Если предположить, что там он испытывает постоянные стрессы и напряжение, и «зарабатывает» себе синдром профессионального выгорания, то логично представить, что теперь рабочее место является для него абсолютно не привлекательным, а его посещение скорее обязательством (Baumann, Muijen, Gaebel, 2010).

Отсутствие сил на восстановления ресурсов ведет к утрате способности «радоваться» жизни. Соответственно, сложно говорить о том, что в состоянии выгорания человек чувствует себя комфортно и благополучно, даже находясь вне рабочего пространства (Bakker, Costac, 2007).

Некоторые стадии выгорания включают в себя такие моменты, как обвинения: себя или других, гнев, а также тоску и одиночество. Посредством наличия выгорания, нарушаются коммуникационные связи, деловые и личные контакты, могут провоцироваться конфликты (Stolk, Hofman, Hafner, Janta., 2014; Blustein, 2008). Все это приводит к тому, что человек перестает ощущать себя приемлемо и адекватно во всех сферах его жизнедеятельности. Можно заметить, что выгорание похоже на болезнь, которая делает человека слабым, но в тоже время агрессивным, озлобленным. Зачастую, выгоревший или выгорающий сотрудник ищет виновных в своем состоянии отнюдь не на работе, а там, где это сделать проще – на тех, кто слабее, кого обвинить не составляет труда. Так он теряет социальную поддержку, которая хоть как-то препятствовала выгоранию, и ситуация усугубляется. Далее сотрудник уже не способен справиться с ней сам (Schaufeli, 2008).

*Методы и организация исследования.* В период 2016-2019 гг. было проведено исследование субъективного благополучия и здоровья у сотрудников коммерческих организаций.

Изучение особенностей субъективного комфорта проводилось при помощи Шкалы оценки субъективной комфортности А. Леоновой (Водопьянова Н., 2009). Изучение общего состояния здоровья, включающего и психическое здоровье, мы проводили при помощи «Общего опросника здоровья SF-36» (Недошивин А.О., 2000). Обработка результатов проводилась при помощи программ SPSS-21, Excel.

*Гипотеза* заключалась в предположении о том, что существуют различия в уровне субъективного комфорта и общего состояния здоровья у сотрудников с непосредственным и опосредованным контактом с клиентами. При этом сотрудники, осуществляющие

рабочую деятельность в условиях непосредственного контакта с клиентами, имеют более низкий уровень субъективного комфорта и более выраженные проблемы в области здоровья.

*Выборка* составила 210 человек, которые являются сотрудниками коммерческих компаний г. Санкт-Петербурга. Выборка была разделена на 2 группы в зависимости от степени контактности специалиста с клиентами. Первая группа – опосредованный контакт; вторая группа – непосредственный контакт с клиентами.

*Результаты и их обсуждение.* Для начала были посчитаны средние баллы по субъективному комфорту для респондентов, которые осуществляют свою трудовую деятельность при непосредственном контакте и при опосредованном контакте с клиентами. Полученные результаты представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Т а б л и ц а 1

***Показатели субъективного комфорта у сотрудников коммерческих организаций***

Показатель	Средний балл	Непосредственный контакт	Опосредованный контакт
Субъективный комфорт	μ	45,13	60,23
	s	12,16	16,12

Из таблицы видно, что в среднем сотрудники коммерческих организаций, которые осуществляют свою деятельность путем опосредованного контакта, выше оценивают уровень своего субъективного комфорта (Wang, Liu, Yu, Wu, Chang and Wang, 2017; Муфтахова, 2009), нежели респонденты с непосредственным контактом с клиентами (Pološki Vokić, Bogdanić, 2015; Корнеева, Симонова, 2015). В целом, можно заключить, что уровень субъективного комфорта у респондентов с опосредованным контактом находится в высоких пределах (по методике), а у респондентов с непосредственным контактом – в средних пределах, на границе с низким уровнем.

Мы полагаем, это связано с тем, что у людей, которые осуществляют свою трудовую деятельность путем непосредственного взаимодействия с другими людьми, с наибольшей вероятностью развивается синдром профессионального выгорания, что негативно сказывается на уровне их субъективного комфорта и благополучия, и они более подвержены регулярному стрессу из-за взаимодействия с клиентами и получения от них агрессии и негативных отрицательных эмоций. Контакт с клиентами требует от сотрудников большой выдержки и жизнестойкости, однако при регулярном контакте и постоянном испытывании стресса, психические и физические ресурсы человека сокращаются, и подрывается его позитивное самоощущение, субъективный комфорт и психологическое благополучие. Расчет *j*-критерия (угловое преобразование Фишера) показал наличие статистически достоверных различий между указанными группами респондентов на уровне  $j_{\text{мп}}=2,65$ ,  $j_{0,01}=2,31$ .

### Субъективный комфорт

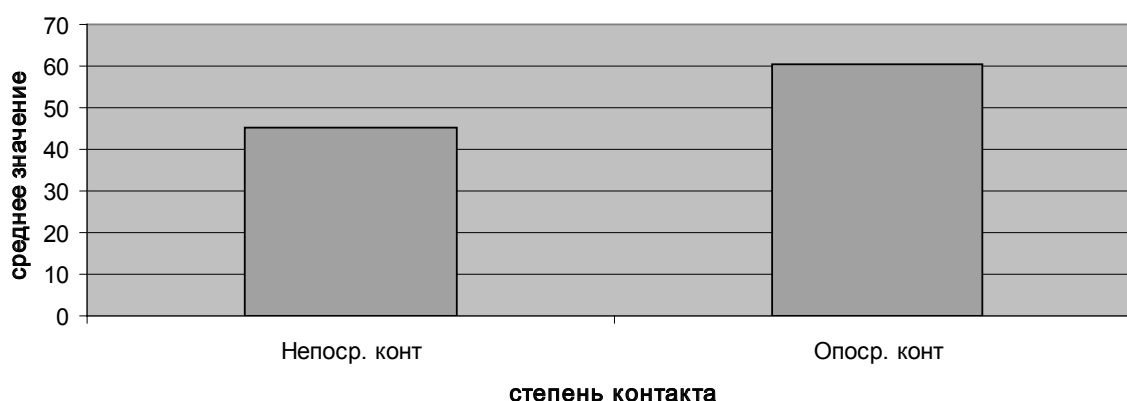


Рис. 1. Показатели субъективного комфорта у сотрудников коммерческих предприятий

Обратимся к анализу общего состояния здоровья сотрудников коммерческих организаций. Полученные результаты приведены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2

#### Показатели общего состояния здоровья сотрудников коммерческих организаций

Показатель	Средний балл	Непосредственный контакт	Опосредованный контакт
		μ	s
Физическое функционирование	μ	71,51	68,12
	s	1,96	1,54
Ролевое функционирование	μ	64,46	63,34
	s	2,28	2,01
Телесная боль	μ	48,29	37,54
	s	2,49	1,67
Общее здоровье	μ	47,96	49,17
	s	1,89	1,67
Жизненная активность	μ	54,83	62,65
	s	1,98	2,01
Социальное функционирование	μ	51,41	45,12
	s	1,36	1,01
Ролевое функционирование, связанное с эмоциями	μ	66,27	57,13
	s	1,12	1,09
Психическое здоровье	μ	62,05	60,89
	s	2,14	2,12

Мы можем констатировать тот факт, что сотрудники, специфика рабочих задач которых предполагает непосредственное взаимодействие с клиентами испытывают весьма ощутимые проблемы со здоровьем. Это может объясняться тем, что постоянное взаимодействие с людьми приводит к получению негативных эмоций от клиентов, испытыванию стресса, агрессии клиентов и при этом невозможности отступить от своей рабочей деятельности, что заставляет сотрудников постоянно находиться в фоновом стрессе и, со временем, у них

начинается тотальная нехватка ресурсов для борьбы с последствиями стресса и развивается синдром профессионального выгорания. Наши предположения о подобном развитии выгорания у людей, которые часто взаимодействуют с другими людьми, подтверждается самыми ранними исследованиями выгорания и даже возникновение данного понятия связывалось именно с профессиями, в которых наличествует постоянный контакт с другими людьми (врачи, педагоги, воспитатели и т.д.) (Водопьянова, Старченкова, 2009). Также мы можем увидеть, что некоторые показатели здоровья значительно выше у респондентов, которые осуществляют свою деятельность часто взаимодействуя с другими людьми: ролевое функционирование, связанное с эмоциями и социальное функционирование. Данные результаты констатируют влияние частого контакта с другими людьми, и вероятного проявления у них профессионального выгорания, на успешность выполнения повседневной деятельности, в том числе работы и общения с людьми.

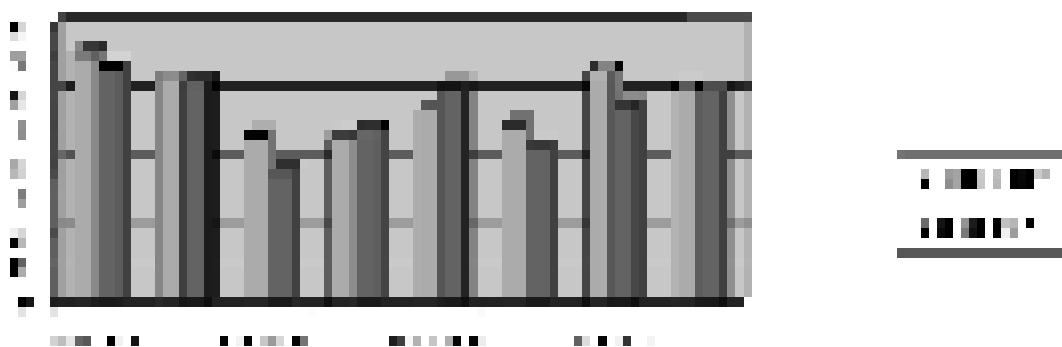


Рис. 2. Показатели общего здоровья сотрудников коммерческих организаций

Расчет  $\chi^2$ -критерия (угловое преобразование Фишера) показал наличие статистически достоверных различий между указанными группами респондентов по всем показателям, в среднем на уровне  $\chi^2_{\text{крит}}=2,47$ ,  $\chi^2_{0,01}=2,31$ .

#### Выводы

1. Чем выше уровень субъективного комфорта индивидуума, тем ниже вероятность возникновения и развития у него синдрома выгорания.
2. Существуют различия в проявлении субъективного комфорта у сотрудников с непосредственным и опосредованным контактом с клиентами.
3. Существуют различия в общем уровне здоровья у сотрудников с непосредственным и опосредованным контактом с клиентами.

#### Литература

- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336с.
- Корнеева Я.А., Симонова Н.Н. Оптимальный личностный ресурс как детерминанта адаптационных стратегий вахтовых специалистов на Крайнем Севере // Медицина труда и промышленная экология. 2015. С. 42-46

*Муфтахова Ф.С.* Проблемы синдрома эмоционального выгорания и поведение преодоления в стрессовых ситуациях // Вестник Башкирского университета. 2009. С. 290-293.

*Baumann A., Muijen M., Gaebel W.* Mental health and well-being at the workplace – protection and inclusion in challenging times // German Alliance for Mental Health. 2010. P. 60.

*Bakker A.B., Costac P.L.* Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. Elsevier GmbH, 2007. P. 112-119

*Stolk Ch., Hofman J., Hafner M., Janta B.* Psychological Wellbeing and Work: Improving Service Provision and Outcomes. 2014. P. 101.

*Blustein D.L.* The Role of Work in Psychological Health and Well-Being // American Psychologist Copyright by the American Psychological Association. 2008. №. 4. P. 228–240.

*Pološki Vokić N., Bogdanić A.* Individual differences and occupational stress perceived: a Croatian survey // Working paper series. 2015. № 07-05.

*Schaufeli W.B.* Workaholism, Burnout, and Work Engagement: Three of a Kind or Three Different Kinds of Employee Well-being? // Applied psychology: an international review. 2008. 57 (2). P. 173–203.

*Wang Z., Liu H., Yu H., Wu Y., Chang Sh. and Wang L.* Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: mediating roles of psychological capital and self-esteem // Department of Social Medicine, School of Public Health, China Medical University. 2017. № 77. P. 1–10.

## **FEATURES OF SUBJECTIVE COMFORT AND GENERAL CONDITION OF HEALTH OF EMPLOYEES OF COMMERCIAL ORGANIZATIONS**

*V.A. Kruglov, O.V. Leontyev, A.A. Budanova*

*The article deals with the manifestations of subjective comfort and general health among employees of commercial organizations. It has been shown that there are statistically significant differences between employees with direct and indirect contact with clients in their sense of subjective comfort, as well as in all indicators of general health.*

**Keywords:** *subjective comfort; professional burnout; psychological health.*

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И ТРУДОГОЛИЗМ КАК ПРЕДИКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

*М.А. Круглова, Н.Е. Водопьянова, Е.А. Столярчук,  
С.В. Мясникова, Е.А. Родионова, Л.М. Васюнина*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*Email: marakruglova@mail.ru*

*Статья посвящена изучению «трудных» психических состояний личности профессионала. Представлены корреляционные связи между синдромом выгорания, общим уровнем перфекционизма, общим уровнем трудоголизма, также показано влияние данных факторов на возникновение синдрома выгорания.*

**Ключевые слова:** *синдром эмоционального выгорания; трудоголизм; перфекционизм; организационный стресс.*

*Постановка проблемы.* Сегодня на передний план выступают исследования феномена выгорания, имеющего непосредственное отношение к категории «трудных» психических состояний субъекта и процессам, происходящим с личностью под влиянием сложных социальных условий профессиональной среды.

Анализируя теоретическую разработанность проблемы, следует отметить, что интерес к изучению данного конструкта чрезвычайно высок. Начиная с 50-х годов XX века и по настоящее время появилось довольно много работ, лежащих в рамках анализа понятия синдрома эмоционального выгорания (Bradley; 1969; Freudenberger; 1974), представления моделей для изучения данного феномена (Maslach, Jackson, 1986; Pines и Aaronson, 1988; Dierendonck, Schaufeli, Sixma 1994); изучения синдрома эмоционального выгорания за пределами профессиональной деятельности (Kendall, 2018; Mikolajczak, 2018). Представляют интерес: а) исследование связи психологического здоровья с нарушением баланса между работой и личной жизнью (Guest, 2002); а также б) исследования связи перфекционизма и синдрома эмоционального выгорания (Ларских, 2010). Весьма близка нам трехкомпонентная концепция К. Маслач и С. Джексона (Maslach, Jackson, 1981), которые предложили выделить в синдроме эмоционального выгорания три составляющих элемента, включающих исследование эмоционального истощения, деперсонализации и редукации профессиональной успешности. В литературе отмечается, что причинами профессионального выгорания могут быть чрезмерная вовлеченность, зависимость, трудоголизм (Водопьянова, 2005).

*Цель* настоящего исследования: выявление взаимосвязей субфакторов выгорания с показателями трудоголизма и перфекционизма, рассмотрение трудоголизма и перфекционизма как предикторов профессионального выгорания.

Трудоголизм характеризуется тенденцией к чрезмерной одержимости работой (Schaufeli, Taris, 2008). При этом, работая больше и усерднее, чем коллеги, трудоголики не

имеют ничего общего с истинной любовью к работе или с искренним желанием повысить эффективность компании. Без работы их не покидает ощущение тревоги, раздражения, стыда и чувства вины. (Killinger, 2006; VanBeek, Hu, Schaufeli, Taris & Schreurs, 2012). Альтернативный подход описывает трудоголизм как поведение, свойственное здоровой и психологически благополучной личности, отождествляя его со «здоровым» трудоголизмом (Schaufeli, Taris 2008; Spence, Robbins, 1992).

В группу конструктивного перфекционизма обычно включают: здоровый (D.E. Namachek, W. Parker), адаптивный (R.B. Slaney, В.А. Ясная и С.Н. Ениколопов), активный (К.К. Adkins, W. Parker), конструктивный (М.В. Ларских), дисфункциональный (Н.Г. Гаранян). Для данного вида перфекционизма характерны высокая активность, работоспособность, нацеленность на достижение результата, добросовестность и аккуратность.

В группу деструктивного перфекционизма можно отнести: невротический (D.E. Namachek), нездоровый (В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов), дезадаптивный (R.B. Slaney), пассивный (К.К. Adkins, W. Parker). Данная группа характеризуется сниженной самооценкой, отсутствием получения удовольствия от работы, страхом неуспеха, сниженной эффективностью деятельности (Подчашинская, 2017).

*Организация исследования.* В период 2017–2019 гг. нами было проведено эмпирическое исследование влияния перфекционизма и трудоголизма на возникновение синдрома выгорания у сотрудников коммерческих организаций производственной и непроизводственной направленности.

*Выборка* составила 159 человек и была стратифицирована в зависимости от половой принадлежности (99 женщин, 60 мужчин), от специфики трудовой деятельности (109 офисных сотрудников, 50 работников производства) и занимаемой должностной позиции (30 руководителей, 129 линейных сотрудников).

*Гипотеза* заключалась в предположении о том, что перфекционизм и трудоголизм служат предикторами возникновения синдрома выгорания, при этом причины возникновения выгорания различны у каждой из выделенных групп.

*Методы исследования:* «Многомерная шкала перфекционизма» (П. Хьюитт и Г. Флетт), «Работоголизм» (Е.П. Ильин), «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (Н.Е. Водопьянова). Обработка данных проводилась с помощью программ Microsoft Excel 2007 и IBM SPSS Statistics 22.

*Результаты и их обсуждение.* Установлено, что фактор «Общий трудоголизм» отрицательно коррелирует с показателем выгорания эмоциональное истощение ( $p=0,01$ ), имеет положительную связь с редукцией личных достижений ( $p=0,01$ ). Следовательно, трудоголизм и выгорание тесно связаны.

Перфекционизм, направленный на себя коррелирует с эмоциональным истощением ( $p=0,001$ ), что вероятно связано с большими энергетическими затратами при стремлении сделать все на «отлично». Множественный регрессионный анализ, проведенный в группе,



выделенной по половой принадлежности, показал, что параметр «Общий трудоголизм» выступает предиктором для интегрального показателя выгорания ( $p=0,01$ ) у мужчин.

У женщин предикторами возникновения интегрального показателя выгорания служат «Перфекционизм, направленный на себя» ( $p=0,05$ ) и «Перфекционизм, направленный на других» ( $p=0,01$ ). Для женщин данные связи могут быть характерны, поскольку высокие требования к себе повышают тревожность, а разочарование, испытываемое при невыполнении требований окружающими, ведет к эмоциональному истощению.

На выраженность интегрального показателя выгорания у линейных сотрудников, в отличие от группы руководителей, влияют трудоголизм и общий перфекционизм. Выявление трудоголизма ( $p=0,001$ ) как предиктора синдрома выгорания у линейных сотрудников может быть связано с их неудовлетворенностью достижениями на рабочем месте. Линейные сотрудники, как правило, очень амбициозны и активны, стараются выполнять больше работы, чтобы достичь профессиональных успехов, стать лучшим в своем деле. Когда сотрудники длительное время не получают повышение, работа «поглощает», ведет к излишней вовлеченности, к трудоголизму.

Выявлено, что у линейных сотрудников общий уровень перфекционизма ( $p=0,05$ ) выступает в качестве предиктора профессионального выгорания. Линейные сотрудники стараются выполнять свою работу качественно, доводя до совершенства каждую деталь для получения высокой оценки своей деятельности и продвижения по карьерной лестнице. «Нездоровое» стремление к идеалу приводит к эмоциональному истощению, а отсутствие должной положительной оценки своей работы – к редукции личных достижений.

В группе офисных работников на выраженность выгорания по интегральному показателю выгорания влияет трудоголизм ( $p=0,01$ ). Полученный факт, очевидно, связан со спецификой работы в офисе, где постоянны задержки после окончания рабочего дня, переработки, горящие дедлайны, работа с большим количеством документации, решение, как сложных задач, так и однотипных. Под влиянием всех этих факторов и организационного стресса сотрудники больше подвержены синдрому выгорания и имеют больше предикторов для его возникновения.

#### *Выводы*

1. Трудоголизм является предиктором синдрома выгорания. Гипотеза подтвердилась на группах мужчин и женщин, в группе офисных работников и в группе линейных сотрудников, у которых был выявлен высокий перфекционизм как предиктор профессионального выгорания.

2. Существуют тесные корреляционные связи между синдромом выгорания, общим уровнем перфекционизма и трудоголизма.

3. Выявлены статистически достоверные различия по уровню перфекционизма и показателю социально предписываемого перфекционизма в группах, выделенных в зависимости от специфики трудовой деятельности.

4. Обнаружены различия по уровню перфекционизма, направленного на других, между группами в зависимости от занимаемой должностной позиции, данный параметр был выделен у линейных сотрудников.

5. Установлено, что существуют статистически достоверные различия по уровню проявления трудоголизма в группе, выделенной по занимаемой должностной позиции.

### Литература

*Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009.

*Ильин Е. П.* Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Издат. дом Питер, 2016.

*Ларских М. В.* Исследование перфекционизма личности в профессиональной деятельности учителя / М. В. Ларских // Вестн. Тамбов. ун-та. Серия: Гуманитарные науки. 2010. Вып. 6. С. 138–141.

*Подчаишинская А. Н.* Классификация перфекционизма в современной психологии. – 2017.

*Andreassen C.S.* Workaholism: An overview and current status of the research // Journal of Behavioral Addictions. 2014. 3(1). P. 1-11.

*Hewitt P. L. et al.* The interpersonal expression of perfection. Perfectionistic self-presentation and Psychological distress // J. Pers. and Soc. Psychol. -003. V. 84. № 6. P.1303–1325.

*Kendall M. C.* Re: Burnout in Young Family Physicians: Variation Across States // J Am Board Fam Med. 2018. T. 31. №. 4. С. 663–663.

*Maslach C. Jackson S.E.* The measurement of experienced Burnout // J. Occup. Beh. 1981. № 2. P. 99–113

*Mikolajczak M. et al.* Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout // Journal of Child and Family Studies. 2018. T. 27. №. 2. С. 602-614.

*Schaufeli W.B., Taris T.W., van Rhenen Willem.* Workaholism, Burnout and Work engagement: three of a kind or three different kinds of employee Well-being? // Applied psychology: an international review. 2008. 57(2). P. 173–203.

### PERFECTIONISM AND EMPLOYMENT AS PREDICTORS OF THE BURNOUT

*M.A. Kruglova, N.E. Vodopyanova, E.A. Stolyarchuk,  
S.V. Myasnikova, E.A. Rodionova, L.M. Vasiunina*

*The article is devoted to the study of “difficult” mental states of the personality of a professional, interacting in the rapidly changing conditions of the social environment, under the influence of stringent requirements. Correlations between the emotional burnout syndrome, the general level of perfectionism, the general level of workaholism were determined, and the influence of these factors on the onset of the burnout syndrome was also shown.*

**Keywords:** burnout syndrome; workaholism; perfectionism; organizational stress.

# СПЕЦИФИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА, ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СТРЕСС-РЕЗИСТЕНТНОСТИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

*И.И. Кудрина, А.Б. Леонова*

Россия, Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова

*E-mail: irina.i.kudrina@yandex.ru*

*В статье раскрывается специфика проявления профессионального стресса, индивидуальной стресс-резистентности и актуализированных копинг-стратегий у медицинских специалистов. Обследованная выборка характеризуется относительно выраженным уровнем стресса, высоким уровнем устойчивости к стрессу и низкой склонностью к применению ассертивных и импульсивных действий для совладания со стрессом.*

**Ключевые слова:** *стресс, стресс-резистентность, копинг-стратегии, совладающее поведение, медицинский персонал.*

К специалистам медицинского профиля традиционно предъявляются строгие требования со стороны общества, ведь цена их ошибки может быть непомерно велика. Одновременно с этим в настоящий момент существует явный недостаток качественных способов развития стресс-резистентности у медицинских работников, что определяет крайнюю актуальность изучения данной темы (Pitchot, 2015).

Из текста клятвы врача (аналога клятвы Гиппократата) можно узнать особенности профессиональной деятельности, которые являются общими для всех медицинских работников. Так, все специалисты сферы здравоохранения несут ответственность за жизнь и здоровье своих пациентов, что определяет чрезвычайную значимость их труда и требует от профессионалов повышенных затрат внутренних ресурсов (Косарев, Бабанов, 2010; Огнерубов, Огнерубова, 2015).

Необходимость постоянной бдительности для оказания своевременной медицинской помощи пациентам определяет наличие сверхурочной работы и работы в ночное время, большого количества переработок у медицинских работников (Косарев, Бабанов, 2010; Леонова, Багрий, 2009). По причине высоких требований к компетентности специалистов данной сферы, обучение в течении всей профессиональной жизни является для них еще одной дополнительной нагрузкой (Огнерубов, Огнерубова, 2015).

Кроме того, исследователи также выделяют следующие стрессоры в работе медицинских специалистов: вариативность и многофункциональность профессиональной деятельности, интенсивная коммуникация с широким кругом людей, низкий уровень оплаты труда, чрезмерная или непонятная для профессионала бюрократия, работа в опасных биологических и физических условиях и др. (Косарев, Бабанов, 2010; Леонова, Багрий, 2009; Огнерубов, Огнерубова, 2015).

Выше перечисленные особенности профессиональной деятельности медицинских работников приводят к высокому уровню стресса у них, что, в свою очередь, ведет к формированию личностно-поведенческих заболеваний, синдрому выгорания и другим деформациям у данной категории профессионалов (Барабанщикова, 2017; Леонова, Багрий, 2009; Shaikh and oth., 2004). Это является причиной необходимости увеличения числа исследований, посвященных стресс-резистентности и копинг-стратегиям специалистов медицинского профиля.

*Цель* данной работы состояла в выявлении и анализе особенностей профессионального стресса, индивидуальной стресс-резистентности и стратегий совладания со стрессом у медицинских специалистов

*Выборка.* В данном исследовании приняли участие 53 респондента, из них 25 врачей и 20 средних медицинских работников (остальные 8 сотрудников медицинских организаций свою должность не указали).

*Методики.* Буклет методик состоял из трех частей: (1) русскоязычная версия опросника трудового стресса Job stress survey (JSS, Spielberger, 1989), (2) комплексная система «Индивидуальная оценка уровня стресс-резистентности» - ИОСР (Леонова, 2009) и (3) шкала SACS («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», С. Хобфолл, 1994; русскоязычная адаптация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, 2009).

*Результаты.* В целом показатели всей обследованной выборки достаточно благополучны и лежат в пределах нормы. Негативные факторы, влияющие на респондентов, имеют умеренную субъективную силу ( $M=4,04$ ,  $\delta^2=1,69$ ) и частоту воздействия ( $M=3,81$ ,  $\delta^2=1,82$ ), что в итоге приводит к некоторому повышению уровня стресса – результирующий показатель (вес стресса) имеет относительно выраженную степень развития ( $M=20,91$ ,  $\delta^2=14,35$ ).

Уровень индивидуальной устойчивости к стрессу у специалистов медицинского профиля значимо высокий ( $M=62,62$ ,  $\delta^2=5,06$ ), что является весьма благоприятным результатом. Большинство составляющих стресс-резистентности выражены на среднем уровне, за исключением значимого понижения баллов по шкалам «Ситуативный гнев» ( $M=42,29$ ,  $\delta^2=8,84$ ) и «Субъективный дискомфорт» ( $M=33,00$ ,  $\delta^2=11,84$ ). Респонденты не расположены к возникновению гнева под влиянием происходящих событий и в целом оценивают свою рабочую ситуацию как весьма комфортную.

Частота обращений к большей части моделей совладающего поведения у специалистов медицинской сферы деятельности выражена на среднем уровне, на значимо низком – только склонность к ассертивным ( $M=6,69$ ,  $\delta^2=2,99$ ) и импульсивным действиям ( $M=11,53$ ,  $\delta^2=2,83$ ). Невысокая вероятность совладания со стрессом через осуществление спонтанных необдуманных действий, вероятно, обосновывается недопустимостью в медицине случайных или принятых под влиянием эмоций решений. Низкая частота использования респондентами конструктивных действий для разрешения трудностей может объясняться через наличие достаточно выраженных субъективно важных характеристик труда в сфере здравоохранения.

При проведении сравнительного анализа результатов высшего и среднего медицинского персонала были обнаружены существенные различия (см. табл. 1). Врачи подвержены более сильному и частому влиянию негативных рабочих факторов, что в совокупности дает больший вес итогового воздействия стресса. Высший медицинский персонал выделяет следующие основные стрессоры (представлены в порядке снижения выраженности): работа с документами, повышенная ответственность, недостаток личного времени, срочность принятия решений, жесткие сроки, сверхурочная работа, работа за другого, недостаточные оплата труда и вознаграждения, кризисные ситуации, плохое оборудование, несоответствие профессиональным обязанностям, невыполнение обязанностей сотрудниками, низкая трудовая мотивация других сотрудников. Таким образом, высший медицинский персонал отметил наличие в своей работе весьма значительного количества негативных факторов.

Т а б л и ц а 1

*Результаты сравнения высшего и среднего медицинского персонала*

Показатели	Высший медицинский персонал	Средний медицинский персонал	Уровень значимости
<i>JSS</i>			
Сила стресса	4,55	3,28	0,02 (p<0,05)
Частота стресса	4,32	3,01	0,02 (p<0,05)
Вес стресса	23,98	15,40	0,05 (p<0,05)
<i>ИОСР</i>			
Интегральный показатель устойчивости к стрессу	61,56	64,93	0,03 (p<0,05)
Личностная тревожность	54,28	49,36	0,05 (p<0,05)
Личностная депрессия	51,19	46,27	0,03 (p<0,05)
Ситуативная тревожность	49,11	43,84	0,03 (p<0,05)

Результаты среднего медицинского персонала по методике JSS, наоборот, весьма благополучны. В отличие от врачей, данная часть выборки характеризуется наличием менее сильных и реже воздействующих стрессоров, что в итоге ведет к умеренной выраженности итогового веса стресса. Из основных негативных факторов в работе средних медицинских работников только повышенная ответственность.

Результаты по методике ИОСР также значимо благоприятнее у среднего медицинского персонала: выше общий уровень индивидуальной стрессоустойчивости и ниже личностная и ситуативная тревожность и личностная депрессия. Это можно объяснить через истощение ресурсов врачами по причине высокого уровня стресса, хотя, возможно, средние медицинские работники испытывают меньший стресс вследствие более высокого уровня стресс-резистентности.

Значимые отличия между высшим и средним медицинским персоналом по шкалам методики SACS выявлены не были.

С помощью кластерного анализа на основании результатов методики JSS все респонденты были разделены на две группы: переживающие выраженный уровень стресса (выраженные уровни силы, частоты и веса стресса) и испытывающие низкий уровень стресса (низкие уровни силы, частоты и веса стресса).

Распределение представителей высшего и среднего медицинского персонала по данным группам получилось следующим: 17 врачей и 5 средних медицинских работников были отнесены к группе переживающих выраженный уровень стресса, а к группе испытывающих низкий уровень - 5 и 9 профессионалов соответственно. Таким образом, 77% врачей попали в группу с выраженным уровнем стресса, тогда как из числа среднего медицинского персонала в нее вошли только 36%.

Выделенные группы имеют ряд значимых отличий. Медицинские работники, переживающие выраженный уровень стресса, характеризуются меньшим уровнем стресс-резистентности ( $p < 0,01$ ) и более высокими показателями хронического утомления ( $p < 0,05$ ), личностной ( $p < 0,05$ ) и ситуативной тревожности ( $p < 0,01$ ), ситуативной депрессии ( $p < 0,05$ ) и субъективного дискомфорта ( $p < 0,05$ ). Они также значимо чаще используют такие копинг-стратегии, как ассертивное ( $p < 0,05$ ) и асоциальное поведение ( $p < 0,05$ ).

Следовательно, сотрудники сферы здравоохранения, переживающие выраженный уровень стресса (к которым относится большая часть обследованных врачей), представляют собой группу риска.

*Выводы.* В результате исследования были выделены две несвойственные медицинским работникам копинг-стратегии: ассертивные и импульсивные действия, частота обращения к которым значимо ниже тестовых норм.

Сравнительный анализ высшего и среднего медицинского персонала выявил ряд стрессоров, специфичных для группы врачей и являющихся причиной их более неблагоприятного функционального состояния. Высший медицинский персонал также обладает меньшим уровнем устойчивости к стрессу. Данные различия могут быть объяснимы через специфику их деятельности: врачи несут большую ответственность за результат своей деятельности и играют ключевую роль при принятии решения.

Полученное на основе кластерного анализа разделение обследованной выборки на две группы по уровню стресса, подтвердило различие между врачами и средними медицинскими работниками: большая часть врачей вошла в неблагоприятную группу переживающих выраженный уровень стресса.

## Литература

*Барабанищикова В.В.* Профессиональные деформации специалиста в инновационных видах деятельности. М.: Когито-Центр, 2017.

*Косарев В.В., Бабанов С.А.* Профессиональная заболеваемость медицинских работников // Медицинский альманах. 2010. №3 (12). С. 18–21.

*Леонова А.Б.* Регуляторно-динамическая модель оценки индивидуальной стресс-резистентности // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под. ред. В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 268–289

*Леонова А.Б., Багрий М.А.* Синдромы профессионального стресса у врачей разных специализаций // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2009. С. 44-53

*Огнерубов Н.А., Огнерубова М.А.* Синдром эмоционального выгорания у врачей-терапевтов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2015. № 2. С. 307–318.

*Shaikh B.T., Kahloon A., Kazmi M., Khalid H., Nawaz K., Khan N.A., Khan S.* Students, Stress and Coping Strategies: A Case of Pakistani Medical School // Education for Health. 2004. Vol. 17. № 3. P. 346–353.

*Pitchot W.* Stress au travail et affections cardio-vasculaires: un lien fort // Acta Psychiatrica Belgica. 2015. № 116/2. P. 7–8.

## **THE SPECIFICITY OF OCCUPATIONAL STRESS, INDIVIDUAL STRESS RESISTANCE AND COPING BEHAVIORS IN HEALTH CARE WORKERS**

*I. I. Kudrina, A. B. Leonova*

*This article reveals the specifics of the manifestation of professional stress, individual stress resistance, and coping strategies in medical professionals. The surveyed sample has a relatively expressed level of stress, a high level of stress-resistance and a low tendency to use assertive and impulsive actions to cope with stress.*

**Keywords:** *stress, stress resistance, coping strategies, coping behavior, medical staff.*

# «Я УДОВЛЕТВОРЕН ЖИЗНЬЮ И ЧУВСТВУЮ СЕБЯ БЛАГОПОЛУЧНЫМ, ПОТОМУ ЧТО ПОЗИТИВНО ОТНОШУСЬ К СВОЕМУ ВНЕШНЕМУ ОБЛИКУ, ИЛИ НАОБОРОТ?»

*В.А. Лабунская*

Россия, Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

*E-mail: vlab@aaanet.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда,  
проект № 171801260.*

*В статье предпринята попытка ответить на поставленный вопрос, применяя «Мультифакторную модель изучения отношения к внешнему облику (ВО)». Процедура исследования включает набор методик. Эмпирические данные, полученные с помощью непараметрических корреляций Кендалла и однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), позволяют утверждать, что не столько отношение к ВО, его ценность и значимость обуславливают удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие человека, сколько оценки молодыми людьми субъективного благополучия обуславливают отношение к ВО, его ценность и значимость.*

***Ключевые слова:** отношение к внешнему облику, ценность, значимость внешнего облика, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, «мультифакторная модель»*

**Введение. Постановка проблемы.** В наших исследованиях, посвященных изучению отношения к внешнему облику (ВО) в молодежной среде (Лабунская, Дроздова, 2017; Лабунская, 2018; Лабунская, Безьян, 2018; Погонцева, 2011; Шкурко, 2018), представлен широкий круг результатов, свидетельствующих о том, что восприятие, оценка своего и чужого внешнего облика зависят от сочетания разнообразных факторов: социально-демографических, социально-психологических, личностных и т.д. Данный вывод отражает общие тенденции в изучении феноменов, связанных с внешним обликом, как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Особое место в ряду выполненных работ занимают исследования, в которых отношение к своему внешнему облику становится предиктором развития у человека различного рода состояний, переживаний, вплоть до формирования ощущения одиночества, возникновения депрессивных состояний, до формирования устойчивого состояния тревоги и возникновения чувства неловкости в ситуациях предъявления себя другому, что ведет к избеганию непосредственного общения, к отчуждению от своего «внешнего Я», выражающемуся в устойчивом нежелании видеть свой отраженный внешний облик – человек становится «невидимкой» для самого себя (Gupta, Etcoff, Jaeger 2016; James, Tyler, Calogero, Lee, 2017). Перечень состояний, переживаний, психологических проблем, сопряженных с внешним обликом, можно расширить, добавляя обеспокоенность, озабоченность внешним обликом. Как пишет Б. Килборн: «В конце тысячелетия тревога, связанная с внешними проявлениями, возрастает, и неизбежно возникают общественно-культурные реакции на подобные тревоги» (Килборн, 2007. С.25). С его точки зрения, выглядеть так, как мы хотим, означает контролировать и то, как мы выглядим в глазах других и то, как мы выглядим в собственных



глазах. Тревога и обеспокоенность, связанные с тем, как мы выглядим для себя и для других, увеличивается пропорционально значимости красоты и привлекательности внешнего облика в различных контекстах жизнедеятельности. Дискриминация человека исключительно по внешним данным - «lookism» указывает на сильное и мгновенное воздействие внешнего облика и его оценок на других и на себя, снижая или повышая качество жизни.

Список переживаний, порожденных внешним обликом человека, включает не только негативные модальности, но и позитивные. К ним можно отнести удовлетворенность внешним обликом и связанное с ней ощущение счастья, высокие самооценки, оценки внешнего облика, взаимодействующие с ними оценки удовлетворенности жизнью, оценки субъективного благополучия.

Результаты многолетних исследований позволяют еще и еще раз убедиться в том, что внешний облик человека структурирует пространство его бытия, выполняя разнообразные функции на различных этапах жизненного пути. Результаты серии исследований (Лабунская, 2018; Лабунская, Бзезян, 2018; Лабунская, Сериков, 2018), посвященных изучению значимости привлекательного внешнего облика в различных контекстах бытия также указывают на то, что влияние внешнего облика изменяется в зависимости от контекста взаимодействия. Несмотря на присутствие в пространстве психологии внешнего облика работ, фиксирующих влияние на отношение к внешнему облику различных факторов, а также исследований, подчеркивающих воздействие внешнего облика на качество жизни человека, остается неясным ответ на вопрос о направлении детерминации. В настоящей статье мы попытаемся ответить на него, применяя для этих целей созданную нами «Мультифакторную модель изучения отношения к внешнему облику» (рис. 1).

Логика взаимосвязей, отраженных в данной модели, такова. В центре «мультифакторной модели» стоит такой феномен как «отношение к внешнему облику». Само отношение трактуется нами на основе определения отношения, которое дает В.Н. Мясищев (1995). В его подходе отношение включает разноуровневые взаимосвязи между когнитивным, эмоционально-ценностным и поведенческим компонентами. В «мультифакторной модели изучения отношения к внешнему облику (ВО)» оценки и самооценки ВО предстают в качестве когнитивно-эмоционального компонента отношения; удовлетворенность и обеспокоенность ВО рассматриваются в качестве эмоционально-ценностного компонента; поведенческий компонент представлен «арреаганс» перфекционизмом.

Внешний облик человека рассматривается как целостное образование, состоящее из ряда компонентов, отличающихся степенью изменчивости под влиянием естественных и искусственных факторов: 1) устойчивый компонент ВО (индивидуально- конституциональные характеристики человека); 2) среднеустойчивый (оформление внешности: прическа, косметика, украшения, одежда) и динамический компонент (экспрессивное, невербальное поведение, сопряженное с состояниями и отношениями личности). Такое понимание внешнего облика и отношения к нему предполагает диагностику совокупности самооценок:

самооценки индивидуально- конституциональных характеристик человека (лицо, тело), самооценки оформления ВО, самооценки экспрессивного поведения. В набор самооценок входят также самооценки интегральных характеристик внешнего облика: привлекательность ВО для противоположного пола, феминность/маскулинность ВО, сексуальность ВО, самооценки соответствия ВО гендерно-возрастным и статусно-ролевым конструктам.

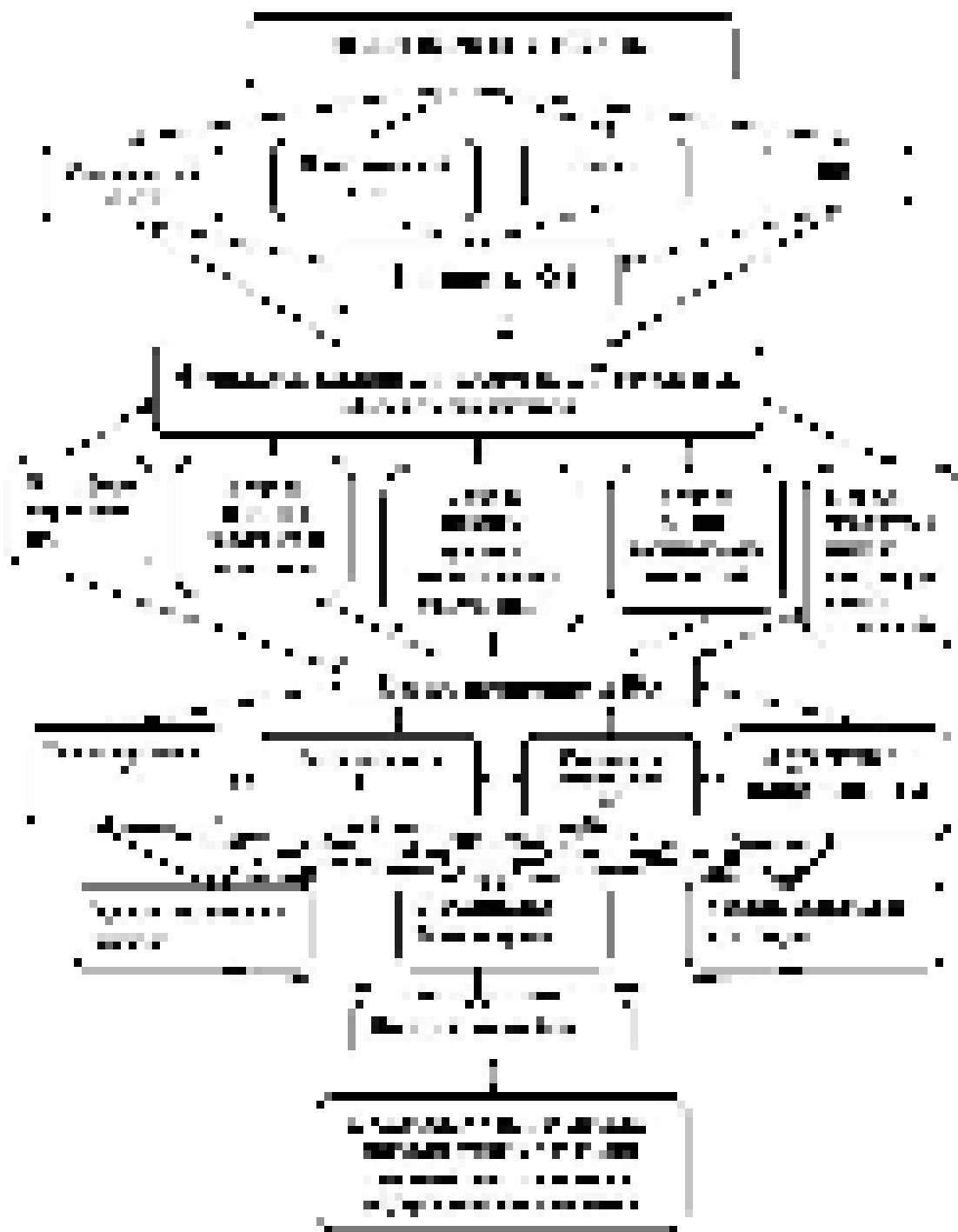


Рис. 1. Фрагмент Мультифакторной модели отношения к внешнему облику

Такой подход к феномену «отношение к внешнему облику» позволяет его рассматривать не только как производное от влияния разнообразных факторов, но и как сложный фактор, определяющий многие аспекты жизнедеятельности человека. Эти выводы зафиксированы в «мультифакторной модели» посредством определения структурных элементов отношения к ВО (самооценки, удовлетворенность, обеспокоенность ВО, «appearance» перфекционизм).

Продолжая рассмотрение «мультифакторной модели», необходимо отметить то, что в ней в качестве определяющих факторов представлены демографические факторы, сферы жизнедеятельности человека, «ценность внешнего облика (ВО)» и сопряженный с ним феномен «функциональной значимости ВО». Предполагается, что взаимовлияние между перечисленными факторами и компонентами отношения к своему ВО детерминируют удовлетворенность жизнью, оценку субъективного благополучия, уровень социальной адаптации (см. Рисунок 1). Вместе с этим, если с одной стороны, разделять точку зрения о многофакторном влиянии на отношение к ВО, то с другой стороны, можно рассматривать отношение к внешнему облику как многофакторное влияние ВО на бытие человека. В этой связи возникает вопрос о направлении детерминации. Иными словами, проблема может быть сформулирована следующим образом: «отношение к внешнему облику, его ценность и значимость» обуславливают удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие человека или наоборот – отношение к внешнему облику, его ценность и значимость являются производными от удовлетворенности жизнью, от субъективного благополучия? С целью поиска ответа на заданный вопрос было выполнено эмпирическое исследование.

#### ***Методы и процедура исследования***

В исследовании приняли участие молодые люди – 86 человек, в возрасте 17–25 лет, 50% женщин и 50% мужчин.

1. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)» в адаптации Н.В. Паниной (1993).

2. Шкала «Субъективное благополучие» (Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche), русскоязычная версия которой была создана В.М. Соколовой (1996).

3. С целью определения отношения к ВО применялся следующий набор методик: «Самооценка внешнего облика» (Лабунская, 2009). В настоящем исследовании рассматривается интегральная самооценка внешнего облика (ИнтСОВО), которая объединяет самооценки лица, тела и оформления внешнего облика; Анкета «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность (удовВО) и обеспокоенность (обеспВО)» (Лабунская, Капитанова, 2016); Шкала «Appearance перфекционизм» созданная К. Сривастава (Srivastava, 2009). С ее помощью определяется уровень выраженности перфекционистского отношения к внешнему облику (Аперфекц).

Анкета «Оценка значимости привлекательного внешнего облика для улучшения различных аспектов жизнедеятельности», разработанная совместно с Г.В. Сериковым (2018).

На основе ответов респондентов рассчитывается значимость внешнего облика для отдельных сфер жизнедеятельности. В данном исследовании рассматривается интегральный показатель значимости внешнего облика для улучшения различных аспектов жизнедеятельности (ИнтЗВО); модифицированный вариант опросника С.С. Бубновой (1999) «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (см. Лабунская, Сериков, 2018). В таблицах применяется следующее сокращение «ценностной ориентации на внешний облик» - ЦВО.

Математические процедуры: корреляционный анализ и однофакторный дисперсионный анализ ANOVA.

### **Результаты и выводы**

1. Прежде чем устанавливать направления влияния компонентов отношения к ВО, ценности привлекательного внешнего облика (ЦВО) и его значимости для улучшения различных аспектов жизнедеятельности (ИнтЗнВО) на удовлетворенность жизнью (ИЖУ), на оценку субъективного благополучия (УСБ) и наоборот, рассмотрим корреляционные взаимосвязи между этими элементами (факторами), представленными в «мультифакторной модели». Нами выбран метод непараметрических корреляций Кендалла (табл. 1).

	ЦВО	ИнтЗнВО	ИЖУ	УСБ	ОбеспВО
ЦВО	1.000	0.452	0.385	0.312	0.287
ИнтЗнВО		1.000	0.412	0.358	0.321
ИЖУ			1.000	0.489	0.395
УСБ				1.000	0.367
ОбеспВО					1.000

Из таблицы 1 следует, что все изучаемые показатели имеют значимые взаимосвязи с выраженностью удовлетворенности жизнью и оценками субъективного благополучия, кроме такого компонента отношения к ВО, как «appearance» перфекционизм. Между уровнем жизненной удовлетворенности (ИЖУ) и оценками субъективного благополучия (УСБ) также наблюдаются значимые корреляционные взаимосвязи. Полученные результаты необходимо рассматривать, исходя из особенностей подсчета баллов, отражающих оценку субъективного благополучия. Измерение субъективного благополучия в рамках заданной шкалы имеет обратный характер: высокие баллы свидетельствуют о субъективном неблагополучии личности, а низкие о субъективном благополучии. Из этого следует, что прямолинейные взаимосвязи между оценками субъективного благополучия личности и ЦВО, обеспокоенностью внешним обликом (ОбеспВО), интегральной значимостью

внешнего облика (ИнтЗнВО) указывают на то, что оценка субъективного благополучия понижается, если увеличивается ценность, значимость ВО, обеспокоенность им и наоборот. Если молодые люди удовлетворены своим ВО, у них достаточно высокая самооценка ВО (ИнтСОЦВО), то повышается оценка субъективного благополучия. Такая же тенденция наблюдается во взаимосвязях между уровнем жизненной удовлетворенности и компонентами отношения к ВО. Чем выше уровень жизненной удовлетворенности, тем выше удовлетворенность ВО, тем выше самооценка ВО. Чем ниже уровень жизненной удовлетворенности, тем выше ценность ВО, его значимость для улучшения различных аспектов жизнедеятельности, обеспокоенность ВО.

Учитывая значимую взаимосвязь между уровнем удовлетворенности жизнью и оценками субъективного благополучия, напрашивается вывод о том, что повышение ценности, значимости ВО, обеспокоенности им ведет к снижению как уровня жизненной удовлетворенности, так и оценок субъективного благополучия, а повышение самооценок ВО, удовлетворенности им повышает уровень удовлетворенности жизнью и оценки субъективного благополучия. Данный вывод соответствует построению «мультифакторной модели», но он требует проверки, исходя из той задачи, которая была сформулирована в данном исследовании.

2. Результаты проверки влияния отношения к ВО, ценности и значимости ВО на удовлетворенность жизнью (ИЖУ) и оценки субъективного благополучия (УСБ) и наоборот представлены в таблицах 2, 3 (метод «однофакторная ANOVA»).

Таблица 2

Влияние отношения к ВО, ценности и значимости ВО на удовлетворенность жизнью (ИЖУ) и оценки субъективного благополучия (УСБ) и наоборот

Показатель	Интегральная самооценка ВО		Удовлетворенность ВО		Обеспокоенность ВО		«арреанс»		Перфекционизм (АПерфекц)		Значимость внешнего облика (ИнтЗнВО)	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
ИЖУ	0,12	0,73	0,05	0,83	0,01	0,91	0,02	0,88	0,03	0,86	0,04	0,84
УСБ	0,15	0,70	0,06	0,81	0,01	0,92	0,02	0,89	0,03	0,87	0,04	0,85

Из приведенных в таблице 2 показателей F и P можно заключить, что компоненты отношения к ВО (интегральная самооценка ВО, удовлетворенность, обеспокоенность ВО, «арреанс» перфекционизм (АПерфекц), а также значимость внешнего облика (ИнтЗнВО) не оказывают существенного влияния на удовлетворенность жизнью и оценки субъективного благополучия. На эти показатели оказывает влияние ценность внешнего облика (ЦВО) для человека.

Variable	F	R
ИнтСОВО	0.12	0.08
ОбеспВО	0.15	0.10
УдовлВО	0.18	0.12
УСБ	0.25	0.18
ИЖУ	0.10	0.05
Ценности	0.08	0.03
Значимости	0.05	0.02

Показатели F и R, приведенные в таблице 3, указывают на то, что на компоненты отношения к своему ВО (ИнтСОВО, ОбеспВО, УдовлВО) существенно влияет оценка субъективного благополучия (УСБ). Влияние оценки субъективного благополучия значительно интенсивнее, чем влияние индекса жизненной удовлетворенности (ИЖУ) на эти же составляющие отношения к ВО, значительно сильнее, чем влияние отношения к ВО, ценности и значимости ВО на оценки субъективного благополучия и удовлетворенность жизнью.

Учитывая корреляционные взаимосвязи, мы можем обозначить знак влияния субъективного благополучия на отношение к ВО, на его значимость и ценность. Повышение оценок субъективного благополучия детерминирует снижение ценности, значимости ВО, беспокойности им; повышает удовлетворенность ВО и его самооценку.

**Заключение.** Таким образом, мы можем с определенной долей уверенности заявить, что не столько отношение к ВО, его ценность и значимость обуславливают удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие человека, сколько оценки молодыми людьми субъективного благополучия обуславливают отношение к ВО, его ценность и значимость. При всей взаимозависимости, взаимовлиянии субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и отношения к ВО, его ценности и значимости прослеживается более сильная детерминация оценок субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью на формирование отношения к ВО, к его ценности и значимости.

Отвечая на поставленный вопрос, вынесенный в заглавие данной статьи, можно сказать так: *«Я лучше отношусь к своему внешнему облику, в большей мере им удовлетворен и в меньшей мере обеспокоен, я не преувеличиваю ценность привлекательного внешнего облика, его значимость, иными словами, «инвестиционную силу» внешнего облика, если я себя чувствую благополучным и удовлетворен жизнью».* Вместе с этим, удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие могут не интенсивно, но, все-таки, заметно определять отношением к своему внешнему облику. Следовательно, не столько необходимо наращивать инвестиционную силу внешнего облика, сколько заботится о том, чтобы быть удовлетворенным жизнью и субъективно благополучным.

## Литература

Килборн Б. Исчезающие люди: Стыд и внешний облик. М.: Когито-Центр, 2007.

Лабунская В.А., Дроздова И.И. Теоретико-эмпирический анализ влияния социо-культурных и социально-психологических факторов на оценки и самооценки молодых людей внешнего облика // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. №2. С.202-226. DOI: 10.21702/rpj.2017.2.12.

Лабунская В.А. Динамика представлений студентов о функциональной значимости привлекательного внешнего облика // Социодинамика. 2018. № 11. С. 11-19. DOI: 10.25136/2409-7144.2018.11.27887.

Лабунская В.А., Бзезян А.А. Внешний облик в образовательной среде: оценка, самооценка, функциональная значимость // Современное образование. 2018. № 4. С. 8-18. DOI: 10.25136/2409-8736.2018.4.27965.

Лабунская В.А., Сериков Г.В. Теоретические основы и методические подходы к изучению феномена «ценность внешнего облика» // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 91–103. DOI:10.17759/sps.

Погонцева Д.В. Красивая женщина: социально-демографический анализ представлений // Социальная психология и общество. 2011. № 1. С. 73–82.

Шкурко Т.А. Динамика удовлетворенности жизнью и самооценок внешнего облика у женщин, занимающихся йогой // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / отв. ред. В.В. Знаков, А.Л. Журавлёв. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 915-921.

Gupta N., Etcoff N. L., Jaeger M. Beauty in Mind: The Effects of Physical Attractiveness on Psychological Well-Being and Distress // J. of Happiness Studies. 2016. Vol. 17. № 3. P. 1313-1325. DOI: 10.1007/s10902-015-9644-6.

James K.E. Tyler A., Calogero M., Lee R.J. Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety // Body Image. 2017. Vol. 23. December. P. 176-182. URL: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.004>.

Srivastava K. Conceptualization and Development of the Appearance Perfectionism Scale: Preliminary Evidence for Validity and Utility in a College Student Population: Thesis of BS in Psychology. Michigan, 2009.

### **«I AM SATISFIED WITH LIFE AND SUBJECTIVE WELL-BEING BECAUSE I AM POSITIVE TO ATTITUDE TOWARDS APPEARANCE OR ON THE CONTRARY?»**

*Labunskaya V.*

*In article an attempt to answer the question posed is made, applying “Multifactorial Model of Attitudes towards Appearance (AP)”. The procedure of a research includes a set of techniques. The empirical data, obtained by means of nonparametric correlations of Kendall and ANOVA, allow to claim, that not so much the Attitudes towards Appearance, its value and the importance, cause satisfaction with life, subjective wellbeing of the person how many estimates by young people of subjective wellbeing cause the Attitudes towards Appearance, its value and the importance.*

**Keywords:** *attitude toward appearance, value of appearance, significance of appearance, life satisfaction, subjective well-being, multifactorial model*

# ВОСПРИЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕЙТРАЛЬНЫХ ЛИЦ ЖЕНЩИНАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ

*Е.А. Никитина*

РФ, Москва, Институт психологии РАН

*Email: nalenka@yandex.ru*

*Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ 18-00-00393 (№ 18-00-00049)*

*В работе изучены особенности восприятия эмоционально нейтральных лиц мамами подростков с новообразованиями костной ткани, до и после оперативного вмешательства в сравнении с женщинами того же возраста в стабильной ситуации. Показано, что респонденты экспериментальной группы в меньшей степени приписывают отрицательные эмоции нейтральным лицам. Женщины контрольной группы чаще воспринимают нейтральные лица как более эмоциональные. У матерей подростков, находящихся в клинике, атрибуция отрицательных эмоций снижается после проведения операции.*

*Ключевые слова: атрибуция эмоций, нейтральные лица, стрессовые условия, социальная поддержка.*

В последнее время акцент в исследованиях восприятия лиц постепенно переходит от чисто перцептивных академических работ, посвященных анализу, например, роли времени и способа предъявления стимулов, или возраста и пола натурщиков и испытуемых, к изучению более объемных феноменов, включающих те или иные аспекты реальных социальных взаимодействий. «Абсолютизации гносеологического отношения (объект – образ) все чаще противостоит онтологическая парадигма исследования, включающая это отношение в более широкий жизненный контекст» (Барабанщиков, 2009, с. 21).

Исследование особенностей распознавания эмоций в различных условиях, например, при стрессе, представляет не только научный интерес, но и является весьма актуальным с практической точки зрения.

Ряд работ, опубликованных в последние годы, подтвердил возможность значимых искажений в восприятии лицевой экспрессии в условиях стресса. Так было показано, что мальчики 9-10 лет, находящиеся в лабораторной стрессовой ситуации чаще оценивали неоднозначные гневно-испуганные лица как выражающие испуг по сравнению с контрольной группой (Chen et al., 2014), молодые люди 18-30 лет в условиях стресса демонстрировали снижение порога различения для эмоции удивления и увеличение – для отвращения (Daudelin-Peltier et al., 2017). Обнаружено также, что респонденты с высокой социальной тревожностью чаще приписывали эмоцию гнева нейтральным лицам (Peschard & Philippot, 2017), а стресс в свою очередь приводил к усилению реакции на стимульные изображения гневных лиц, что подтверждалось электроэнцефалографией (Wieser et al., 2010). Авторы считают, что обнаруженная тенденция, а именно более высокая вероятность атрибуции негативных эмоций в стрессовых ситуациях, является адаптивной реакцией на потенциальную угрозу.



Болезнь ребенка, требующая оперативного вмешательства, является одним из наиболее серьезных стрессоров для всей семьи, и особенно для матери.

Мы предположили, что в ситуации перед операцией матери будут в большей степени приписывать негативные эмоции нейтральным лицам, эта тенденция будет снижаться после успешного оперативного вмешательства, не достигая, однако уровня женщин, находящихся в эмоционально благополучном состоянии.

### ***Методика***

В исследовании приняли участие женщины в возрасте от 33 до 50 лет. В экспериментальную группу вошли матери подростков, находящихся в Национальном медицинском исследовательском центре травматологии и ортопедии имени Н.Н. Приорова (N=21, средний возраст 41, 14 лет), они тестировались дважды: до и после операции, сделанной их детям. Первое измерение проводилось за 1–5 дней до назначенной операции, повторное – через 3–14 дней после операции. Мы полагаем, что в этот период женщины находятся в состоянии острого стресса. К переживаниям, связанным с болевым синдромом ребенка, на момент первого тестирования добавляется неопределенность перспектив и страх перед предстоящим оперативным вмешательством и возможными последствиями анестезии.

Контрольную группу составили студентки, получающие второе высшее образование по специальности психология (N=21) того же возраста.

Перед нами стояла следующая задача: выявить различия в атрибуции положительных, нейтральных и отрицательных эмоциональных состояний по фотографиям нейтральных лиц женщинами на разных этапах лечения их ребенка и женщинами того же возраста в спокойном состоянии.

Для решения этой задачи были использованы следующие методики:

1. Анкетирование.
2. Шкала воспринимаемого стресса ШВС-10 (в адаптации В.А. Абабкова).
3. Опросник социальной поддержки F-SOZU-22.

4. Разрабатываемая нами методика «нейтральные лица», представляющая собой фотографии 11 нейтральных лиц, к каждому из которых предлагается 3 варианта описаний эмоционального состояния изображенного человека: положительное (например, шуточный, целеустремленный, радостный и др.), нейтральное (спокойный, вспоминающий, думающий) и отрицательное (страдающий, беспокойный, растерянный).

5. Шкала боли, заполняемая ребенком до и после операции.

Статистическая обработка проводилась с помощью пакета IBM SPSS Statistics, были использованы непараметрические критерии Манна-Уитни (для выявления различий между группами респондентов) и Вилкоксона (для сравнения результатов матерей подростков до и после операции), а также коэффициент корреляции Спирмена (для подтверждения связей между переменными).

## ***Результаты***

1. В ходе проведенного исследования были получены следующие данные относительно матерей подростков, находящихся в клинике:

1.1. По восприятию стресса до и после операции обнаружены значимые различия только по субшкале Прилагаемые усилия по преодолению стресса ( $p < 0,01$ ), хотя и общий балл по шкале несколько снизился при повторном тестировании.

1.2. Чем выше уровень воспринимаемого стресса, или уровень напряженности ситуации (субшкала перенапряжение методики ШВС), тем реже женщины выбирают положительные эмоции для описания лиц до операции ребенка.

1.3. После операции обнаружено уменьшение выбора отрицательных эмоций и увеличение выбора положительных эмоций для описания нейтральных лиц, количество нейтральных выборов изменилось не значимо.

1.4. После проведения операции у ребенка прилагаемые женщиной усилия по противодействию стрессу связаны с ощущением ею удовлетворенности социальной поддержкой.

1.5. Ощущаемая женщиной эмоциональная поддержка окружающих положительно коррелирует с атрибуцией положительных эмоций и отрицательно - с приписыванием негативных эмоций нейтральным лицам и до, и после операции, перенесенной ребенком, не достигая при этом уровня значимости.

1.6. Чем выше уровень боли, ощущаемый ребенком после операции, тем реже женщины выбирают положительные эмоции для характеристики стимульных лиц.

2. При сравнении результатов матерей детей, лежащих в клинике, и женщин контрольной группы, не находящихся в стрессовом состоянии, были выявлены значимые различия по выбору нейтральных и отрицательных ( $p < 0,01$ ) описаний фотографий лиц. Однако направление этих различий противоречит нашим исходным предположениям. Женщины контрольной группы чаще выбирали отрицательные и реже нейтральные определения для нейтральных лиц.

## ***Обсуждение результатов***

Первоначальная гипотеза о большей чувствительности (т.е. менее высоком пороге различения) к отрицательным эмоциям у женщин, находящихся в стрессовых условиях, по сравнению с контрольной группой не подтвердилась. Матери подростков, накануне и после операции, назначенной их детям, реже выбирали эмоциональные определения для описания нейтральных лиц, чем женщины в спокойном состоянии. Можно предположить, что это связано с необходимостью контролировать ситуацию и невозможностью расслабиться на протяжении серьезной болезни ребенка. При снижении уровня стресса после проведения операции наблюдается некоторое смещение оценок лиц в сторону нейтральных и положительных эмоций, более значимое в случае, если женщина чувствует участие со стороны окружающих.

Следует специально отметить, что полученные в данном исследовании результаты в очередной раз продемонстрировали значимость эмоциональной поддержки для женщин, находящихся в сложных жизненных обстоятельствах. С одной стороны, эта поддержка оказывается ресурсом, позволяющим направить больше усилий на преодоление стресса. В то же время, ощущаемая женщиной эмоциональная поддержка дает ей возможность эмоционально отреагировать тяжелые переживания, что отражается в более частом выборе эмоционально окрашенных определений для описания нейтральных лиц.

### Литература

Барабаничиков В.А. Восприятие выражений лица. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 448 с.

Chen F.S., Schmitz J., Domes G., Tuschen-Caffier B., Heinrichs M. Effects of acute social stress on emotion processing in children // *Psychoneuroendocrinology*. – 2014. – V. 40. – P. 91–95.

Daudelin-Peltier C., Forget H., Blais C., Deschênes A., Fiset D. The effect of acute social stress on the recognition of facial expression of emotions // *Scientific Report*. – 2017. – V. 7(1). – P. 1036.

Peschard V., Philippot P. Overestimation of threat from neutral faces and voices in social anxiety // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. – 2017. – V. 57. – P. 206-211.

Wieser M.J., Pauli P., Reicherts P., Mühlberger A. Don't look at me in anger! Enhanced processing of angry faces in anticipation of public speaking // *Psychophysiology*. – 2010. – V. 47. – P. 271–280.

### PERCEPTION OF EMOTIONALLY NEUTRAL FACES BY WOMEN IN STRESS CONDITIONS

*E.A. Nikitina*

*In this work, perception of emotionally neutral faces by mothers of adolescents with benign tumours of the musculoskeletal system were studied before and after child's surgery as compared with women of the same age in a stable situation. It is shown that the respondents of the experimental group ascribe less negative emotions to neutral faces. Women of the control group perceive neutral faces as more emotional. For the mothers of adolescents in the hospital, attribution of negative emotions decreases after the surgery.*

**Keywords:** *attribution of emotions, neutral persons, stressful conditions, social support.*

# ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩЕЙ ПРОФЕССИИ: СУБЪЕКТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФАКТОРАХ ЗАЩИТЫ И РЕСУРСНОСТИ

*О.А. Плющева*

Россия, Москва, Институт психологии РАН, Московская служба психологической помощи населению

*Email: plolal@yandex.ru*

*В статье рассматривается проблема жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности, обращается внимание на необходимость всестороннего изучения способов ее формирования, поддержания и развития. Рассматривается структура жизнеспособности с выделением ее уровней и факторов на примере психологов горячей линии.*

**Ключевые слова:** *общая жизнеспособность, профессиональная жизнеспособность, организация, группа, специалист, факторы риска, факторы защиты.*

Основные психологические исследования жизнеспособности велись в направлении изучения личности в контексте ее столкновения с жизненными трудностями, бросающими вызов способности к выживанию, однако необходимо говорить и о более специфичной ее стороне – профессиональной. По словам Л.Г. Дикой и А.В. Махнача, вопросы профессионального мастерства, профессионально важных качеств, адаптации к новым рабочим условиям, особенности выполнения профессиональных функций, связанных с риском – обращены к жизнеспособности профессионала и являются актуальной перспективой дальнейших исследований в русле психологии труда и организационной психологии (Махнач, Дикая, 2016).

Жизнеспособность в профессиональной сфере часто изучается в русле экологического подхода. В данном подходе учитывается влияние изменений среды на индивида, наличия внешних интервенций и их интенсивности, зависимость жизнеспособности от индивидуального, интерперсонального и общесоциальных факторов.

На данном подходе была основана четырехаспектная модель жизнеспособности М. Унгара и его коллег (цит. по Махнач, 2016). Предложенная модель включает в себя четыре области: черты личности и индивидуальные характеристики, отношения, общество и государство, культура. В каждой из этих областей исследуется соотношение ресурсов человека, сильных сторон его личности, потенциала и воздействия факторов различной природы.

В отечественной профессиональной литературе эта модель получила развитие в работах А.В. Махнача (Махнач, 2013). Им выделяется шесть взаимосвязанных компонентов жизнеспособности (пять внутренних и один внешний): самоэффективность, настойчивость, совладание и адаптация, внутренний локус контроля, религиозная вера, духовная жизнь, семейные и социальные взаимосвязи.

Следует отметить, что в основании всех существующих моделей жизнеспособности лежит рассмотрение двух категорий факторов: риска и защиты.

Проводя анализ концептуальных и методологических подходов к изучению жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности, Р.А. Березовская выделяет три уровня исследований (Березовская, 2016):

- 1 – организационный,
- 2 – межличностный или групповой,
- 3 – индивидуальный.

На *организационном* уровне жизнеспособность в обобщенном варианте включает следующие качества: 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.

На *групповом* или *межличностном* уровне Р.А. Березовская выделяет два основных индикатора жизнеспособности организации: а) характеристики сетей контактов и межличностных отношений; б) особенности лидерства.

На *индивидуальном* уровне жизнеспособности в контексте профессиональной деятельности даются следующие определения: 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.

Приведенные уровни, представляют свое функциональное значение как *факторы защиты*. 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). Э.Э. Сыманюк и А.А. Печеркина предлагают рассматривать уровень жизнеспособности в качестве психологического предиктора траектории профессионального развития личности и стратегий преодоления профессиональных кризисов. По их мнению, «тип жизнеспособности обуславливает стратегии преодоления кризисов и может быть использован для прогнозирования конструктивности или деструктивности профессионального развития личности» (Сыманюк, Печеркина, 2016, с. 532).

В рамках нашего интереса к жизнеспособности специалистов помогающих профессий нами было проведено эмпирическое исследование, в результате которого нам удалось выделить критерии жизнеспособности на каждом из трех ее уровней, которые сами специалисты определяют как защитные, ресурсные факторы.

В исследовании приняли участие психологи, работающие в качестве штатных сотрудников и волонтеров на Всероссийской горячей линии «Ясное утро» по вопросам оказания информационно-психологической помощи онкобольным и их близким. На первом этапе исследования выборку составили 51 человек, на втором 138: мужчины и женщины в возрасте от 25 до 50 лет. В целях изучения представлений специалистов о тех критериях, которые они сами для себя определяют как защитные, мы предложили им ответить на вопросы анкет. Для обработки полученных ответов был использован метод контент-анализа, который позволил объективно, количественно оценить содержание ответов респондентов. Контент-анализу был подвергнут текст из 129 ответов на первом этапе исследования и 441 – на втором. Первый этап исследования был описан нами в журнале «Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке» (Плющева, 2016). По его результатам было обнаружено, что наибольшее количество упоминаемых в тексте ответов специалистов, из понимаемых ими как ресурсные, заняли такие категории как «атмосфера коллегиальности», «профессиональное совершенствование», «супервизия», определенные личностные черты специалистов, способности, умения и интересы, а также наличие у них гуманистических ценностей.

Полученные на втором этапе исследования результаты мы сопоставили с перечисленными выше уровнями жизнеспособности в профессиональной сфере. Ответы респондентов про организационный уровень подразумевали их субъективную оценку того, что помогает организации, в которой они работают, поддерживать свою жизнеспособность. По межличностному уровню в данной статье приводится анализ ответов респондентов, касающийся особенностей лидерства, а именно, какими качествами, по мнению респондентов, обладают жизнеспособные лидеры. На индивидуальном – респонденты отвечали на вопрос о том, что поддерживает их собственную жизнеспособность на рабочем месте (приводим их в табл. 1).

Т а б л и ц а 1

***Защитные факторы психологов горячей линии в соответствии с уровнями профессиональной жизнеспособности (приведены по мере уменьшения значимости)***

	Штатные сотрудники	Волонтеры
Организационный уровень	Люди, готовые работать на безвозмездной основе (волонтеры), доброжелательный коллектив, мероприятия, повышающие профессиональную квалификацию, регулярное обновление состава (волонтерами), хорошо выстроенное обучение сотрудников, предоставления супервизий для сотрудников, грамотный менеджмент, социальная актуальность рабочей тематики, мотивация сотрудников, профессионализм специалистов, организационное развитие, личность и качества руководителя	Предоставление супервизий для сотрудников, структурированность рабочих процессов, мероприятия, повышающие профессиональную квалификацию, профотбор, профессионализм специалистов, личность и качества руководителя, благоприятная атмосфера в коллективе, хорошо выстроенное обучение сотрудников, предоставление сотрудникам возможности для саморазвития, поддержание социально-важных связей

	Штатные сотрудники	Волонтеры
Межличностный уровень (значимые качества управленческого состава)	Гибкость, грамотное формирование рабочего процесса, стратегическое планирование, демократичность, доступность, уважение и присутствие интереса к человеческой личности, способность слышать другого человека	Коммуникативные навыки, внимательность к сотрудникам, поддержание корпоративных связей, профессионализм, стратегическое планирование, уважение к другой личности
Индивидуальный уровень	Возможность получения супервизий, поддержка коллег, мотивация и интерес к работе, удобный график, общение с коллегами, возможность профессионального развития и роста, благоприятная атмосфера в коллективе, чувство важности и значимости работы, дела, возможность разнообразить свою деятельность дополнительными функциями, получение практического опыта, поддержка руководства	Возможность получения супервизий, поддержка коллег, мотивация и интерес к работе, удобный график, получение профессионального опыта, благоприятная атмосфера в коллективе, чувство важности, значимости, пользы работы, дела, возможность посещения мероприятий, повышающих профессиональную квалификацию, невысокая рабочая нагрузка, понимание смысла своего труда и наличие профессиональной цели

Полученные данные мы планируем сопоставить с объективными показателями жизнеспособности психологов горячей линии, полученными в результате тестирования, что, как мы полагаем, послужит обнаружению фокусов управления жизнеспособностью организации и благополучию ее сотрудников. Уже сейчас, используя полученные данные, можно говорить о некоторых мишенях внимания, имеющих значение для проведения профотбора, профобучения, командообразующих мероприятий и способов оптимизации рабочего процесса.

### ***Заключение***

Рассматривая профессиональную жизнеспособность как таковую, нельзя не учитывать, что это многокомпонентный конструкт, помогающий продуктивно отвечать на те, или иные изменения, не подвергаясь длительным регрессионным изменениям. Профессиональная жизнеспособность не только может, но и должна быть управляемой.

В нашем исследовании мы постарались представить факторы защиты на организационном, межличностном и индивидуальном уровнях жизнеспособности, на примере специалистов помогающей профессии, а именно психологов, работающих в области кризисного консультирования. Мы полагаем, что продолжение исследования даст возможность сформировать представление о том, какие зоны жизнеспособности у специалистов тех или иных профессий являются наиболее значимыми, какие подвержены уязвимости, какие диагностические процедуры необходимы для их обнаружения, и какие меры и технологии будут способствовать ее поддержанию.

## Литература

*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.

*Махнач А.В., Дикая Л.Г.* О будущем феномена жизнеспособности в отечественной психологии // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

*Махнач А.В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

*Махнач А.В.* Жизнеспособность человека: измерение и операционализация термина // Психологические исследования проблем современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.

*Плющева О.А.* Субъективное представление специалистов помогающих профессий о критериях своей жизнеспособности // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2016. – № 3 (51). – С. 87-93.

*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.

### **THE RESILIENCE OF SPECIALISTS OF HELPING PROFESSIONS: A SUBJECTIVE VIEW ABOUT THE FACTORS OF PROTECTION AND RESOURCE**

*O.A. Plyushcheva*

*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 of its formation, maintenance and development. The structure of resilience with the release of her levels and factors for example, psychologists of the hotline.*

**Keywords:** *total resiliently, professional resiliently, organization, group, specialist, risk factors, protective factors.*



# АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ИЗУЧЕНИИ ЛИЧНОСТНЫХ ПРЕДИКТОРОВ АКАДЕМИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

*А.М. Потанина, И.А. Цыганов*

*Россия, Москва, Психологический институт РАО*

*E-mail: a.m.potan@gmail.com*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00257 А «Дифференциально-типологические профили регуляторных и личностных ресурсов академических достижений учащихся в разные периоды школьного обучения»*

*В статье представлен анализ зарубежной литературы по тематике взаимосвязи личностных черт «Большой пятерки» с академическими достижениями учащихся. Рассматриваются и анализируются характеристики взаимосвязей факторов модели «Большая пятерка», а также «узких» личностных черт с академическими достижениями, взаимосвязи между различными некогнитивными предикторами академической успешности и характер вклада личностных черт в академические достижения. В заключении выделяются основные тенденции в исследовании роли личностных диспозиций в прогнозе академических достижений учащихся.*

**Ключевые слова:** «Большая пятерка», личностные черты, академические достижения

Исследование взаимосвязей личностных черт и академических достижений является весьма разработанной темой исследований. Изучаются как корреляционные связи, так и предсказательная ценность личностных факторов в академических достижениях. Личностные факторы в основном исследуются с использованием модели BigFive («Большой пятерки»), разработанной в 80-е годы двадцатого века П. Костой и Р. МакКреем и включающей пять широких факторов: Экстраверсия (Extraversion), Добросовестность (Conscientiousness), Дружелюбность (Agreeableness), Нейротизм (Neuroticism) и Открытость опыту (Openness to Experience). Академические достижения, чаще всего рассматриваемые как академическая успеваемость, по-разному операционализированы в различных исследованиях. В большинстве работ в качестве меры академических достижений используется GPA (gradepointaverage) – средняя оценка за весь период обучения. Помимо GPA также используются баллы из сертификатов об окончании старшей школы, экзаменационные оценки, годовые и семестровые оценки по отдельным предметам, показатели вступительных тестов в колледжи (SAT Reasoning Test и ACT (American College Testing)).

Проведенные метаанализы показывают, что среди личностных черт «Большой пятерки» самым значимым и стабильным предиктором академических достижений является Добросовестность (Rogotat, 2009; McAbee, Oswald, 2013). В отдельных исследованиях размер эффекта может варьировать, но, тем не менее, он стабильно обнаруживается. По остальным личностным чертам, как отдельные исследования, так и метаанализы демонстрируют достаточно неоднозначные результаты. Так, хотя в большинстве исследований Открытость опыту значимо положительно коррелирует с академическими достижениями, часть исследований показывает отсутствие значимой связи или отрицательную связь (McAbee, Oswald, 2013). Экстраверсия

также неоднозначно связана с академическими достижениями: на младшей ступени обучения она зачастую влияет положительно, однако при переходе к старшим ступеням обучения ее влияние становится негативным (Poropat, 2009). Интересно, что в других культурных контекстах Экстраверсия может являться значимым предиктором академических достижений: например, в исследовании J. Zhang и M. Ziegler (2012) Экстраверсия была значимым предиктором оценок по китайскому языку в старшей школе. Эти данные соответствуют результатам метаанализа Трапманна с коллегами, в котором было обнаружено, что валидность Экстраверсии для предсказания академических достижений модерировалась страной проведения исследования, в частности, Экстраверсия значимо положительно влияла на академические достижения в странах Восточной Азии (Trapmann et al., 2007). Что касается Нейротизма, то в большинстве исследований, как и в метаанализах была обнаружена негативная связь с академическими достижениями, хотя последние показывают, что Нейротизм не является сильной детерминантой индивидуальных различий в академических достижениях (Poropat, 2009). Наконец, согласно метаанализам, Дружелюбность, в целом, демонстрирует незначимые связи с академическими достижениями (Trapmann et al., 2007). Метаанализ А. Поропата демонстрирует, что предсказательная ценность Дружелюбности снижается к средним и старшим ступеням обучения (Poropat, 2009). Таким образом, тогда как для Добросовестности обнаруживается стабильная положительная связь с академическими достижениями, для остальных четырех факторов связь является нестабильной, и обусловлена дополнительными факторами, как например, возраст и ступень обучения, учебная среда, выраженность других личностных черт и регуляторных процессов.

Помимо пяти широких личностных факторов, у исследователей вызывают интерес связь с академическими достижениями и предсказательная ценность узких личностных черт – как субшкал черт «Большой пятерки», так и отдельных, концептуально с ними связанных черт. Важно отметить, что относительно некоторых узких черт отсутствует согласие касательно вопроса о том, являются ли они фасетками широких черт BigFive, либо же отдельными чертами. Среди таких черт выделяется упорство (grit). Исследования показывают, что хотя упорство коррелирует с академическими достижениями (в частности, с результатами экзаменов), включение упорства в систему предикторов лишает эту черту предсказательной ценности. Так, например, исследование К. Римфелда и коллег на выборке близнецов в Великобритании показало, что связь между академическими достижениями и личностью в значительной степени объясняется Большой пятеркой, и включение в модель упорства не добавляет ей значимости (Rimfeld et al., 2016). По многим другим узким чертам (например, стремлению к достижению, самодисциплине, активности) были получены похожие результаты. В целом, исследователи говорят о том, что узкие черты могут быть ценными предикторами в специфических контекстах (например, предсказание результатов по определенному предмету). Таким образом, в некоторых контекстах узкие черты могут быть значимыми и более точными предикторами специфических академических достижений, однако в более общих контекстах, лучшими предикторами все же остаются широкие личностные черты.

Еще одним важным направлением исследований является изучение взаимодействия различных некогнитивных предикторов академических достижений (и академической успеваемости) и их эффектов. Среди некогнитивных предикторов, помимо личностных черт, особенно выделяются такие факторы как мотивация (Komarraju, Karau, Schmeck, 2009; Dumfart, Neubauer, 2016) и стратегии саморегуляции (Bidjerano, Yun Dai, 2007). Хотя большинство исследований демонстрируют, что Добросовестность является наиболее сильным независимым некогнитивным предиктором академических достижений (Dumfart, Neubauer, 2016), существует множество интересных эффектов взаимодействия между личностными чертами и другими некогнитивными факторами. Так, например, Добросовестность является значимым медиатором отношений между внутренней мотивацией достижения и академической успеваемостью, то есть внутренняя мотивация достижений в сочетании с Добросовестностью становится сильным предиктором академических достижений (Komarraju, Karau, Schmeck, 2009). Исследование взаимосвязей личностных факторов и стратегий саморегуляции продемонстрировало: некоторые из стратегий (в частности стратегия регуляции усилий) опосредуют связь между Добросовестностью и академическими достижениями, а также между Дружелюбностью и академическими достижениями (Bidjerano, Yun Dai, 2007). В основном в исследованиях рассматриваются медиаторные эффекты различных некогнитивных факторов на взаимоотношения черт BigFive (чаще всего Добросовестности) и академических достижений.

Подводя итог, можно выделить некоторые направления в исследовании роли личностных черт в академических достижениях: во-первых, непосредственная связь факторов «Большой пятерки» и академических достижений – в рамках данных исследований среди результатов выделяется связь и влияние Добросовестности на академические достижения. Среди других личностных черт результаты нестабильны. Во-вторых, связи узких черт личности и субшкал BigFive с академическими достижениями – результаты показывают, что узкие черты могут быть более точными предикторами, однако в специфических контекстах. В-третьих, разнообразные взаимосвязи между некогнитивными предикторами академических достижений, их медиаторные эффекты на взаимосвязи «Большой пятерки» с академической успеваемостью. Результаты исследований, полученные в рамках данных направлений, могут быть соотнесены с проводимыми в нашей лаборатории исследованиями осознанной саморегуляции. В частности, сильное и стабильное влияние Добросовестности на академические достижения может быть объяснено с точки зрения содержания данного концепта: он отражает регуляторные процессы, входящие в структуру осознанной саморегуляции. В эмпирических исследованиях было выявлено высокие корреляции Добросовестности с развитием осознанной саморегуляции у студентов (Моросанова, Коноз 2003). Вышеперечисленные особенности взаимоотношений личностных черт и академических достижений, в частности, нестабильность связей большинства личностных черт и академической успеваемости, а также сложный характер взаимосвязей личностных диспозиций с другими некогнитивными предикторами академических достижений, свидетельствуют о присутствии медиатора, в качестве которого мы предполагаем

осознанную саморегуляцию. Различия в степени развития осознанной саморегуляции позволяют выделять дифференциально-типологические профили, отражающие индивидуальные особенности учащихся (Morosanova, 2003). В дальнейшем мы планируем изучить эти индивидуально-типологические особенности, выявить регуляторные и личностные предикторы академических достижений в различных типологических группах и оценить их ресурсный вклад в обеспечении академической успеваемости учащихся средней школы.

### Литература

*Morosanova V.I., Konoz E.M.* Регуляторные аспекты основных личностных измерений (на модели Большой Пятерки) / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Журнал практической психологии. – 2003. – №3. – С.51–57.

*Bidjerano T., Yun Dai D.* The relationship between the big-five model of personality and self-regulated learning strategies // Learning and Individual Differences. – 2007. – Vol. 17, №1. – P. 69–81.

*Dumfart B., Neubauer A.C.* Conscientiousness Is the Most Powerful Noncognitive Predictor of School Achievement in Adolescents // Journal of Individual Differences. – 2016. – Vol. 37, № 1. – P. 8–15.

*Komarraju M., Karau S.J., Schmeck R.R.* Role of the Big Five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement // Learning and Individual Differences. – 2009. – Vol. 19, № 1. – P. 47–52.

*McAbee S.T., Oswald F.L.* The Criterion-Related Validity of Personality Measures for Predicting GPA: A Meta-Analytic Validity Competition // Psychological Assessment. – 2013. – Vol. 25, № 2. – P. 532–544.

*Morosanova V.* Extraversion and neuroticism: the typical profiles of self-regulation / V. Morosanova // European Psychologist. – 2003. – №4. – P. 279–288.

*Poropat A.E.* A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance // Psychological Bulletin. – 2009. – Vol. 135, № 2. – P. 322–338.

*Rimfeld K., Kovas Y., Dale P.S., Plomin R.* True Grit and Genetics: Predicting Academic Achievement From Personality // Journal of Personality and Social Psychology. – 2016. – Vol. 111, № 5. – P. 780–789.

*Trapmann S., Hell B., Hirn J.O.W., Schuler H.* Meta-Analysis of the Relationship Between the Big Five and Academic Success at University // Zeitschrift für Psychologie-Journal of Psychology. – 2007. – Vol. 215, № 2. – P. 132–151.

*Zhang, J., Ziegler, M.* How do the big five influence scholastic performance? A big five-narrow traits model or a double mediation model // Learning and Individual Differences. – 2016. – Vol. 50. – P. 93–102.

### CURRENT TRENDS IN PERSONALITY PREDICTORS OF LEARNERS' ACADEMIC ACHIEVEMENT RESEARCH

*A.M. Potanina, I.A. Tsyganov*

*The article presents an analysis of foreign literature on the topic of the relationship between Big Five personality traits and learners' academic achievement. Theoretical analysis considers features of relationship between broad and narrow personality traits and academic achievement, between noncognitive predictors of academic achievement and the contribution of Big Five personality traits in academic achievement. The article concludes with identification of main trends in modern research of the predictive role of Big Five personality traits in academic achievement.*

**Keywords:** *the Big Five, personality traits, academic achievement.*

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

*Е.А. Приставко<sup>1</sup>, М.В. Сапоровская<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: pristavko.lena@mail.ru*

<sup>2</sup> Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: saporov35@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-01001*

*В статье раскрывается специфика взаимосвязи психологического благополучия и профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел. Описаны особенности профессиональной деятельности в системе МВД, а также влияние оперативно – служебной деятельности на психологическое состояние сотрудников органов внутренних дел.*

**Ключевые слова:** *психологическое благополучие, профессиональный стресс, профессиональная деятельность в системе МВД, сотрудники органов внутренних дел.*

Профессиональный стресс – это стресс, причины и последствия которого обусловлены спецификой профессиональной деятельности (интенсивность воздействия факторов рабочего процесса, влияние организационных, экологических социальных и технологических особенностей трудовой деятельности, особенности конкретной профессии) (Барбанщикова, 2010). В настоящее время изучение влияния данного феномена на здоровье и жизнедеятельность человека стало одним из доминирующих направлений прикладных психологических исследований. Такое внимание к разработке психологической проблематики стресса обусловлено ее непосредственной связью с актуальными запросами современной социальной практики: ростом числа заболеваний «стрессовой этиологии», различными проявлениями «неблагополучия» (психологического и эмоционального истощения, информационными перегрузками), трудностями в адаптации к новым условиям труда. Наиболее активно развивающейся является область исследований, посвященных изучению профессионального стресса в деятельности специалистов разного профиля. Однако, данные исследования сфокусированы главным образом на изучении особенностей влияния внешних по отношению к личности условий. Однако, не менее важное значение имеют и внутренние субъективные факторы, среди которых мы изучаем психологическое благополучие как интегративную характеристику личности, ее психологический «фундамент», позволяющий человеку реализовать свой потенциал, находясь в конкретных жизненных условиях и преодолевая определенные трудности.

Службу в органах внутренних дел по праву можно отнести к сложным видам профессиональной деятельности, которая имеет следующие особенности: многообразие и сложность профессиональных задач; наличие служебных (в том числе боевых) ситуаций, связанных с высокой опасностью и риском для жизни; жесткая временная регламентация выполнения

профессиональных задач; высокий уровень психической напряженности труда и повышенный уровень социальной ответственности за профессиональные ошибки (Бовина, Мягих, Сафронова, 1997). Она предъявляет сотруднику жесткие требования к состоянию здоровья как соматического, так и психологического. Среди симптомов соматического неблагополучия, возникающего в течение рабочего дня у сотрудников, чаще всего присутствуют: усталость, головные боли, раздражительность, снижение внимания, слабость и сонливость, различные нарушения сна (пробуждения среди ночи, затрудненное засыпание). Результаты аналитического обзора медицинского управления МВД России показывают, что сотрудники ОВД чаще всего страдают заболеваниями органов дыхания, болезнями нервной системы, органов пищеварения, системы кровообращения, инфекционными болезнями, психическими расстройствами и болезнями эндокринной системы (Рыбников, 2004).

Изменения психологических и социально-психологических особенностей личности сотрудника ОВД происходит следующим образом: до 5 лет службы – незначительны; 6–10 лет – средний уровень; 11–15 лет – высокая вероятность; свыше 15 лет – практически неизбежны (Марьин, Шестаков, 2003). В связи с этим важным залогом успешной службы сотрудника в системе МВД является его психологическое благополучие и умение справляться с профессиональным стрессом. Однако, существует ли взаимосвязь между психологическим благополучием и профессиональным стрессом сотрудников ОВД?

Нами было проведено пилотажное исследование, в котором приняли участие 25 сотрудников МВД России по г. N и N области. Стаж работы от 1 года до 18 лет (средний стаж работы 8 лет). Занимающиеся оперативно-розыскной (оперуполномоченные), профилактической (инспектора по делам несовершеннолетних), следственной (следователи), административно-надзорной (сотрудники ДПС) деятельностью, имеющие звание от младшего лейтенанта юстиции до майора полиции. Возраст сотрудников от 22 до 41 года (средний возраст 32 года).

Для реализации цели и задачи исследования был использован следующий методический инструментарий: методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, адаптация Н.Н. Лепешинского, 2007 г.), «Опросник поведения и переживания, связанного с работой» (У. Шааршмидт и А. Фишер, адаптация Т. Ронгиской, 2002 г.), методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (А.Б. Леонова).

По результатам корреляционного анализа было обнаружено, что между психологическим благополучием и профессиональным стрессом существует взаимосвязь ( $r = -0,535$ , при  $p < 0,001$ ). Чем выше уровень психологического благополучия, тем ниже общий индекс стресса.

Взаимосвязь существует также между компонентами психологического благополучия и индексами стресса:

– компоненты «Личностный рост» ( $r = -0,607$ , при  $p < 0,001$ ) и «Цели в жизни» ( $r = -0,551$ , при  $p < 0,001$ ) сопряжены со шкалой «Общий индекс стресса». Чем больше сотрудники направлены на реализацию своего потенциала в жизни и целеустремленны, тем ниже у них общий уровень стресса;

– показатель «Личностный рост» взаимосвязан с индексами «Условия и организация труда» ( $r = -0,690$ , при  $p < 0,001$ ) и «Личностные и поведенческие деформации» ( $r = -0,667$ , при  $p < 0,001$ ). Чем выше личностный рост сотрудников, тем меньше выражен стресс, обусловленный условиями и организацией труда и стресс, вызванный личностными и поведенческими деформациями;

– компонент «Самопринятие» коррелирует с индексом «Субъективным отношением к содержанию труда» ( $r = -0,744$ , при  $p < 0,001$ ). Чем выше уровень позитивного отношения к себе, принятия себя, тем меньше выражен стресс, обусловленный негативным субъективным отношением к работе.

Также была выявлена корреляционная связь между психологическим благополучием и особенностями поведения и переживания, связанного с профессиональной деятельностью. Показатель «Психологическое благополучие» ( $r = 0,824$ , при  $p < 0,001$ ), а также его компоненты «Личностный рост» ( $r = 0,657$ , при  $p < 0,001$ ), «Цели в жизни» ( $r = 0,714$ , при  $p < 0,001$ ) и «Позитивные отношения» ( $r = 0,679$ , при  $p < 0,001$ ) сопряжены со шкалой «Эмоциональное отношение к работе». Чем выше уровень психологического благополучия, целеустремленности, стремления реализовать свой потенциал и построить доверительные отношения с окружающими у сотрудников ОВД, тем больше положительных эмоций, связанных с работой они испытывают. Шкалы «Психологическое благополучие» ( $r = 0,712$ , при  $p < 0,001$ ) и «Самопринятие» ( $r = 0,668$ , при  $p < 0,001$ ) сопряжены с показателем «Психическая устойчивость и стратегии преодоления проблемных ситуаций». Чем выше уровень психологического благополучия и самопринятия, тем выше психическая устойчивость и чаще проявляются стратегии, направленные на активные преодоления проблемных ситуаций, и меньше выражен стресс, обусловленный негативным субъективным отношением к работе.

Таким образом, в ходе пилотажного исследования была обнаружена взаимосвязь между психологическим благополучием и профессиональным стрессом сотрудников органов внутренних дел. Корреляционная связь выявлена и между компонентами психологического благополучия и индексами стресса.

## Литература

*Барабанищикова В.В.* Профессиональные деформации специалиста в инновационных видах деятельности. – М.: Когито-Центр, 2017. – 310 с.

*Бессонова Ю.В.* О структуре психологического благополучия / сост. Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т, 2013. – С. 30–36.

*Бовина Б.Г., Мягих Н.И., Сафронова А.Д.* Основные виды деятельности и психологическая пригодность к службе в системе органов внутренних дел (справочное пособие) – М.: Научно-исследовательский центр проблем медицинского обеспечения, 1997. – 294 с.

*Леонова А.Б.* Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС): методическое руководство / Госстандарт России «Комплексное обеспечение психологической практики». – СПб., 2007а.

Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4-21.

Марьин М.И., Шестаков А.Г. Организация профессиональной психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел: метод. пособие. – М.: ГУК МВД России, 2003. – 154 с.

Рыбников В.Ю. Психологическая адаптация молодых сотрудников, вновь принятых на службу в ОВД: Методическое пособие. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2004. – 49 с.

Ryff, C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C.Ryff, C.Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69, Nov. – P. 719-727.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL – BEING AND PROFESSIONAL STRESS OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

*Pristavko E., Saporovskaya M.*

*The article reveals the specifics of the relationship between psychological well-being and professional stress of employees of internal Affairs bodies. The features of professional activity in the Ministry of internal Affairs, as well as the impact of operational performance on the psychological state of employees of internal Affairs bodies.*

**Keywords:** *psychological well-being, professional stress, professional activity in the Ministry of internal Affairs, employees of internal Affairs bodies.*

## СПОСОБНОСТИ АКТЕРОВ К СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ В УСЛОВИЯХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

*Н.Е. Рубцова<sup>1</sup>, Е.Л. Сергиенко<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Россия, Москва, Российский новый университет

*E-mail: hope432810@yandex.ru*

<sup>2</sup> Россия, Москва, Театральный институт имени Бориса Щукина

*E-mail: hope432810@yandex.ru*

*В статье раскрыта специфика способностей актеров к совладающему поведению в условиях стрессовых ситуаций. Анализируются взаимосвязи креативности, копинг-стратегий и мотивации актеров. Выявлено, что копинг-стратегии не оказывают прямого влияния на трудовую мотивацию, но влияют на нее косвенно, и медиатором этого влияния является креативность. Фактор трудового стажа актера влияет на самоконтроль как стратегию преодоления негативных переживаний.*

**Ключевые слова:** *актер, творческие профессии, креативность, копинг-стратегии, трудовая мотивация, стресс, неопределенность.*

Творческие профессии предполагают креативный тип личности субъекта труда (Леньков, 2014). Раскрытие и реализация креативных способностей требует навыков совладающего поведения в сложных ситуациях (Рубцова, 2007). Условия неопределенности



творческого процесса, а также особенности типологии актерской личности (демонстративность, экстраверсия) определяют особую роль позитивного мышления, которое влияет на качество оценки возникающих в ходе актерской деятельности психологически сложных явлений (творческие споры, конфликты за роли и влияние и т.п.).

Позитивная оценка при осмыслении возникающих проблем включает актеров в более широкий контекст осознания ситуации, сдвигает фокус внимания на решение, а не причины актуальных проблем, является стимулом для саморазвития и активизации творческого потенциала.

В статье обсуждаются результаты исследования, проведенного в ряде драматических театров и театральных вузов. Использовался набор психодиагностических методик: «Способы совладающего поведения» Лазарус, Фолкман (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой, 2004; «Уровень личностной креативности» (Е.Е. Туник), «МАС – Мотивация, азартность, социальный престиж» (Кубышкина, 2012).

Для изучения взаимосвязи креативности (готовность к риску, любознательность, сложность, воображение), копинг-стратегий (конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблем, позитивная оценка) и мотивации актеров (стремление к престижу, соперничеству, достижению цели) применялся метод моделирования структурными уравнениями (SEM) при помощи программы IBM SPSS AMOS (Наследов, 2013).

Между показателями копинг-стратегий (СП1-СП8) имеется большое количество статистически значимых корреляций (Рубцова, 2002). Это позволило предположить, что они обусловлены небольшим количеством общих причин. Перед анализом искомой структуры показателей креативности, копинг-стратегий и мотивации актеров были вычислены факторы копинг-стратегий (F1, F2) как новые переменные, заменяющие исходные измерения 8-ми субшкал СП1-СП8. Их совместная изменчивость объяснена существованием двух латентных факторов. Каждый из этих факторов интерпретируется по своему набору индикаторов.

Фактор F1 включает в себя копинг-стратегии (в порядке убывания веса) СП8 (позитивная оценка), СП7 (планирование решения проблем), СП3 (самоконтроль) и СП2 (дистанцирование).

Фактор F2 включает в себя копинг-стратегии СП6 (избегание), СП1 (конфронтация), СП5 (принятие ответственности) и СП4 (поиск социальной поддержки).

При анализе структуры переменных креативности, факторов копинг-стратегий и показателей трудовой мотивации обращают на себя внимание статистически значимые связи. Это позволило предположить, что корреляции могут быть индикаторами не только прямой, но и косвенной связи, если учесть направления связей, т.е. некоторые переменные могут выступать как медиаторы связей между собой других переменных. Медиатор – это третья переменная, которая опосредует связь первых двух: 1-я влияет на 3-ю, которая, в свою очередь, влияет на 2-ю.

В отношении переменных креативности, копинг-стратегий и трудовой мотивации при помощи SEM («модель путей») проверялась гипотеза о направлении связей: копинг-стратегии влияют на проявление креативности, которая, в свою очередь, влияет на трудовую мотивацию.

Копинг-стратегии, в соответствии с моделью, не оказывают прямого влияния на трудовую мотивацию, но влияют косвенно, косвенный эффект – положительный, от 0,145 до 0,179. Медиатором этого влияния является креативность. При этом на креативность положительно влияет F1, в свою очередь F2 не оказывает влияния на креативность и трудовую мотивацию.

Интенсивная творческая инициатива актеров, формируя безальтернативную жажду лицедейства, стимулирует мотивацию в деятельности, организует поведение актеров в стрессовой ситуации творческого процесса так, что, как конструктивные, так и неконструктивные модели копинг-поведения, составляют контекст выдающихся сценических явлений. Сценический опыт гениального актера отечественного театра И.М. Смоктуновского является тому примером. Сложность внутренней творческой одаренности Мастера требовала погружения в состояние острого эмоционального напряжения, возбуждения перед началом каждого спектакля. Конфликтогенные ситуации, инициированные самим актером, способствовали выдающимся творческим проявлениям великого актера, организуя нужным образом его психофизический аппарат.

Осознание актерами творческой силы влияет на рост профессиональной мотивации к достижениям в театральной сфере (успешному сценическому исполнительству, первенству в ролях, статусу). Однако максимальное раскрытие творческого потенциала осуществимо с опорой на позитивное мышление, организацию осознанного, ответственного и самостоятельного поведения в профессиональной деятельности высокой степени психологической сложности (F1).

Актеры театра как субъекты творческого исполнительского вида деятельности ориентированы на фиксацию чувств и состояний. Регулярное планирование деятельности затруднено и является для них вызовом. Вместе с тем, самодисциплина в условиях «ненормированного» характера актерской профессии положительно влияют на физическую форму и психологическое благополучие. Осуществление логической последовательности действий при регулярной подготовке к репетициям и спектаклям (разбор текста и мизансцен, психологический анализ поведения персонажей, отработка сценических приспособлений, тренинг тела и голоса и т.п.), влияет на способность актеров справляться с психологическими барьерами, достигать эффективной саморегуляции эмоций и поведения непосредственно в процессе сценической работы. Самоконтроль уровня «оптимум», которому соответствует спонтанность проявлений и свободная импровизация актеров на сцене, создает предпосылки раскрытия творческого потенциала и непрерывного самопоощрения к творческой деятельности. При работе над сложным драматургическим

материалом, а также перед ответственными выступлениями актеры нередко прибегают к стратегии дистанцирования, избеганию активного общения и контактов. Подобное поведение служит задачам контейнирования творческих идей и замыслов, формирования особого психологического настроя, способствующего самовыражению на сцене.

Специфика взаимосвязи креативности, мотивации и совладающего поведения, определяющая степень творческой самоактуализации и профессиональной эффективности актеров, обусловлена многообразием и единством мотивов ценностно-мотивационной сферы представителей актерской профессии, а также влиянием специфики профессиональной среды и организационной культуры (Леньков, 2007). В результате творческой деятельности возникают оригинальные замыслы, идеи, создаются новые действия, характеризующиеся цельностью.

В проведенном исследовании группа актеров дополнительно была разделена по фактору трудового стажа: 1 – менее 3 лет, 2 – от 3 до 5 лет, 3 – от 5 до 15 лет, 4 – от 15 до 30 лет, 5 – свыше 30 лет. Выявлено, что фактор трудового стажа на высоком уровне значимости ( $p < 0,001$ ) влияет на показатель копинг-стратегий самоконтроля, при этом достоверные различия в средних имеются между группами 1 и 3, 1 и 5. По мере увеличения трудового стажа самоконтроль у актеров театра изменяется нелинейно: сначала (для первых трех уровней стажа) монотонно растет, затем скачкообразно снижается, но после снова растет. Таким образом, трудовой стаж оказывает на самоконтроль значимое и в целом положительное, но все же нелинейное влияние.

Самоконтроль как стратегия преодоления негативных переживаний в напряженных ситуациях трудовой деятельности за счет целенаправленного сдерживания эмоций также характерна для тех возрастных групп театральных актеров, кто востребован и активно вовлечен в творческий процесс. Стремление к самообладанию помогает сохранять «лицо», способствует снижению риска потери профессиональной репутации. Репутация «неудобного» актера, отличающегося недостаточной выдержанностью эмоционального реагирования в межличностном взаимодействии, значительно уменьшает шансы получения новых ролей в условиях совместной, коллективной профессиональной деятельности в театре. В связи с этим влияние трудового стажа мы рассматриваем как косвенное влияние ментальных структур профессионального опыта. Целесообразно было сравнить показатели профессиональных актеров и студентов театральных вузов, только формирующих базовые структуры такого опыта. В силу этого дополнительно по всем количественным переменным сравнивались студенты и взрослые актеры.

У студентов достоверно выше ( $p < 0,05$ ) выраженность показателей воображения, мотивации к престижу и достижению цели, интернальности локуса контроля. В то же время, у актеров достоверно выше ( $p < 0,05$ ) выраженность копинг-стратегии самоконтроля и поиска социальной поддержки. Полученные результаты отражают специфику способностей актеров к совладающему поведению в условиях стрессовых ситуаций профессиональной деятельности.

## Литература

Диагностика профессионального становления личности: учебно-метод. пособие / сост. М.Л. Кубышкина, Я.С. Сунцова, О.В. Кожевникова. – Ижевск: Удмуртский ун-т, 2012. – Ч. 3. – 144 с.

Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация WCQ) // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

Леньков С.Л. Российская организационная культура: специфика с позиций метасистемного подхода // Журнал практического психолога. 2007. № 4. С. 37-49.

Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Модель психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения: интегративно-типологический подход // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2014. № 4. С. 7-24.

Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: Профессиональный статистический анализ данных. – СПб.: Питер, 2013. – 416 с.

Рубцова Н.Е. Статистические методы в психологии: Учебное пособие / Тверь-Клин, 2002. 112 с.

Рубцова Н.Е., Колиенко Н.С. Роль творческих способностей в мыслительной деятельности подростков в выборе стратегий совладающего поведения. В сборнике: Психология совладающего поведения. Материалы Международной научно-практической конференции. 2007. С.150-151.

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

### ABILITY OF ACTORS TO COPING-BEHAVIOR IN CONDITIONS OF STRESS SITUATIONS

*N.E. Rubtsova, E.L. Sergienko*

*The article reveals the specifics of the ability of actors to coping in situations of stressful situations. Analyzed the relationship of creativity, coping strategies and motivation of actors. As a result of the research, it was revealed that coping strategies do not have a direct impact on labor motivation, but indirectly, and the mediator of this influence is creativity. The factor of the seniority of the actor affects self-control as a strategy to overcome negative experiences.*

**Keywords:** *actor, creative professions, creativity, coping strategies, work motivation, stress, uncertainty.*

# ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ БОЛЬНЫХ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ НОВООБРАЗОВАНИЯМИ: ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

*Я.Н. Сизова, Д.А. Циринг*

Россия, Челябинск, Челябинский государственный университет

*Email: sizova159@yandex.ru*

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда, проект №19-18-00426*

*Статья посвящена обзору психологических исследований совладающего поведения онкологических больных. Данная работа является основой эмпирического изучения совладающего поведения у онкопациентов в рамках системного пролонгированного исследования психологических, медицинских и социальных факторов выживаемости больных злокачественными новообразованиями в течение трёх лет.*

*Ключевые слова: совладающее поведение, трудная жизненная ситуация, онкологические больные.*

На сегодняшний день проблема повышения качества жизни больных злокачественными новообразованиями является актуальной и социально значимой не только в нашей стране, но и во всём мире. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, онкологические заболевания являются одной из основных причин смертности в мире, количество людей со злокачественными новообразованиями неуклонно растёт. Столкновение человека с болезнью при постановке диагноза «онкологическое заболевание» оказывает травмирующее воздействие на последнего, является стрессовым фактором, сам факт заболевания ассоциируется в большинстве случаев со смертью, а процесс лечения – с долгим и мучительным процессом умирания (Тхостов, 1991).

Процесс адаптации к ситуации болезни можно рассмотреть с точки зрения анализа совладающего поведения – поведения, «позволяющего субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» (Крюкова, 2008). Критериями совладающего поведения являются его осознанность, целенаправленность, контролируемость, адекватность ситуации и моменту времени, социально-психологическая обусловленность, возможность обучения способам совладания (Сергиенко, 2008; Крюкова, 2008). Отсутствие индивидуально и социально-значимых навыков совладания влечёт за собой неблагоприятные последствия для продуктивности, здоровья и благополучия субъекта (Крюкова, 2008).

Исследование особенностей преодоления трудностей людьми со злокачественными новообразованиями вызвано ориентацией современной медицины на повышение выживаемости больных, на поддержание качества их жизни, позволяет раскрыть психологические механизмы адаптации людей со злокачественными заболеваниями к новой сложной жизненной ситуации. Основной целью данной работы является обзор психологических

исследований, посвящённых совладающему поведению больных онкологическими заболеваниями.

Совладающее поведение пациентов с онкологическими заболеваниями в отечественной психологической науке изучалось в работах Меньшиковой А.А., Московченко Д.В., Назаркина С.Н., Орловой М.М., Русиной Н.А., Усмановой Е.Б., Финагентовой Н.В., и др. В исследовании Орловой М.М. проведён анализ стратегий адаптации к сложной жизненной ситуации женщинами, имеющими онкологические заболевания репродуктивной системы (Орлова, 2017). Автор отмечает выраженность у больных следующих стратегий совладания с трудностями: дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, характеризуя полученные данные стремлением онкопациентов уменьшить значимость проблемы, избежать её решения. В качестве основных механизмов адаптации Орлова М.М. выделяет «социальные роли, веру в семейные отношения и процесс лечения» (Орлова, 2017).

Диссертационное исследование Московченко Д.В. посвящено изучению совладающего поведения женщин с онкологическими заболеваниями репродуктивной системы: исследованы стратегии совладания со сложной ситуацией, а также специфические когнитивные стратегии и ресурсы совладания с ситуацией болезни (локус контроля и самоэффективность в отношении болезни и процесса лечения) (Московченко, 2016). Результаты исследования показали, что «пациентки, оценивающие возможность прогрессирования заболевания как выраженную угрозу, склонны к избеганию трудных жизненных ситуаций, чаще переживают собственную беспомощность в ситуации болезни, имеют более низкий уровень интернального контроля лечения» (Московченко, 2016). Больные, воспринимающие ситуацию болезни и вероятность её прогрессирования как поддающуюся контролю, совладают с трудностями при помощи проблемно-ориентированных стратегий, позитивной переоценки сложившихся условий.

Русина Н.А., изучая адаптационные ресурсы онкопациентов, подчёркивает, что люди со злокачественными новообразованиями склонны в сложной ситуации к проявлению психологических защит, нежели к применению совладающих стратегий (Русина, 2011). В результате сравнения преобладающих копинг-стратегий в группах онкобольных и «здоровых» людей автор приходит к выводу, что все способы совладания, кроме дистанцирования, у пациентов онкологических клиник ниже, чем среди «здоровых» респондентов. Дистанцирование помогает снизить уровень эмоционального дискомфорта, преодолеть интенсивные эмоциональные реакции за счёт снижения значимости проблемы, путём переключения внимания, отстранения, обесценивания. Однако, стоит отметить, что обесценивание собственных переживаний препятствует действенному решению проблемы.

Исследовательская работа Меньшиковой А.А. посвящена изучению психологических детерминант совладающего поведения у беременных женщин с онкологическими заболеваниями (Меньшикова, 2011). Деадаптивные копинг-стратегии (дистанцирование, бег-

ство-избегание, эмоционально-ориентированные способы совладания) чаще применяются беременными онкопациентками, чем женщинами с «нормально протекающей беременностью». Особенности совладающего поведения беременных женщин с онкозаболеваниями объяснялась исследователем с точки зрения личностных особенностей респондентов и характеристиками их семейного и социального функционирования.

Усмановой Е.Б. было проведено исследование качества жизни, в том числе совладающего поведения, больных с остеосаркомой, хондросаркомой, гигантоклеточной опухолью и метастазами в кости скелета. В результате сравнительного анализа предпочитаемых копинг-стратегий среди респондентов обозначенных групп автором было выявлено, что при совладании с трудностями к привлечению внешних ресурсов, планомерному решению проблемы и поиску положительного смысла в случившемся склонны пациенты с метастазами, к применению стратегий «бегство-избегание» и «положительная переоценка» – испытуемые с остеосаркомой, копинг стратегии «принятие ответственности» – пациенты с гигантоклеточной опухолью (Усманова, 2016).

Совладающее со стрессом поведение личности рассматривается в работе Финагентовой Н.В., раскрывающей психологические ресурсы при онкологических заболеваниях в профилактике рецидивов (Финагентова, 2010). Ограниченный репертуар копинг-стратегий свойственен людям со злокачественными новообразованиями, характеризующихся пассивно-пессимистическим типом отношения к заболеванию. В качестве факторов, влияющих на совладание с ситуацией болезни, автор выделяет социально-психологические особенности, уровень социальной поддержки, индивидуально-психологические характеристики (Финагентова, 2010). В исследовании Назаркина С.Н. изучается юмор как способ совладания пациентами со злокачественными новообразованиями: выявленная склонность к позитивному конструктивному юмору упрощает процесс совладания со сложной жизненной ситуацией (Назаркин, 2016).

Таким образом, процесс совладания с онкологической болезнью определяется объективной тяжестью течения заболевания, с одной стороны, и субъективной оценкой данной ситуации, применяемыми копинг-стратегиями, с другой. Необходимость изучения факторов, способствующих успешной адаптации больных к ситуации болезни, сохраняет актуальность на сегодняшний день. Проведённый теоретический обзор исследований, посвящённых особенностям совладающего поведения онкологическими больными, послужит основой дальнейшего эмпирического изучения совладающего поведения у онкопациентов в рамках системного пролонгированного изучения психологических, медицинских и социальных факторов выживаемости больных злокачественными новообразованиями в течение трёх лет.

### **Литература**

*Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // *Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы* / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2008. – С.55-66.

*Меньшикова А.А.* Психологические детерминанты совладающего поведения женщин с онкологическими заболеваниями во время беременности // Социальная политика и социология. – 2011. – №7.– С. 356-363.

*Московченко Д.В.* Совладающее поведение женщин с онкологическими заболеваниями репродуктивной системы: автореф. ... дисс. канд. психол. наук. – М., 2016.– 36 с.

*Назаркин С.Н.* Юмор как средство совладания онкологических больных // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. –2016. –№ 1-2. –С. 107-109.

*Орлова М.М.* Специфичность адаптационных стратегий женщин, больных онкологическими заболеваниями репродуктивной системы // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2017. –№ 2.– С. 55-65.

*Русина Н.А.* Адаптационные ресурсы пациентов онкологической клиники//Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2011. –Т. 1, № 7. –С. 92-95.

*Сергиенко Е.А.* Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. –М.: Изд-во Института психологии РАН, 2008. – С. 67- 83.

*Тхостов А.Ш.* Интрацепция в структуре внутренней картины болезни: автореф. дис. ... докт. психол. наук. –М., 1991.– 36 с.

*Усманова Е.Б.* Психологические факторы качества жизни больных с опухолевым поражением костей: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2016. – 26 с.

*Финагентова Н.В.* Психологические ресурсы в профилактике рецидивов при онкологических заболеваниях: автореф. ... дисс. канд. психол. наук. – СПб., 2010. – 26 с.

## **PECULIARITIES OF COPING BEHAVIOR OF CANCER PATIENTS: A REVIEW OF PSYCHOLOGICAL STUDIES**

*Sizova Ia., Tsiring D.*

*The article is devoted to the review of psychological studies of coping behavior of cancer patients. This work is the basis of the empirical study of coping behavior in cancer patients in the framework of a systematic prolonged study of psychological, medical and social factors of survival of patients with malignant tumors for three years.*

**Keywords:** *coping behavior; difficult life situation, cancer patients.*



# ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРИЗНАКОВ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА И ОСОБЕННОСТЕЙ РЕСУРСОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПАЦИЕНТОВ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

*М.А. Титова, А.С. Кузнецова*

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

*E-mail: mariatitova@mail.ru, kuznetsovamsu@rambler.ru*

*Исследование выполнено в рамках гранта РФФИ № 18-00-01228 КОМФИ «Психологическая реабилитация онкологических пациентов при различной результативности лучевой терапии»*

*Исследование посвящено анализу взаимосвязи хронического стресса и ресурсов саморегуляции у пациентов с онкологическими заболеваниями, проходящих лучевую терапию. Выявлена специфика синдрома выраженного хронического стресса пациентов, а также обнаружены обратные взаимосвязи признаков хронического стресса с проактивным, превентивным, рефлексивным преодолением, а также со стратегическим планированием.*

*Ключевые слова: хронический стресс, ресурсы саморегуляции, совладающее поведение, онкологические заболевания, лучевая терапия.*

Онкологические заболевания крайне распространены и снижают работоспособность и качество жизни проходящих лечение пациентов. От жизненной позиции пациента и от выбора им стратегии преодоления стрессовой ситуации, связанной с болезнью, зависит результат лечения (Ковязина, Варако, Рассказова, 2017). В комбинации с другими методами лечения онкологических заболеваний часто применяют лучевую терапию, которая требует: обязательной подготовки, необходимости проводить несколько сеансов, обездвиживания пациента во время сеанса, возможности развития лучевых осложнений и т.д. (Метелев, Жаринов, 2008; Семикоз и др., 2017; Черняев, Синельников, Морозова, 2017; Лыкова и др., 2018).

Для разработки эффективных программ психологической поддержки проходящих лучевую терапию пациентов, необходимо сформировать научные представления о связи ресурсов саморегуляции с признаками неблагоприятных состояний – таких, как хронический стресс. В ряде исследований отмечается: развитые, эффективно действующие ресурсы саморегуляции состояния и использование адекватных обстоятельствам моделей совладания повышают адаптационный потенциал человека (Кузнецова, Леонова, 2009; Кузнецова, Титова, Злоказова, 2019; Shilko et al., 2019).

Цель исследования: выявить взаимосвязи симптомов хронического стресса и ресурсов саморегуляции состояния у пациентов с онкологическими диагнозами, проходящими лучевую терапию. Предмет исследования: взаимосвязь показателей хронического стресса и ресурсов саморегуляции состояния пациентов. Гипотеза исследования: существует взаимосвязь признаков хронического стресса и особенностей проактивного совладающего поведения у пациентов с онкологическими диагнозами.

В исследовании приняли участие 15 онкопациентов (13 женщин, 2 мужчин), проходящих курс лечения (лучевую терапию) в одном из научно-исследовательских центров Минздрава России. Возраст: от 21 до 80 лет. У 9 пациентов диагностирован рак молочной железы, у 3 – лимфома Ходжкина, у 1 – липосаркома, у 1 – меланома, у 1 – почечно-клеточный рак. Практически все опрошенные пациенты отмечали, что испытывают трудности при повышенных нагрузках, а также изменения в межличностных отношениях и/или в профессиональной деятельности после информирования о болезни. Время информирования о болезни в группе опрошенных онкопациентов от 0,5 до 10 лет. Двум пациентам пришлось завершить профессиональную деятельность по причине лечения, 2 пациента – неработающие пенсионеры, 1 студент, другие – представители разных профессий.

Использовался специально подобранный диагностический пакет методик в составе: опросник «Хронический стресс» (Леонова А.Б.) для анализа выраженности признаков проявления накопленной симптоматики стресса; опросник «Проактивное совладающее поведение» (Greenglass E., Schwarzer R., Taubert S., адаптация Старченковой Е.А.) для выявления типичных моделей саморегуляции, активированных для преодоления стресса.

Для обследованных в среднем характерен выраженный уровень хронического стресса ( $m=49,5$ ,  $s=14,76$ ). Наиболее ярко проявляются такие его симптомы, как: нарушения сна ( $m=11,2$ ,  $s=4,47$ ), тревога ( $m=10,93$ ;  $s=3,51$ ) и астенизация ( $m=10,86$ ,  $s=3,73$ ), что подчеркивает накопленные признаки истощения и крайнего беспокойства, возможно, угнетающее действие болезни на состояние пациентов. У одной из пациенток ярко выражен предельно высокий уровень хронического стресса (более 90 баллов), что вызывает опасения и требует дополнительного психологического сопровождения. Лишь у 3 пациентов уровень хронического стресса низкий, что является благоприятным показателем их психологического состояния.

Вместе с тем, анализ ресурсов саморегуляции выявил признаки ориентации пациентов на активное преодоление стресса, вызванного тяжелой болезнью. Обследованные в среднем чаще прибегают к проактивному ( $m=44,6$ ,  $s=15,61$ ), рефлексивному ( $m=34,7$ ,  $s=13,35$ ), превентивному ( $m=30,1$ ,  $s=11,61$ ) преодолению, а также стратегическому планированию ( $m=11,4$ ,  $s=4,85$ ). При этом, опрошенные пациенты крайне редко обращаются к такому типу проактивного копинга, как поиск инструментальной поддержки ( $m=11,4$ ,  $s=4,85$ ) и со средней частотой обращаются за эмоциональной поддержкой к окружающим ( $m=13$ ,  $s=5,33$ ). Таким образом, данные показали, что опрошенные пациенты нацелены на противостояние болезни с осознанием и принятием необходимости проходить изнурительные лечебные процедуры; они склонны опираться на мобилизацию собственных ресурсов и перспективное планирование своей активности в процессе лечения. Результаты проведенных бесед подтвердили проактивную направленность опрошенных пациентов на преодоление болезни.

Для выявления взаимосвязей показателей хронического стресса и ресурсов саморегуляции копинг-поведения проведен корреляционный анализ по критерию Спирмена. Прежде всего, общий уровень хронического стресса отрицательно связан с проактивным ( $r=-,596$ ,  $p=,019$ ) и превентивным ( $r=-,876$ ,  $p<,001$ ) преодолением. Более того, при помощи частотного анализа данных установлено, что те пациенты, у кого уровень хронического стресса низкий и умеренный чаще обращаются к проактивному, рефлексивному и превентивному варианту преодоления и стратегическому планированию, но редко обращаются за инструментальной и эмоциональной поддержкой. Учитывая, что типичные модели копинг-поведения у большинства взрослых людей являются сложившимися и устойчивыми формами преодоления стресса можно предположить, что проактивные виды копинга в известной мере препятствуют развитию выраженных форм хронического стресса. Возможно, что ориентация на активную постановку важных целей, применение усилий по формированию ресурсов, облегчающих достижение целей и способствующих сохранности личности, препятствует росту хронического стресса (Леонова, Кузнецова, 2009).

Далее, наибольшее количество корреляционных связей с составляющими хронического стресса найдено для показателя превентивного копинг-поведения (см. таблицу 1): превентивный копинг обратно коррелирует со всеми частными индексами хронического стресса (кроме агрессии). По-видимому, именно ориентация онкопациентов на превентивное преодоление стресса как направленность на предвосхищение потенциальных стрессоров и подготовку действий по нейтрализации их последствий предотвращает кумуляцию большинства признаков хронического стресса.

Интересно, что возраст пациентов отрицательно коррелирует с поиском инструментальной поддержки ( $r=-,626$ ,  $p=,022$ ): вероятно, у возрастных онкопациентов не выражена привычка обращаться к близким за советами и рекомендациями.

Т а б л и ц а 1

***Взаимосвязи показателей хронического стресса  
и моделей проактивного копинг-поведения***

	Проактивное преодоление	Рефлексивное преодоление	Стратегическое планирование	Превентивное преодоление
Тревога	-,557 (,031)	-	-	-,628 (,012)
Агрессия	-	-	-,642 (,010)	
Депрессивность	-,813 ( $p<,001$ )	-	-	-,732 (,002)
Астенизация	-	-,542 (,037)	-	-,690 (,004)
Психосоматические реакции	-	-	-	-,609 (016)
Нарушения сна	-	-	-	-,778 (001)

Подводя итоги выполненного исследования по выявлению специфики синдрома хронического стресса у проходящих лучевую терапию онкопациентов, можно сделать следующие предварительные выводы:

1. Выявлены значимые взаимосвязи признаков хронического стресса с ресурсами саморегуляции, демонстрирующие возможности проактивного совладающего поведения по купированию симптомов стресса при наличии крайне тяжелых видов заболеваний.

2. Показана особая роль превентивного копинг-поведения, направленного на опережающую подготовку к действию потенциальных стрессоров, связанная с возможностью блокирования большинства проявлений хронического стресса.

Проведенное исследование может стать базой для разработки программы психологической поддержки людей с онкологическими заболеваниями, проходящим лучевую терапию (Зинченко, Первичко, Тхостов, 2014). Данное направление исследований целесообразно продолжить по линии расширения выборки обследуемых пациентов с учетом возможности обучения пациентов психологическим методам эффективной саморегуляции состояния, направленным на развитие форм профилактики хронических стрессовых состояний при прохождении данных видов лечения (Leonova, Kuznetsova, Varabanshchikova, 2013).

### Литература

*Зинченко Ю.П., Первичко Е.И., Тхостов А.Ш.* Методологические основы и задачи психологической реабилитации онкологических больных // Вестник восстановительной медицины. 2014. № 5. С. 31–42.

*Ковязина М.С., Варако Н.А., Рассказова Е.И.* Психологические аспекты проблемы реабилитации // Вопросы психологии. 2017. № 3. С. 40–50.

*Кузнецова А.С., Титова М.А., Злоказова Т.А.* Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2019. № 1. С. 51–68.

*Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009.

*Лыкова Е.Н., Морозова Е.П., Хромов С.С., Черняев А.П.* Исследование возможности использования СВСТ для проведения дозиметрического планирования лучевой терапии // Труды XIX Международной научной школы молодых специалистов Концентрированные потоки энергии в космической технике, электронике, экологии и медицине / Под ред. Б.С. Ишханова и Л.С. Новикова. М.: Университетская книга, 2018. С. 92–94.

*Метелев В.В., Жаринов Г.М.* Возможности лучевой терапии при лечении рецидивов почечно-клеточного рака // Вопросы онкологии. 2008. Т. 54. № 6. С. 775-777.

*Семикоз Н.Г., Бондарь А.В., Фефелова И.И., Тюменцева Ю.В., Теряник В.Г., Ермилова С.Ю.* Возможности лучевой терапии при лечении рака молочной железы // «Новообразование» (Neoplasm). 2017. № 2 (17). С. 195-198.

Черняев А.П., Синельников А.Г., Морозова Е.П. Исследование возможности совмещения лучевой терапии и диагностики с использованием позитронов // Радиобиологические основы лучевой терапии: материалы международной конференции. Обнинск: МРНЦ им. Цыба - филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, 2017. С. 113–113.

Leonova A.B., Kuznetsova A.S., Barabanshchikova V.V. Job specificity in human functional state optimization by means of self-regulation training // Procedia - social and behavioral sciences. 2013. Vol. 86. P. 29–34.

Shilko R., Kiselnikov A., Shaigerova L., Dolgikh A., Vakhantseva O., Kipiani A. To opportunity of implicit measurement of positive mental health representations and psychological well-being // European Psychiatry. 2019. Vol. 56. № S1. P. 681–681.

## **CORRELATION BETWEEN SIGNS OF CHRONIC STRESS AND CHARACTERISTICS OF SELF-REGULATION RESOURCES IN PATIENTS WITH CANCER**

*Titova, M.A.; Kuznetsova, A.S.*

*The study was aimed to analyze correlation between chronic stress and self-regulation resources in patients with cancer under radiation therapy. The results revealed the specificity of chronic stress syndrome and its inverse correlation with proactive, reflexive, preventing coping and strategic planning.*

**Keywords:** *chronic stress, self-regulation resources, coping, cancer, radiation therapy.*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ**

*Н.Д. Турова<sup>1</sup>, С.Ю. Флоровский<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Россия, Горячий Ключ, санаторий «Горный»

*E-mail: [turova.natali@list.ru](mailto:turova.natali@list.ru);*

<sup>2</sup>Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет

*E-mail: [florowsky@mail.ru](mailto:florowsky@mail.ru)*

*На материале профессиональной медсестринской деятельности раскрыт характер взаимосвязи эмоционального выгорания и стилевых особенностей саморегуляции личности. Выявлено, что осознанная саморегуляция личности, слабо коррелируя с процессуальными характеристиками выгорания, тесно связана с содержательными аспектами переживания его симптомов: эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений.*

**Ключевые слова:** *эмоциональное выгорание, осознанная саморегуляция личности, стилевые особенности саморегуляции личности.*

Поиск коррелятов эмоционального выгорания (ЭВ) с характеристиками личностной организации человека открывает возможность выявления тех «внутренних условий», через посредство которых преломляется воздействие профессионального стресса на

конкретного («вот этого») субъекта, выражающееся либо в конструктивной устойчивости, либо в деструктивной «открытости» человека по отношению к влиянию разного рода «повреждающих» воздействий (Водопьянова, 2009; Зеленова, 2013; Стресс, выгорание..., 2011). Проявляется и характер трансформирующего влияния выгорания, – при высокой интенсивности переживания приобретающего статус квазидиспозиционного образования (Павлова, Флоровский, 2014), – на содержание и структуру личности в целом и её отдельных «граней» и подсистем.

В этой связи актуальна задача раскрытия закономерностей и механизмов взаимосвязи ЭВ и стилевых особенностей саморегуляции личности. В работах В.М. Моросановой и А.К. Осницкого убедительно продемонстрирована фундаментальность вклада осознанной саморегуляции в построение человеком продуктивного поведения, деятельности и общения, содействуя успешному решению широчайшего спектра жизненных, учебных, профессиональных и коммуникативных задач и проблем (Моросанова, 2010; Осницкий, 2001).

В качестве наиболее релевантной эмпирической базы исследования вышеописанных проблем выступает медицинское сообщество, являющееся типичным носителем альтероцентрированного «помогающего» образа мира. Наше исследование проводилось на выборке среднего медицинского персонала санатория «Горный» г. Горячий Ключ Краснодарского края (45 человек).

Процессуальные и структурно-уровневые характеристики выгорания оценивались при помощи методики диагностики уровня ЭВ (Бойко, 1999) и опросника МБИ (Maslach-Burnout-Inventory), адаптированного Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (Водопьянова, 2009, с. 144–155). Диагностика стилевых особенностей саморегуляции личности осуществлялась посредством опросника «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» (Моросанова, 2004). Для выявления взаимосвязи параметров выгорания и стилевых характеристик саморегуляции использовался корреляционный анализ по Пирсону.

Результаты корреляционного анализа степени сформированности фаз ЭВ со стилевыми параметрами осознанной саморегуляции не выявляют каких бы то ни было значимых связей процессуальных характеристик выгорания с общим уровнем саморегуляции личности (таблица 1). Однако обнаруживаются (пусть и не сильные) связи фаз выгорания с парциальными характеристиками стиля личностной саморегуляции.

При этом выявляется стилеобразующая характеристика, однозначно связанная со всеми фазами эмоционального выгорания. Это – «программирование», отрицательно коррелирующее и с напряжением ( $r = -0,32$ ,  $p < 0,05$ ), и с резистентностью ( $r = -0,21$ ,  $p < 0,10$ ), и с истощением ( $r = -0,29$ ,  $p < 0,05$ ). Таким образом, в контексте рассматриваемой нами профессиональной деятельности значимым личностным фактором «запуска» и дальнейшего «прогресса» ЭВ выступает изначальная или приобретённая дефицитарность способности человека к построению осмысленной конструктивной программы деятельности, прояснению и иерархизации её целей, продумыванию средств их достижения

и формированию адекватных контрольных эталонов. Напротив, высокий уровень развития данной регуляторной способности выступает важным интраперсональным барьером, обеспечивающим защиту медицинских сестер от действия стрессовых факторов.

Таблица 1

**Взаимосвязь степени сформированности фаз эмоционального выгорания со стилевыми характеристиками саморегуляции личности (n=45 чел.)**

Стилевые характеристики саморегуляции	Фазы эмоционального выгорания		
	Напряжение	Резистенция	Истощение
Планирование	-0,10	-0,17	-0,11
Моделирование	-0,16	-0,15	-0,21*
Программирование	-0,32**	-0,21*	-0,29**
Оценка результатов	-0,13	0,02	-0,09
Гибкость	0,05	-0,18	-0,26**
Самостоятельность	0,14	0,26**	0,08
Общий уровень саморегуляции	-0,10	0,00	-0,12

Примечание: \* – коэффициент корреляции значим при  $p < 0,10$ ; \*\* –  $p < 0,05$ ; \*\*\* –  $p < 0,01$ .

Все остальные личностно-регуляторные корреляты эмоционального выгорания оказываются «фазоспецифическими».

Выраженность эмоциональных проявлений, характерных для фазы резистенции (неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, экономия эмоций, редукция профессиональных обязанностей) положительно коррелирует с такой стилеобразующей характеристикой как «самостоятельность» ( $r=0,26$ ,  $p < 0,05$ ). На первый взгляд, такая связь кажется парадоксальной. Но она становится более понятной, если учесть то обстоятельство, что в рассматриваемой нами выборке активное стремление субъекта профессиональной деятельности к самостоятельности разворачивается на фоне явных проблем с программированием собственного поведения. Именно такой регуляторный паттерн («стремление к самостоятельной активности с нечетким направляющим вектором») и обуславливает дальнейшую эскалацию выгорания.

Усилению же ЭВ на фазе истощения, кроме описанных выше дефектов «программирования», способствуют также уменьшение «гибкости» ( $r=-0,26$ ,  $p < 0,05$ ) и снижение способности к «моделированию» ( $r=-0,21$ ,  $p < 0,10$ ).

Корреляционный анализ регуляторно-стилевых особенностей личности со структурно-уровневыми характеристиками выгорания обнаруживает большое количество взаимосвязей между названными психологическими переменными (таблица 2). Все значимые взаимосвязи носят отрицательный характер, что указывает на следующую закономерность: «поломка» того или иного инструмента осознанной регуляции обуславливает формирование одного или нескольких эмоционально-деструктивных симптомов (эмоционального

истощения, деперсонализации, редукации личных достижений). Имеет место и обратная закономерность: формирующееся выгорание, в буквальном смысле слова, разрушает систему осознанной саморегуляции личности.

Таблица 2

**Взаимосвязь степени выраженности симптомов эмоционального выгорания со стилевыми характеристиками саморегуляции личности (n=45 чел.)**

Стилевые характеристики саморегуляции	Симптомы эмоционального выгорания		
	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Планирование	-0,12	0,00	-0,26**
Моделирование	-0,21*	-0,15	-0,78****
Программирование	-0,34**	-0,78****	-0,90****
Оценка результатов	-0,07	-0,17	-0,27**
Гибкость	-0,19	-0,17	-0,23*
Самостоятельность	0,09	-0,20	-0,34**
Общий уровень саморегуляции	-0,17	-0,50***	-0,40***

*Примечание:* \* – коэффициент корреляции значим при  $p < 0,10$ ; \*\* –  $p < 0,05$ ; \*\*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\*\* –  $p < 0,001$ .

При этом обнаруживается значимая взаимосвязь общего уровня саморегуляции с двумя из трех симптомов выгорания: деперсонализацией ( $r = -0,50$ ,  $p < 0,01$ ) и редукцией личных достижений ( $r = -0,40$ ,  $p < 0,01$ ). Чем хуже развиты у субъекта профессиональной медсестринской деятельности регуляторные способности, тем быстрее развиваются такие эмоциональные последствия стресса как тенденция видеть преимущественно «плохие» стороны в характере и поведении других людей в соединении с утратой чувства собственной значимости в профессиональном плане. В свою очередь, сформировавшиеся «деперсонализационные» и «редукционистские» составляющие выгорания, оказывают угнетающее и диссоциирующее влияние на интегральный уровень способности к осознанной регуляции поведения, деятельности и общения.

Как и в случае процессуальных характеристик, наиболее мощным коррелятом выгорания выступает блок «программирования». Он коррелирует со всеми симптомами ЭВ: эмоциональным истощением ( $r = -0,34$ ,  $p < 0,05$ ), деперсонализацией ( $r = -0,78$ ,  $p < 0,001$ ), редукцией личных достижений ( $r = -0,90$ ,  $p < 0,001$ ).

«Моделирование» является следующим по мощности личностно-регуляторным коррелятом выгорания. Этот блок осознанной регуляции взаимосвязан с эмоциональным истощением ( $r = -0,21$ ,  $p < 0,10$ ) и, – особенно тесно, – с редукцией личных достижений ( $r = -0,78$ ,  $p < 0,001$ ).



Все остальные подсистемы саморегуляции личности, – «планирование» ( $r=-0,26$ ,  $p<0,05$ ), «самостоятельность» ( $r=-0,34$ ,  $p<0,05$ ), «оценка результатов» ( $r=-0,27$ ,  $p<0,05$ ), «гибкость» ( $r=-0,23$ ,  $p<0,10$ ), – в функциональном плане «завязаны» лишь на один симптом выгорания, – редукцию личных достижений.

Полученные эмпирические данные позволяют сформулировать следующие выводы.

1. Общий уровень осознанной саморегуляции личности не связан с процессуальными характеристиками эмоционального выгорания, выражающимися в степени сформированности у субъектов профессиональной медсестринской деятельности последовательно формирующихся фаз выгорания. В то же время, он обнаруживает значимую отрицательную взаимосвязь со структурно-уровневыми характеристиками эмоционального выгорания, а именно деперсонализацией и редукцией личных достижений.

2. Наиболее значимыми личностно-регуляторными факторами и коррелятами эмоционального выгорания в контексте профессиональной медсестринской деятельности выступают такие блоки осознанной регуляции как «программирование» и «моделирование».

3. Редукция личных достижений (как симптом эмоционального выгорания) характеризуется наибольшей степенью опосредованности со стороны регуляторно-стилевых характеристик субъекта профессиональной медсестринской деятельности. Полученные в нашем исследовании данные позволяют уточнить психологическое содержание данного симптома выгорания. Фактически его формирование свидетельствует о тотальном сломе всей системы осознанной саморегуляции личности.

Результаты проведенного исследования повышают степень определенности ориентировочной основы практической психологической работы по профилактике и преодолению эмоционального выгорания в границах рассмотренного профессионального сообщества.

## Литература

*Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.

*Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

*Зеленова М.Е.* Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности // Социальная психология и общество. – 2013. № 1. – С. 69–80.

*Моросанова В.И.* Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2010. – 518 с.

*Моросанова В.И.* Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

*Осницкий А.К.* Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека: дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2001. – 370 с.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюковой. – М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2011. – 512 с.

Флоровский С.Ю., Павлова Д.Л. Взаимосвязь эмоционального выгорания и ролевых предпочтений личности в командной работе // Психология. Экономика. Право. – 2014. – № 4. – С. 42–49.

## **BURNOUT AND STYLE FEATURES OF SELF-REGULATION OF THE PERSONALITY**

*Turova N.D., Florovski S. Yu.*

*On material of professional nursing activity the nature of interrelation burnout and style features of self-regulation of the personality is disclosed. It is revealed that conscious self-regulation of the personality, poorly correlating with procedural characteristics of burnout, it is closely connected with substantial aspects of experience of its symptoms: emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements.*

**Keywords:** *burnout, conscious self-regulation of the personality, style features of self-regulation of the personality.*

## **АУТЕНТИЧНОСТЬ В СТРУКТУРЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТА: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

*О.А. Филатова*

Россия, г. Хабаровск, Тихоокеанский государственный университет

*E-mail: 0409800911@mail.ru*

*В статье рассматривается совладающее поведение студентов в контексте проявления аутентичности. Цель исследования: попытка выделения критериев аутентичности, возможность использования непрямых методик для изучения критериев и выявление взаимосвязей между ними. Описано место аутентичности в структуре совладания. Эмпирическая выборка - 50 студентов ТОГУ. По результатам исследования были доказаны связи между стратегиями совладающего поведения и критериями аутентичности.*

**Ключевые слова:** *аутентичность, совладающее поведение, критерии аутентичности, аутентичное совладание.*

Актуальность исследования обусловлена противоречием между важностью развития аутентичности, являющейся основой индивидуальности личности и выражающейся через проживание состояния подлинности, самоидентификации, реализацию собственных смыслов, и сложившейся тенденцией в психологической практике оказания помощи студентам при их склонности к деструктивным способам совладания (наркомания, суицидальное поведение, алкоголизация, невротизация и т.д.). Под совладающим поведением понимают осознанное и целенаправленное поведение, которое обеспечивает благополучие личности;

позволяет эффективно справляться с трудной ситуацией адекватным личностным особенностям и ситуации способами. Важным признаком совладания являются его субъектные характеристики (Крюкова, 2004). В качестве субъектной характеристики совладания нами исследуется аутентичность. Цель исследования - выделение критериев аутентичности посредством возможности использования непрямых методик и выявление взаимосвязей между критериями, описание роли аутентичности в структуре совладающего поведения студента. Результаты исследования могут дополнить научные представления об аутентичности в структуре совладания, быть использованы в системе психологической помощи и способствовать разработке понятия аутентичного совладания.

Терапевтической целью в психодинамических, гуманистических и экзистенциальных психотерапевтических направлениях является стремление к достижению аутентичности: возможностью не притворяться, быть эмоционально искренним, быть способным к выражению подлинного себя в чувствах, ценностях, призвании и смыслах. В связи с этим, необходимость исследования аутентичности, путей ее достижения, является запросом психологической практики и потребностью личности для достижения ею целостности, зрелости и сохранению психологического здоровья. Ряд зарубежных исследователей – представителей позитивной психологии (P.A. Linley, S. Josef, S. Harrington, A.M. Wood, 2006, 2008) связывают психологическое благополучие и психическое здоровье личности с развитием аутентичности, обнаружены положительные связи аутентичности с самооценкой (S. Harter, 2002; K.M. Sheldon и соавт., 1997), целенаправленностью поведения и рефлексивностью (M.B. Рагулина, 2007), креативностью, надеждой на будущее, удовлетворенностью жизнью (F.G. Lopez, K.G. Rise, 2006). Отечественные исследователи обосновывают тезис о том, что утрата аутентичности ведет за собой обилие социальных «масок» и игр, самоотчужденность, утрату целостности и смысла существования (Е.Н. Осин, 2007; Д.А. Леонтьев, 1999), и соответственно, способствует формированию различных психопатологий. Мы предполагаем, что утрата аутентичности ведет к формированию так называемого «неаутентичного совладания», которое нами понимается как определенная форма совладающего поведения, блокирующая у субъекта возможность проживания подлинности собственного «Я», препятствуя развитию его самотождественности и реализации собственных смыслов и призвания. Соответственно аутентичное совладание – это совладающее поведение, которое формируется в соответствии с личностным развитием человека, способствует сохранению самотождественности, верности самому себе (своим ценностям, верованиям, призванию и т.д.) (Филатова, 2018).

При исследовании аутентичности в совладающем поведении студентов мы столкнулись с определенными проблемами, которые затрудняли дальнейшую работу. Во-первых, несмотря на имеющиеся теоретические разработки понятия «аутентичности», до сих пор не существует единой концепции ее понимания, но позиции исследователей объединяет мнение, что аутентичность формируется в течение жизни и является проявлением целостности субъекта. Во-вторых, методологическая сторона проблемы изучения аутентичности в настоящее время недостаточно

определена, что не дает возможности для четкой дифференциации данного понятия: аутентичность - феномен, свойство или качество личности? В-третьих, по мнению ряда представителей экзистенциального направления (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев и др.) эмпирически измерить аутентичность невозможно. В связи со сложностью верификации и измерения «аутентичности», количество эмпирических исследований в российской психологической науке в этом направлении характеризуются некоторым дефицитом (О.Ю. Суднева, М.В. Рагулина, В.А. Бардадымов, Ю.В. Сорокина). Так, М.В. Рагулина (2007), рассматривает аутентичность как процессуально – динамичное качество личности и предлагает говорить об аутентичной установке (ситуационной и экзистенциальной) субъекта как психологической готовности взаимодействовать с миром. О.Ю. Суднева (2009) исследует практики аутентификации среди студентов, В.А. Бардадымов (2012) рассматривает аутентичность у подростков в контексте аддиктивного поведения. О.Ю. Сорокина (2004) обосновывает в своем исследовании положительную взаимосвязь уровня аутентичности со смысловыми уровнями развития личности. И, наконец, проблемным остается вопрос о возможности создания условий для развития аутентичности в профессиональном пространстве, в котором находится личность (студент или профессионал).

Традиционно, в структуру совладающего поведения относят: копинг-реакции (когнитивные установки и эмоциональные переживания), копинг-действия (конкретные действия в ситуации), копинг-стратегии (последовательность взаимосвязанных действий), копинг-стили (сходные копинг-стратегии). Целью эмпирического исследования было определение положения аутентичности в структуре совладающего поведения через изучение отдельных структур совладания студента и выделенных нами ранее критериев аутентичности, и их последующего соотнесения между собой (Филатова, 2018). На основании изучения концепций исследования аутентичности зарубежных и отечественных ученых (Юнг К.Г., Хорни К., Роджерс К., Маслоу А., Мадди С., Бьюдженталь Д., Франкл В., Леонтьев Д.А., Нартова-Бочавер С.К., Осин Е.Н., Рагулина М.В., Сорокина Ю.В., Солодова Г.Г., Суднева О.Ю., Бардадымов В.А. и др.), нами были выделены и описаны следующие критерии аутентичности: рефлексивный, ценностно-смысловой, мотивационный, коммуникативный, духовно-нравственный (Филатова, 2018).

*Методика, организация и выборка исследования.* Целью нашего исследования – изучение аутентичности в структуре совладающего поведения студентов. Для достижения этой цели были сформулированы следующие задачи: 1) теоретически обосновать проблему исследования; б) выделить критерии исследуемого феномена; в) подобрать методики для исследования аутентичности и совладающего поведения у студентов; г) провести эмпирическое исследование; д) проанализировать результаты и сделать выводы. Для исследования критериев аутентичности и ее места в структуре совладающего поведения субъекта, были использованы методики: методика «Смысложизненные ориентации» (в адаптации Д.А. Леонтьева), методика диагностики рефлексии А.В. Карпова, методика диагностики онтогенетической рефлексии Н.П. Фетискина, «Самоактуализационный тест» (САТ) (Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская); «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (версия Шевеленковой-Фесенко),

опросник КПСС (исследование копинг-поведения в стрессовых ситуациях в адаптации Крюковой Т.Л.), методика измерения общей эмоциональной направленности личности «Эмоциональная направленность» (Б.И.Додонова). Для анализа полученных результатов была применена программа STATISTIKA 10.R (корреляционный анализ Спирмена). Исследование проводилось на базе ТОГУ г. Хабаровска. Субъекты эмпирического исследования - 50 студентов очного и заочного отделения – будущие психологи в возрасте от 18-24 лет. Первичная обработка данных по среднему значению позволила нам выявить значимые корреляции критериев аутентичности с определенными стратегиями совладания студентов (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

**Значимые корреляционные связи между параметрами аутентичности и стратегиями совладающего поведения (ранговые корреляции Спирмена; \* $p \leq 0,001$  и \*\* $p \leq 0,05$  – связи не обнаружено)**

Параметры	Социальное отвлечение	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка проблемы	Избегание
Пугническая направленность эмоций	-0,3746**	-	-	-
Рефлексивность	-	0,279*		0,365**
Онтогенетическая рефлексивность	-	-0,228*	-	-
Цели в жизни	-0,3338**	-	0,2338*	-

Рефлексивный критерий аутентичности находится в значимой положительной корреляции с такими стратегиями совладания, как «Избегание» и «Планирование решение проблемы». Можно сказать, что в этом случае в основном реализуется когнитивный аспект совладания с малой ориентацией на «действия» - «размышления без действия». Вероятно стратегия «избегания» создает для личности возможность накопления ресурса, времени для преодоления трудной ситуации. Данный результат подтверждают исследования Бехтер А.А. о рефлексивности как ресурсе совладания. Обосновано, что уровни и компоненты рефлексивности влияют на выбор стратегии совладающего поведения личности (Бехтер, 2014).

Закономерна отрицательная связь параметров онтогенетической рефлексии со стратегией «Планирование решение проблемы», которая указывает использование отрефлексированного прошлого опыта и его перенос на планирование решение проблемы. Логична отрицательная связь стратегии совладания «Социальное отвлечение» с ценностно-смысловым критерием (параметр «Цели в жизни») и коммуникативным критерием аутентичности (параметр «Пугническая направленность эмоций»). Эта связь объясняется тем, что постановка целей личностью требует спокойствия, ответственности, сосредоточения и наличия некоторой потребности в риске и интереса в «борьбе достижения» цели (смыслов). Другими словами, целеполагание требует индивидуальности, а значит, аутентичности. В противоположном случае копинг «Социального отвлечения» способствует «рассеиванию» индивидуальных целей. Ценностно-смысловой критерий аутентичности положительно связан с копингом «Положительная пере-

оценка проблемы». Эту связь мы связываем со своеобразным механизмом образования новых смыслов после переоценки событий благодаря рефлексивности.

Наше исследование позволило сформулировать следующие выводы относительно роли аутентичности в совладающем поведении студента:

- аутентичность как один из ресурсов совладающего поведения можно исследовать опосредованно, пользуясь непрямыми методиками, изучая ее стороны (критерии);
- основную роль аутентичности в совладающем поведении студента можно охарактеризовать как смыслонаполняющую; за счет рефлексивного и смыслового компонента она качественно может менять стратегии совладания, делая их более субъектными, подлинными и индивидуальными;
- трудные ситуации и их переоценка становятся механизмом образования новых смыслов для студента, «испытывая на прочность» его аутентичность, тем самым расширяя ее возможности реализации в поведении.

### Литература

*Бехтер А.А.* Особенности проявления рефлексивности личности с различным типом совладающего поведения. // Вектор Науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. – 2012. – № 4. – С.155-158.

*Филатова О.А.* Духовно-нравственный аспект аутентичности педагога высшей школы. // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: мат-лы XI Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. – М.: РУДН, 2018. – Ч. 1. – С. 312-315.

*Филатова О.А.* К вопросу об аутентичном совладании педагога // Психологическая наука и практика: мат-лы междунар. конф. молодых ученых. – М.: РУДН, 2018. – С. 324-328.

*Филатова О.А.* Аутентичность как мотивационный ресурс профессиональной деятельности специалиста помогающего профиля // Мотивация и рефлексия личности: теория и практика: сб. науч. тр. / под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ТОГУ, 2018. – С. 189-194.

*Филатова О.А.* Аутентичность в профессиональном развитии педагога // Экология человеческих отношений как проблема практической психологии в современном обществе: сб. науч. тр. / под ред. Е.Н. Ткач. – Хабаровск: ТОГУ, 2018. – С.81-85.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.

### **AUTHENTICITY IN THE STRUCTURE OF THE STUDENTSCOPING BEHAVIOR: EMPIRICAL RESEARCH**

*Filatova O.*

*The article deals with students' coping behavior in the context of authenticity. The purpose of the study: an attempt to highlight the criteria of authenticity, the possibility of using indirect techniques to study the criteria and the relationships between them. The place of authenticity in the structure of coping is described. Empirical sample – 50 students of TOGU. According to the results of the study, links between coping strategies and authenticity criteria were proved.*

**Keywords:** *authenticity, coping behavior, criteria of authenticity, authenticity criteria.*

# ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК МЕДИАТОР ВЗАИМОСВЯЗИ ЛИЧНОСТНЫХ ДИСПОЗИЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Т.Г. Фомина<sup>1</sup>, В.И. Моросанова<sup>1</sup>, Л.Н. Макушина<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Россия, Москва, ФГБНУ «Психологический институт РАО»

<sup>2</sup> Россия, Калуга, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»

*E-mail: tanafomina@mail.ru*

*Представлены результаты исследования, в котором выявлена медиаторная роль осознанной саморегуляции учебной деятельности во взаимосвязи личностных факторов (Большая пятерка) и психологического благополучия учащихся. Общий уровень саморегуляции школьников вносит значимый вклад в уровень психологического благополучия, усиливает позитивное влияние экстраверсии, доброжелательности, добросовестности и открытости опыту, а также снижает негативный эффект влияния нейротизма на благополучие школьников.*

**Ключевые слова:** *осознанная саморегуляция, психологическое благополучие, личностные факторы, медиаторный анализ, младшие школьники*

Сегодня все чаще встает вопрос о том, каким образом уменьшить зависимость влияния на психологическое благополучие (ПБ) детей и подростков факторов среды и ситуации с одной стороны, а с другой – как включить индивидуальные ресурсы для поддержания оптимального уровня ПБ в современных образовательных условиях. В этом смысле самопроцессы могут выступать в качестве значимого регулятора этого влияния. Основная цель настоящего исследования состояла в изучении прямого и опосредованного влияния осознанной саморегуляции учебной деятельности на ПБ младших школьников. Мы предположили, что осознанная саморегуляция не только напрямую влияет на ПБ детей, но и опосредствует влияние на него таких значимых факторов как личностные диспозиции (согласно модели Большая пятерка).

В научных исследованиях (особенно зарубежных) можно наблюдать повышенный интерес к изучению опосредствующих факторов взаимосвязи личностных характеристик с ПБ. Так, например, показано, что в роли таких факторов могут выступать каузальные атрибуции (Rigby, Huebner, 2005); самонаправленность (Garcia et al., 2012), оптимизм (Hoetal., 2010; Krok, 2015) и др. В отличие от зарубежных исследований, отечественной психологии и на российских выборках исследования взаимосвязи личностных факторов и ПБ только начинают реализовываться. Недавнее исследование, проведенное на масштабной российской выборке младших школьников, показало, что субъективное благополучие учащихся в школе значимо связано со всеми чертами личности Большой Пятерки: положительные взаимосвязи обнаружены с экстраверсией, добросовестностью, дружелюбием и открытостью новому опыту, отрицательные –

с нейротизмом (Letoetal., 2018). Те же результаты мы получаем и в своих исследованиях с использованием различного диагностического инструментария для оценки благополучия школьников (Моросанова и др., 2018; Фомина и др., 2018).

Осознанную саморегуляцию мы рассматриваем как систему когнитивных процессов (целеполагание и планирование, моделирование значимых условий достижения цели, программирование действий, оценивание результатов) и регуляторно-личностных свойств (гибкость, самостоятельность, надежность, ответственность) (Моросанова, 2014).

Что касается понимания феномена ПБ, то мы придерживаемся точки зрения ряда исследователей, которые настаивают на том, что использование термина субъективное благополучие (СБ) ближе к гедонистическому пониманию, а ПБ – эвдемонистическому. Это подтверждают результаты исследований, в которых показано, что СБ и ПБ - это взаимосвязанные, но разные аспекты позитивного психологического функционирования. Эмпирические данные, использующие индикаторы обоих, позволяют предположить, что между ними существует значительная общая разница, хотя факторно-аналитические исследования обычно обнаруживают, что они загружаются в различимые, хотя и коррелируемые, факторы (Kashdan, 2008). В связи с этим, ПБ понимается нами в рамках подхода Кэрол Риф как многомерное явление, обеспечивающее положительное функциональное состояние человека и включающее в себя ряд компонентов, одна часть которых связана с переживанием удовлетворенности, другая – с реализацией потребностей, смыслов и целей личности (Ryff, Keyes, 1995).

Выборка исследования составила 393 учащихся 4-х классов школ г. Москвы и г. Калуги. Из них: 187 девочек и 204 мальчика, возраст  $M=10,20$ ,  $\sigma=0,50$ .

Для диагностики регуляторных особенностей и общего уровня саморегуляции использовался опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения (детский) ССПМ-Д» (Моросанова, Бондаренко 2015). Опросник «Проявления психологического благополучия школьников - ПППП (Masseetal, 1998, в адаптации Моросановой и др., 2018) использовался для оценки параметров ПБ и его общего уровня. Проводилась оценка следующих характеристик: «Управление собственной личностью и событиями», «Общительность», «Счастье», «Вовлеченность в социальное взаимодействие», «Самооценка», «Душевное равновесие». Сумма всех шкал составила интегральную шкалу «Психологическое благополучие». Для диагностики личностных диспозиций использовалась опросная методика «Большая пятерка – детский вариант» (BigFiveQuestionnaire – Childrenversion, BFQ-C; адаптация С.Б. Малых, Т.Н. Тихомирова, Г.М. Васин, 2015). Измеряемые шкалы: «Нейротизм», «Экстраверсия», «Открытость опыту», «Дружелюбность», «Добросовестность».

Мы провели медиаторный анализ с применением процедуры, рекомендованной Baron & Kenny (1986), чтобы проверить гипотезы об опосредованном влиянии



осознанной саморегуляции на взаимосвязь личностных факторов и ПБ учащихся. В качестве независимых переменных (предикторов) в рассматриваемых медиаторных моделях выступали 5 показателей методики «Большая пятерка»: Нейротизм, Экстраверсия, Открытость опыту, Дружелюбность, Добросовестность. В качестве зависимой переменной рассматривался интегральный показатель общего уровня ПБ учащихся, медиатора – Общий уровень осознанной саморегуляции учебной деятельности школьников. Таблица 1 суммирует статистические параметры медиаторного анализа. Также приводятся результаты вычисления теста Собея для оценки значимости медиаторных моделей.

Т а б л и ц а 1

*Характеристики значимых медиаторных моделей*

Медиаторная модель	Регрессионный анализ <sup>1</sup>				Тест Собея	
	a	b	c	c'	Z	p
Экстраверсия – Общий уровень CP – Общий уровень ПБ	.348***	.545***	.543***	0.403***	6.21	.000
Нейротизм – Общий уровень CP – Общий уровень ПБ	-.511***	.545***	-.368***	-.175**	-7.13	.000
Открытость опыту – Общий уро- вень CP – Общий уровень ПБ	.597***	.545***	.604***	.431***	9.44	.000
Дружелюбность – Общий уро- вень CP – Общий уровень ПБ	.408***	.545***	.522***	.351***	7.03	.000
Добросовестность – Общий уро- вень CP – Общий уровень ПБ	.577***	.545***	.587***	.403***	9.19	.000

Примечание: 1 – использованы стандартизированные коэффициенты регрессии; \*\*\*- $p < 0,001$ , \*\* - $p < 0,01$ ; a – регрессионный коэффициент связи между независимой переменной и медиатором; b – регрессионный коэффициент связи между зависимой переменной и медиатором; c – регрессионный коэффициент связи между независимой зависимой переменной и зависимой; c' – регрессионный коэффициент связи между независимой зависимой переменной и зависимой с включением медиатора.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что общий уровень саморегуляции является медиатором взаимосвязи всех личностных факторов с ПБ. Об этом свидетельствует уменьшение веса регрессионных коэффициентов личностных факторов при включении в модель показателя общего уровня CP (см. сравнение c и c' в таблице). Можно говорить о том, что высокая саморегуляция усиливает позитивное влияние на ПБ учащихся экстраверсии, доброжелательности, добросовестности и открытости опыту. Это подтверждает результаты ряда ученых о том, что учащиеся с высокими уровнями ПБ как правило характеризуются эффективными страте-

гиями саморегуляции, высокой вовлеченностью в учебную деятельность и академической успешностью (Lewisetal., 2011; Pietarinen etal., 2014; Tuominen-Soinietal., 2012 и др.) В случае с показателем нейротизма мы видим уменьшение регрессионного коэффициента вдвое, что свидетельствует о выраженном медиатором эффекте показателя СР. Это результаты говорят о том, что негативное влияние нейротизма на ПБ в значительной степени может быть скорректировано регуляторными способностями учащихся. В исследованиях лаборатории психологии саморегуляции неоднократно демонстрировалось, что нейротизм отрицательно связан с саморегуляцией, а более высокие уровни осознанной саморегуляции могут компенсировать негативные проявления темперамента (Моросанова, Коноз, 2001). В настоящем исследовании мы впервые показали это на выборке младших школьников и по отношению к ПБ. В дальнейшем представляется обоснованным изучить медиаторную роль отдельных регуляторных характеристик, а также влияние их на отдельные параметры ПБ школьников.

Таким образом, в настоящем исследовании показано, что осознанная саморегуляция учебной деятельности выступает медиатором влияния на ПБ школьников личностных диспозиций. Этот факт позволяет обозначить перспективы для решения задачи по выявлению действенных механизмов поддержания оптимального ПБ современных школьников.

### Литература

Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г. Создание русскоязычной версии опросника проявлений психологического благополучия (ППБП) для учащихся подросткового возраста // Вопросы психологии. 2018. № 4. С. 103-109.

Моросанова В.И., Коноз Е.М. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд // Вопросы психологии. 2001. № 2. С. 59-74.

Фомина Т.Г., Ефимова О.В., Моросанова В.И. Взаимосвязь субъективного благополучия с регуляторными и личностными особенностями у учащихся младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2018. Т. 10. № 2. С. 64–76. DOI: 10.17759/psyedu.2018100206

Baron R.M., Kenny D.A. The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations // Journal of personality and social psychology. 1986. Т. 51. №. 6. P. 1173-1182.

Garcia D., Kerekes N., Archer T. A will and a proper way leading to happiness: self-directedness mediates the effect of persistence on positive affectivity // Personality and Individual Differences. 2012. Т. 53. №. 8. P. 1034-1038.

Kashdan T.B., Biswas-Diener R., King L.A. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia // The Journal of Positive Psychology. 2008. Т. 3. №. 4. P. 219-233.

Krok D. The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents // Personality and Individual Differences. 2015. Т. 85. P. 134-139.

Leto I.V., Petrenko E.N., Slobodskaya H.R. Life satisfaction in Russian primary schoolchildren: links with personality and family environment // Journal of Happiness Studies. 2018. P. 1-20. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0036-6>

Rigby B.T., Huebner E.S. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? // Psychology in the Schools. 2005. Т. 42. №. 1. P. 91–99.

Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of personality and social psychology. 1995. Т. 69. №. 4. P. 719.

## CONSCIOUS SELF-REGULATION AS A MEDIATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL CHARACTERISTICS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ELEMENTARY SCHOOLCHILDREN

*Fomina T.G., Makushina L.N., Morosanova V.I.*

*The paper presents the results of the study revealing the mediator role of conscious self-regulation of learning activity in the relationship of personality factors (Big Five) and psychological well-being of students. The general level of schoolchildren's self-regulation makes a significant contribution to the level of their psychological well-being, enhances the positive effect of extraversion, conscientiousness, agreeableness, openness to experience and also reduces the negative effect of neuroticism on the well-being of students.*

**Keywords:** *conscious self-regulation, psychological well-being, personality factors, mediation analyses, elementary schoolchildren*

## ЖИЗНЕННЫЕ ИСТОРИИ В КОНТЕКСТЕ ИЗУЧЕНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*С.А. Хазова, Т.Н. Адеева, И.В. Тихонова, Н.С. Шипова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: hazova\_svetlana@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 17-06-00812ОГН*

*В настоящей статье представлены результаты исследования совладающего поведения и субъективного благополучия взрослых лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также их связи с автобиографическим нарративом. Автобиографический нарратив рассматривается как отражение субъективного видения внутренней динамики жизни, влияния собственных усилий на качество жизни и благополучие личности.*

**Ключевые слова:** *жизненные истории, автобиографический нарратив, совладающее поведение, субъективное благополучие, взрослые с ограниченными возможностями здоровья*

Влияние опыта проживания и переживания жизненных трудностей не часто становится предметом исследования в психологии совладающего поведения в силу трудности

операционализации и изучения феномена опыта. Однако несомненно, что такое влияние существует. Не обсуждая сейчас специфику и соотношение разных видов опыта (ментального, эмоционального, регуляторного и т.д.) и используя более широкое, на наш взгляд, понятие «жизненный опыт», мы исходим из того, что именно жизненный опыт в значительной мере определяет настоящее и будущее личности (Волкова, 2016; Ожиганова, 2016). Он интегрирует результаты когнитивных (осмысление, объяснение, интерпретация, концептуализация событий), эмоциональных (переживание), регуляторных (операциональные составляющие, умения) процессов. Но наиболее важная и значимая роль принадлежит процессам когнитивным: чтобы что-то стало значимым элементом опыта, нужно чтобы оно было осмыслено, категоризировано, структурировано, «означено» определенным образом. «Инструментом» структурирования опыта и конструирования собственной жизни является автобиографическое повествование – автобиографический нарратив, в котором не просто фиксируются события и отношение к ним, но показывается внутренняя динамика жизни, ее целостность, влияние личных интерпретаций и усилий на результат жизни, ее качество и благополучие личности (Знаков, Касавина, Синеокая, 2018; Холодная, Хазова, 2017).

Таким образом, целью нашего исследования являлось установление связей характеристик жизненных описаний и содержащихся в них нарративов с актуальным уровнем субъективного благополучия и выбором стратегий совладания у взрослых с ограниченными возможностями здоровья.

Выборку исследования составили 87 человек с ограниченными возможностями, имеющие статус инвалида: 18 человек с нарушениями слуха; 26 человек с нарушениями зрения, 20 человек с нарушениями интеллекта; 18 человек с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 5 человек имеют различные неврологические диагнозы. Мужчин – 45 человек, женщин – 42 человека, средний возраст – 36,7 лет. Методический комплекс исследования: 1) Шкала субъективного благополучия, адаптация М.В. Соколовой, 1996; 2) Опросник способов совладания (ОСС) S.Folkman и R. Lazarus (1988), адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой, 2004; 3) анализ нарративов на основе методики «Линия жизни» в модификации Т.Д. Василенко. Не каждая жизненная история является собственно нарративом, поэтому нами анализировались 1) формальные характеристики описаний: наличие экстремально высоких или экстремально низких («пиковых») оценок событий, наличие значительных «перепадов» в оценках близких по времени событий (полярность оценок), количество положительных и отрицательных событий, количество событий в прошлом и будущем, средняя оценка событий на протяжении всей жизни; 2) содержательные характеристики: наличие и развернутость историй, связь событий с переживаниями (описание отрицательных или положительных эмоций), описание влияния событий на последующую жизнь. Необходимо отметить, что первоначально анализ проводился по возрастам, затем высчитывались средние показатели на протяжении жизни

(Khazova, Adeeva, Tikhonova, Shipova, 2018). Статистические методы – анализ описательных статистик (анализировались частотные характеристики), метод ранговых корреляций Спирмена.

Анализируя формальные характеристики жизненных историй, можно говорить о том, что в среднем жизнь респондентов с ОВЗ не является насыщенной событиями: респонденты описывают до 21 события в прошлом ( $M=21,0$ ,  $\sigma=3,8$ ), из них в среднем около 6 положительных ( $max=13$ ) и 2 отрицательных ( $max=9$ ). Если положительные события чаще всего не отличаются содержательно от того, что обычно называют люди данного возраста и касаются семьи, обучения, путешествий, приобретения навыков, профессиональной деятельности, то отрицательные часто связаны с состоянием здоровья, приобретением инвалидности, операциями, лечением, поступлением в специальные образовательные учреждения. При этом жизненные планы у большинства респондентов отсутствуют ( $M=0,9$ ,  $\sigma=1,3$ ;  $max=8$ ): «живу настоящим», «не знаю, не могу предсказать». Оценка событий по шкале от -5 до +5 чаще всего является невысокой ( $M=1,7$ ,  $\sigma=1,3$ ), при этом экстремально низких или экстремально высоких значений не много – около 10% (среднее количество пиковых оценок независимо от знака в индивидуальной истории –  $M=3,3$ ,  $\sigma=3,0$ ). Однако в группах с нарушением слуха и интеллекта оценки являются в среднем менее дифференцированными и больше тяготеют к крайним значениям. Еще одним формальным показателем являлась полярность оценок – наличие в истории событий пиков с перепадами более 3-х значений (разница между пиками составляет 3 и более балла).

Что касается более содержательных характеристик, касающихся собственно самих нарративов, то необходимо отметить, что в 50-60% повествования в интервью отсутствуют, есть лишь описание событий – указание на то, что и когда случилось, кто был участником. В остальных случаях – максимальное количество историй на протяжении жизни не превышает пяти ( $M=0,47$ ,  $\sigma=0,57$ ). Важно отметить, что развернутость повествований также в среднем невысока ( $M=0,49$  при максимально возможной оценке в 2 балла), хотя около 30% жизненных историй содержат довольно развернутый сюжет, в них представлено изложение взаимосвязанных событий, сопровождаемое эмоциональной оценкой, дана характеристика участников события, описано влияние события на жизнь: «я с детских лет увлекался японским языком, поэтому решил перед ней немножечко повыпендриваться и давай балакать на японском», «...была глупая, пугливая...я сейчас смотрю на это, как на опыт... это может произойти с каждым, кто одинок... надо в таком случае что-то делать, себя защищать, пытаться, по крайней мере...». Что касается описания эмоциональных состояний в рассказах, то их также не очень много ( $M=0,36$ ,  $\sigma=0,57$ ), однако позитивные эмоции в повествованиях преобладают.

Далее мы проанализировали связи выделенных характеристик жизненных описаний с показателями субъективного благополучия и совладания с трудностями в настоящий момент (табл. 1).

**Связи характеристик нарративов с показателями субъективного благополучия,  
качества жизни и стратегиями совладания**

	Напряженность и чувствительность	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Поиск решения проблемы	Бегство / избегание	Положительная переоценка
Наличие истории	0,25*					0,20*	0,33**		
Развернутость истории	0,27*					0,22*	0,29**		
Эмоциональность истории	0,26*						0,38***		
Преобладание положитель- ных эмоций в истории	0,24*						0,35***		
Преобладание отрица- тельных эмоций в истории						0,22*			
Влияние события на жизнь	0,26*								
Средняя оценка событий				0,23*	0,31**				
Количество пиковых оценок								-0,23*	
Перепады в оценках событий				-0,22*				-0,29**	
Количество отрицательных событий		0,22*		-0,23*	-0,22*			-0,26*	-0,25*
Количество положительных событий			0,26*						
Количество событий в про- шлом		0,26*	0,22*					-0,28**	

*Примечание.* Достоверность различий: \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Итак, из восьми стратегий совладающего поведения две – Конфронтативный копинг и Принятие ответственности – не связаны ни с содержательными, ни с формальными (динамическими) характеристиками жизненных описаний; кроме того, против ожидания, оценка влияния событий на последующую жизнь также не играет роли в том, как в настоящее время человек справляется с теми или иными ситуациями. Однако важно, что человек тем реже избегает (Бегство / избегание) проблемы, чем больше он фиксирует важных, значимых событий в прошлом, по преимуществу отрицательных, чем больше в его рассказах

полярных и экстремально высоких (либо низких) оценок. Схожие данные мы видим и по отношению к стратегии Дистанцирование, вероятность обращения к которой снижается при возрастании количества отрицательных событий в истории и событий с полярными оценками. Вероятно, это связано с тем, что опыт проживания отрицательных событий, имеющих высокую значимость для человека, приводит к тому, что человек начинает меньше верить в чудо, реже пытается забыть проблему, снизить ее значимость или снять напряжение приемом пищи, алкоголем, лекарствами и т.д., а также реже ведет себя так, будто ничего не происходит. Интересно, что одновременно, чем больше отрицательных событий пережил человек, тем меньше он прибегает к стратегии Самоконтроль (не показывает чувства другим людям, обдумывает и контролирует свои действия) и реже оценивает актуальное событие с точки зрения личностного роста и приобретения опыта (Положительная переоценка). При этом чем выше человек оценивает события прошлого, тем больше он способен дистанцироваться - когнитивно отдалиться от проблемы и тем выше его самоконтроль в трудных ситуациях. Мы склонны объяснять это тяжестью отрицательных переживаний и характеристиками трудных жизненных ситуаций, с которыми столкнулись респонденты с ОВЗ. Возможно, они не имеют положительного опыта успешного совладания, что усложняет впоследствии применение стратегии положительной переоценки. В случае высоких оценок прошлого, возможно, дистанцирование и самоконтроль действуют как механизмы сохранения «рабочего» состояния субъекта для преодоления трудности (экономят ресурсы, создают чувство защищенности).

Далее, стратегия Поиска социальной поддержки используется тем чаще, чем больше развернутых историй из своей жизни, связанных именно с отрицательными переживаниями, рассказывает человек. Вероятно, это связано с особенностями выборки: довольно часто лица с инвалидностью физически зависимы от окружающих и могут решить свои трудности только с привлечением окружающих людей.

В то же время Поиск решения проблемы связан не только с количеством развернутых повествований о своем прошлом, но и с их эмоциональностью и преобладанием в них положительных эмоций и воспоминаний. Развернутость высказывания говорит о возможности разностороннего анализа ситуации, что позволяет осуществить поиск альтернативных решений трудностей и выбора наилучшего. При этом положительные эмоции выступают как ресурс преодоления аналогичных ситуаций впоследствии. Схожие данные были получены нами при исследовании ментальных ресурсов пожилых людей: способность человека рассказывать свою жизненную историю, повествуя о людях, встречах, местах, собственных чувствах, придавать новый смысл событиям существенно повышает возможность человека совладать с трудностями посттрудового периода (Холодная, Хазова, 2017).

Что касается субъективного благополучия, то в целом респонденты характеризуются его средним уровнем, не имеют ярко выраженных проблем, но нельзя гово-

ритель и о полном эмоциональном комфорте. Так, Напряженность и чувствительность (ощущение тяжести и напряженности от работы, стремление к уединению, нежелание обращаться за помощью) тем выше, чем более развернутыми и насыщенными положительными эмоциями являются повествования, чем лучше осознает человек влияние событий на последующую жизнь. Мы склонны обосновывать эти результаты компенсаторным характером положительного анализа ситуации, выражаемым через развернутость повествования. Связь с напряженностью и чувствительностью может свидетельствовать о границах компенсации, об избыточном напряжении. Изменения настроения (сниженный эмоциональный фон, отсутствие оптимизма при взгляде в будущее) положительно связаны с количеством событий в прошлом и в первую очередь, с количеством отрицательных событий; Значимость социального окружения (чувство одиночества, невозможность получить поддержку, отсутствие удовольствия от общения) положительно коррелирует с количеством положительных событий и вообще событий в прошлом. Обобщая результаты, можно предположить, что переживание множества субъективно значимых отрицательно оцениваемых событий предопределяет негативный взгляд человека на мир в целом. При этом отсутствие близких взаимоотношений с окружающими, чувство одиночества и ощущение ненаполненности жизни вследствие имеющегося дефекта и ограниченности социального взаимодействия поднимает значимость каждого события, связанного с межличностным взаимодействием, довольно высоко в субъективной оценке.

Таким образом, нами установлены корреляции между уровнем субъективного благополучия, выбором стратегий совладания и характеристик жизненных описаний у взрослых с ограниченными возможностями здоровья. Стоит отметить отсутствие связей шкалы самооценка здоровья с исследуемыми показателями, что явилось неожиданным результатом, поскольку многие респонденты включали в свои повествования события, связанные с изменением статуса здоровья и связанных с ним мероприятий. Интересным выводом является то, что наиболее значимым фактором является количество отрицательных событий в прошлом.

### Литература

*Волкова Е.В.* Уровни организации концептуального опыта как основа осуществления и развития творческой деятельности // Мир психологии. – 2016. - №1 (85). - С. 157-163.

*Знаков В.В., Касавина Н.А., Синеокая Ю.В.* Экзистенциальный опыт: таинство и проблема // Философский журнал. – 2018. – Т. 11. - №2. – С. 123-137.

*Ожиганова Г.В.* Духовные способности как ресурс жизнедеятельности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

*Холодная М.А., Хазова С.А.* Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – №5. – С. 5-17.



Khazova S., Adeeva T., Tikhonova I., Shipova N. The Typology of Life Trajectories among Persons with Hearing Impairment and Mobility Disabilities // Social Welfare: Interdisciplinary Approach. – 2018. – №8(1). – P. 110-123.

## **LIFE STORIES IN THE CONTEXT OF THE STUDY OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND COPING WITH DIFFICULTIES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES**

*S. Khazova, T. Adeeva, I. Tikhonova, N. Shipova*

*This article presents the results of a study of coping behavior and subjective well-being of adults with disabilities. Also, the relationship of these parameters with the autobiographical narrative is considered here. An autobiographical narrative is seen as a reflection of the subjective vision of the internal dynamics of life, the influence of one's own efforts on the quality of life and the well-being of an individual.*

**Keywords:** *life stories, autobiographical narrative, coping behavior, subjective well-being, adults with disabilities*

## **Я-КОНЦЕПЦИЯ И ЕЕ ВКЛАД В СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

*С.А. Хазова, А.К. Серегина*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*Email: svetlana@khazova.com*

**Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-013-00768 а «Внутренняя картина дефекта лиц с ограниченными возможностями здоровья в структуре Я-концепции: детерминанты и эффекты в прогнозе рисков развития и успешности адаптации»**

*В статье анализируется специфика Я-концепции и ее роль в совладании с трудными жизненными ситуациями у подростков с нарушением слуха (n=19) по сравнению с типично развивающимися сверстниками (n=25). Показано, Я-концепция, и в частности, самооценка, подростков с нарушением слуха снижает риск несовладания, но в то же время снижают и частоту выбора активных действий в трудной ситуации, связанных с анализом и обдумыванием разнообразных вариантов совладания, что может быть объяснено спецификой развития когнитивной сферы данной группы подростков.*

**Ключевые слова:** *я-концепция, самоотношение, самооценка, совладающее поведение, подростки с нарушением слуха.*

Актуальность научной проблемы исследования обусловлена высокой значимостью личностной самореализации и социальной активности в обеспечении полноценной жизни человека в современном мире. Одним из важнейших механизмов и факторов личностной активности, социальной адаптации является Я - концепция личности. Компоненты Я-концепции детерминируют отношение человека к себе, к окружающим, мотивы деятельности, влияют на развитие функции контроля, личности в целом, а также на ее спо-

способность преодолевать трудности. Наиболее значима роль Я-концепции в критические периоды развития личности, одним из которых, вне всякого сомнения, является подростничество. Так, в одном из наших исследований показано, что с выбором стратегий совладающего поведения в подростковом возрасте связаны и когнитивный, и эмоциональный компонент Я-концепции, при этом наибольшую роль с совладанием с трудностями играют высокая самооценка и степень дифференцированности представлений о себе, которые позволяют предпринимать активные целенаправленные усилия для решения проблемы (Хазова, Бардашевич, 2017).

В условиях ограничений по здоровью формирование Я-концепции имеет специфику. Исследователями делается вывод о том, что нарушения развития оказывают неблагоприятное влияние как на темп развития, уровень сформированности и степень реалистичности Я-концепции, так и на уровень сформированности ее компонентов в отдельности (Горьковая, Микляева, 2018). Однако одни авторы свидетельствуют о завышенной самооценке и некритическом восприятии своих возможностей, неадекватно завышенном уровне притязаний у детей и подростков с сенсорными нарушениями; другие, наоборот, говорят о низкой самооценке, отсутствии уверенности в себе, менее осознанном и менее дифференцированном самоотношении. Явная недостаточность эмпирических данных и фактически полное отсутствие исследований роли Я-концепции в способности справляться с жизненными трудностями у подростков с нарушениями развития определили цель нашего исследования.

Выборку составили две группы подростков: учащиеся 9-11 классов ГКОУ Школы-интерната Костромской области для обучающихся с ОВЗ по слуху – 19 человек (11 мальчиков, 8 девочек), все дети слабослышащие, и учащиеся 9-11 классов МКОУ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Костромы «Средняя общеобразовательная школа № 7» – 25 человек (15 мальчиков, 10 девочек), составившие группу сравнения. Методики: 1. Личностный опросник «Шкала «Я-концепции»», авторы Е. Пирс, Д. Харрис в адаптации А.М. Прихожан (2002, 2005); 2. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн (1970), в модификации А.М. Прихожан (2002); 3. Опросник юношеская копинг-шкала (ЮКШ), адаптированный Т.Л. Крюковой (2004) вариант Adolescent Coping Scale (ACS) Э. Фрайденберг и Р. Льюиса (1993).

*Представим наиболее значимые результаты исследования.* Прежде всего, необходимо отметить, что подростки с нарушением слуха склонны давать социально желательные ответы (шкала «социальная желательность,  $M=7,6$ ,  $Std.Dev.=1,3$ ), что требует осторожного отношения к полученным результатам. Тем не менее, независимо от степени нарушения у них преобладает достаточно реалистический (средний) уровень самоотношения. Они, так же как и их сверстники, уверены в себе, удовлетворены школьной ситуацией, своими способностями и школьными успехами, воспринимают себя как физически привлекательных и имеют средний уровень тревожности. Однако, в отличие от сверстников, они более

высоко оценивают свое поведение и его соответствие социальным требованиям ( $U=102$ ,  $p \leq 0,001$ ), больше удовлетворены своим положением в семье ( $U=80,5$ ,  $p \leq 0,000$ ) и среди сверстников, чаще воспринимают себя как компетентных в общении ( $U=133$ ,  $p \leq 0,023$ ) и полностью удовлетворены своей жизненной ситуацией в целом ( $U=97,5$ ,  $p \leq 0,001$ ).

Эти данные подтверждаются и при исследовании самооценки: слабослышащие подростки воспринимают себя как умных ( $M=73,8$ ,  $Std.Dev.=22,8$ ), имеющих хороший характер ( $M=76,3$ ,  $Std.Dev.=23,0$ ), способных ( $M=72,5$ ,  $Std.Dev.=20,3$ ) и авторитетных ( $M=60,9$ ,  $Std.Dev.=26,0$ ), что, в принципе, незначительно превосходит результаты группы сравнения. Однако, они выше, чем их нормативно развивающиеся сверстники, оценивают свое здоровье ( $U=85,5$ ,  $p \leq 0,000$ ), красоту  $U=153,5$ ,  $p \leq 0,045$ ) и уверенность в себе ( $U=133$ ,  $p \leq 0,012$ ). В целом, рассматривая Я-концепцию подростков с нарушением слуха как реалистичную, мы, тем не менее, должны отметить, что некоторое превышение показателей по сравнению с типично развивающимися сверстниками носит компенсаторно-завышенный характер и связано как с недостаточностью развития словесно-логического мышления и низкой его критичностью, имеющихся при нарушениях слуха, так и с особыми поддерживающими социальными условиями в специальном образовательном учреждении.

Что касается совладающего поведения (табл. 1), то так же как и их сверстники, слабослышащие подростки в трудных ситуациях обращаются к самым различным стратегиям (классификация М.А. Холодной; Холодная, 2012): предпринимают проблемно-ориентированные усилия, используют социотропные стратегии «Отвлечение», «Принадлежность» и «Друзья» и стратегию мобилизации «Активный отдых». К наименее используемым в обеих группах принадлежат эмоционально-ориентированные стратегии «Разрядка» за счет агрессивных действий, «Духовность» – обращение к религии и стратегия активного социального взаимодействия «Общественные действия».

Однако есть и существенные отличия. Так, слабослышащие подростки чаще используют стратегии активного социального взаимодействия: ищут поддержку за счет групповых действий ( $U=95$ ,  $p \leq 0,000$ ) и обращаются за профессиональной помощью ( $U=113$ ,  $p \leq 0,002$ ), а также чаще игнорируют проблему ( $U=124,5$ ,  $p \leq 0,006$ ) и несовладают с ней, то есть оказываются от каких-либо усилий по ее разрешению ( $U=108$ ,  $p \leq 0,002$ ). Показательно, что при этом подростки с нарушением слуха реже обдумывают, анализируют и решают проблему ( $U=125$ ,  $p \leq 0,007$ ), упорно работают и ориентируются на достижения ( $U=105$ ,  $p \leq 0,001$ ), а также реже беспокоятся ( $U=125,5$ ,  $p \leq 0,007$ ) и фокусируются на позитиве ( $U=115,5$ ,  $p \leq 0,003$ ). Эти результаты могут быть объяснены той особой ситуацией развития, которая создается в специализированных учебных заведениях и при которой подросткам, с одной стороны, легче получить помощь от взрослых и сверстников, а с другой стороны – требования к их самостоятельности и активности достаточно низкие, что ведет к инфантилизации и отсутствию личностных усилий при возникновении трудностей. Подобные закономерности были установлены и в других исследованиях (Куфтяк, Самохвалова, 2015).

**Различия в выборе стратегий совладания у типично развивающихся  
и слабослышащих подростков**

	Подростки с нарушением слуха (19 чел)			Подростки с нормативным развитием (25 чел.)		
	Рейтинг	Среднее	Ст. отклон	Рейтинг	Среднее	Ст. отклон
Социальная поддержка	12	56,00	8,94	9	61,28	14,31
Решение проблемы**	5	62,73	16,38	1	75,68	12,43
Работа, достижения***	2	65,68	5,38	2	73,12	11,97
Беспокойство**	14	53,47	15,56	3	67,20	15,57
Друзья	6	61,68	13,87	8	62,08	19,04
Принадлежность	3	65,05	12,91	7	63,52	11,90
Чудо	7	61,47	5,68	10	60,16	17,10
Несовладание**	13	55,78	13,23	15	40,16	17,02
Разрядка	18	35,15	9,09	17	33,00	15,81
Общ. действия***	16	49,73	14,95	18	32,80	15,28
Игнорирование**	9	57,36	16,94	13	44,40	16,41
Самообвинение	15	52,89	12,28	11	57,00	20,00
Уход в себя	8	59,47	12,00	12	51,80	23,26
Духовность	17	49,47	22,84	14	40,80	20,34
Позитивный фокус**	10	56,57	13,23	4	67,00	11,72
Профессиональная помощь**	11	56,31	16,31	16	40,08	16,82
Отвлечение	1	68,52	19,03	5	66,36	16,92
Активный отдых	4	63,73	8,04	6	65,52	30,70

*Примечание.* Достоверность различий \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Особый интерес представляют для нас корреляции между компонентами Я-концепции и стратегиями совладания. Во-первых, они значительно разнятся в группах с типичным и атипичным развитием (Серегина, 2019). Во-вторых, в группе подростков с нарушением слуха не все компоненты Я-концепции коррелируют со стратегиями совладания. Так, против ожидания не зафиксировано связей тревожности и самооценки в общении, а также таких характеристик как уверенный, красивый, способный, умный и здоровый со стратегиями совладания. В-третьих, показатели Я-концепции и стратегии совладания коррелируют между собой отрицательно, положительных связей всего две: связь самооценки интеллекта и школьной успешности и ориентации на достижения ( $r=0,541$ ,  $p \leq 0,016$ ), а также самооценки авторитетности среди сверстников и обращения к религии ( $r=0,455$ ,  $p \leq 0,049$ ). Важно, что реалистическое отношение к своему поведению, позитивное восприятие школьной ситуации,

счастье и удовлетворенность жизнью, уверенность в себе, авторитетность среди сверстников, восприятие себя как физически привлекательного снижают риск несовладания, отвлечения от проблемы, надежды на чудесное разрешение проблемы, снижают стремление получить одобрение от других людей в трудной ситуации («Принадлежность»), заручиться их поддержкой и советами («Социальная поддержка»), организовывать групповые действия для совладания («Общественные действия»), а также желание замкнуться, «уйти в себя», не посвящать посторонних в переживания (все корреляции на уровне  $p \leq 0,050$ ). Тем самым, можно говорить о ресурсной роли Я-концепции, способствующей снижению неадекватных, неактивных и несамостоятельных способов поведения в трудной ситуации. В целом, эти результаты воспроизводят возрастные тенденции (Хазова, Бардашевич, 2017). Однако наиболее интересно, что стратегия «Решение проблемы» также отрицательно коррелирует сразу с тремя показателями Я-концепции: реалистическим отношением к своему поведению как соответствующим требованиям взрослых ( $r = -0,497$ ,  $p \leq 0,030$ ), удовлетворенностью жизненной ситуацией ( $r = -0,550$ ,  $p \leq 0,014$ ) и уверенностью в себе ( $r = -0,498$ ,  $p \leq 0,029$ ). Эти данные, вероятно, могут быть объяснены особенностями когнитивного развития – недостаточной сформированностью логического мышления, концептуальных способностей, низкой критичностью мышления и неразвитыми прогностическими способностями, что ведет к невозможности рассматривать различные варианты решения проблемы, учитывать разные точки зрения и самостоятельно находить выход из сложившейся ситуации.

Таким образом, наше исследование позволяет сделать следующие выводы:

– подростки с нарушением слуха обладают в целом реалистической Я-концепцией и средним уровнем самооценки, однако они выше, чем их сверстники, оценивают свое поведение, удовлетворенность жизненной ситуацией в целом и школьной ситуацией, в частности. Они воспринимают себя как более счастливых, здоровых, умных и способных, а также компетентных в общении, что в определенной мере имеет компенсаторный характер;

– в трудных жизненных ситуациях они чаще обращаются за профессиональной помощью и поддержкой к группе сверстников, чаще отказываются от активных действий и игнорируют проблему, реже анализируют различные выходы из сложившейся ситуации, ориентируются на достижения, фокусируются на позитиве и беспокоятся;

– Я-концепция, и в частности, самооценка, подростков с нарушением слуха снижает риск несовладания с трудностями, однако, удовлетворенность своим поведением и жизненной ситуацией, а также уверенность в себе снижают и частоту выбора активных действий в трудной ситуации, связанных с анализом и обдумыванием разнообразных вариантов совладания, что может быть объяснено спецификой развития когнитивной сферы данной группы подростков.

Эти данные позволяют рассматривать Я-концепцию как значимый ресурс развития при ограничениях по здоровью.

## Литература

Горьковая И.А., Микляева А.В. Самооценка подростков с нарушением зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата: общее и специфичное // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2018. – №3(18). – С. 33-41.

Куфтяк Е.В., Самохвалова А.Г. Особенности адаптивного поведения детей в ситуации школьных и коммуникативных трудностей // Клиническая и специальная психология. – 2015. – Т.4. – № 4. – С. 50-60.

Серегина А.К. Я-концепция подростков с нарушением слуха как ресурс совладания с трудными жизненными ситуациями: квал. работа. – Кострома, 2019.

Хазова С.А., Бардашевич Е.М. Ресурсная роль Я-концепции в совладающем поведении подростков // 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. 1064-1071.

Холодная, М.А. Психология понятийного мышления: От концептуальных структур к понятийным способностям. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

### SELF-CONCEPT AND ITS CONTRIBUTION TO COPING WITH THE DIFFICULTIES OF TEENAGERS WITH HEARING IMPAIRMENT

*S. Khazova, A. Seriogina*

*The article analyzes the specificity of the Self-concept and its role in coping with difficult life situations in adolescents with hearing impairment (n=19) compared to typically developing peers (n=25). It is shown that the Self-concept, and in particular, self-esteem, adolescents with hearing impairment reduces the risk of avoidance, but at the same time reduces the choice of active actions in a difficult situation associated with the analysis and reflection of various options of coping, which can be explained by the specifics of the development of the cognitive sphere of this group of adolescents.*

**Keywords:** *self-concept, self-attitude, self-esteem, coping behavior, adolescents with hearing impairment.*

# КАК СВЯЗАНО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ ЧЕЛОВЕКОМ С ЕГО СУБЪЕКТИВНЫМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ?

*Ю.А. Хохлова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: xoxlowa.iu@yandex.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект 18-013-01005*

*В данной статье представлены результаты исследования влияния оценки жизненных событий на субъективное благополучие человека, а также роли когнитивных искажений и иррациональных установок. Известно, что жизненные события, переживаемые человеком, их эмоциональная окраска и содержание амбивалентны: одни и те же события люди оценивают как положительные и / или отрицательные. Используются опросные методы: оценочные шкалы LES, Обзор жизненного опыта: оценка влияния изменений в жизни - Сарасон и др.; CDS, Шкала когнитивных искажений - Ковин и др.; Тест диагностики иррациональных установок, Эллис; ШСБ – Шкала субъективного благополучия – А. Перуэ-Баду и др. Выборка включает 101 чел. (мужчин и женщин, ср. возраст 21,3, SD = 1,06). Среди результатов отмечается, что жизненные события и уровень субъективного благополучия взаимосвязаны. Оценка благополучия не зависит от степени эмоциональности жизненных событий. Когнитивные искажения и иррациональные убеждения более влиятельны: когнитивные искажения чаще несут негативные убеждения о настоящих и будущих жизненных событиях, собственной личности и других людях.*

**Ключевые слова:** *оценка, жизненные события, когнитивные искажения, иррациональные убеждения, субъективное благополучие.*

Во время переживания жизненных событий как перемен происходят изменения в поведении и самоощущениях, которые, по мнению авторов (Taylor, 2016; Webb, и Sheeran, 2006) имеют зависимость от двух аспектов: намерений и способности меняться / менять ситуацию. Согласно утверждению Ш. Тейлор, существует три вида эффективной активности при жизненных переменных – поиск смысла, попытка вновь обрести возможность чувствовать управление над жизнью и контролировать ее, а также воссоздание самоуважения и других не менее важных компонентов, составляющих гармоничное самоотношение. Намерение измениться является основным предиктором изменений (Taylor, 1983).

Феномен субъективного благополучия включает в себя три составляющих: удовлетворение, комплекс приятных и комплекс неприятных эмоций. Субъективное благополучие оценивается в сравнении с тем качеством жизни, к которому привык сам индивид. Если уровень жизни повышается, то и удовлетворенность жизнью возрастает. Но, в том случае, если человек начинает привыкать к новому качеству жизни, то и удовлетворенность жизнью снова снижается. Таким образом, отмечается кривая удовлетворенности жизнью. Данное мнение приводит Кэмпбелл в своей теории адаптации (Кэмпбелл, 2012).

Переживание жизненных перемен, оценка событий происходят не всегда целостно и адекватно. Так, участвующие в них когнитивные искажения остаются недостаточно изученным феноменом. Они могут появиться у любого индивида, т.к. присущи человеческому мышлению. Впервые термин ввели Д. Канеман и А. Тверски в начале 70-х годов, исследовавшие то, как влияют стереотипы на мышление людей. Когнитивные искажения препятствуют адекватным решениям и предвосхищают ошибочные выводы. Среди особенностей когнитивных искажений можно отметить то, что они снижают продуктивность и успешность результата деятельности (Канеман, Динер, 1999). При наличии когнитивных искажений мозг человека попадает в собственную «ловушку» (Журавлева, 2018), а человек чаще всего не осознает такие ошибки мышления. Они возникают непроизвольно, автоматически, как отметил А. Бек, который выявил 12 видов когнитивных искажений, среди которых: катастрофизация (негативная окраска событий будущего – исключение альтернативных исходов), мысленный фильтр (фокусировка исключительно на неудачах, поражениях без имеющихся на то оснований) и другие (Бек, 2002). А. Эллис также обнаружил ряд иррациональных идей, приводящих человека к саморазрушению и ошибкам в поведении. Иррациональные идеи - это ожидания людей по поводу того, чего другие люди ждут от нас, и наши ожидания по поводу того, какими должны быть другие люди и мир в целом. Основой для иррациональных идей являются суеверия и бессмысленность. Особенность большинства в том, что они склонны придумывать требования для себя и других людей, которые необходимо обязательно выполнять. Эллис также выделил четыре типа иррациональных убеждений: установки долженствования, катастрофические установки, установки обязательной реализации своих потребностей и оценочные установки. Иррациональные идеи отличаются от рациональных тем, что не только выражаются в форме долженствования, но и приводят к отрицательным эмоциям, замедляющим достижение целей. Иррациональные идеи человек берет из общества; их невозможно осуществить; их можно внушить кому-то или себе. Например, индивид утверждает, что его «все ненавидят» (Эллис, Драйден, 2012). Если человек способен зрело размышлять, то такие идеи можно обнаружить и проводить их корректировку самостоятельно или с помощью специалиста в области психологии. Однако между когнитивными искажениями и иррациональными идеями есть некоторые отличия. Имея иррациональные убеждения, человек описывает себя с помощью негативных характеристик и устанавливает перед собой и другими высокие, нередко невыполнимые требования. Что касается когнитивных искажений, то здесь роль отводится не столько требованиям к себе и окружающим, сколько негативной эмоциональной окраске предстоящих, текущих или будущих событий. Большинство иррациональных идей относится к личности самого человека, а когнитивные искажения более разнообразны в связи с их объектом.

Жизненные события, проживаемые личностью, их эмоциональная окраска и содержание не однозначны: оцениваются как позитивные одними людьми и как негативные другими. Мы предположили, что оценка субъектом происходящих жизненных событий как изменений взаи-



мосвязана и имеет влияние на его оценку субъективного благополучия. В данной взаимосвязи каким-то образом участвуют когнитивные искажения и иррациональные установки, роль которых мы постараемся определить. Методы эмпирического исследования: Шкала когнитивных искажений (Cognitive Distortions Scale – CDS, Covin, R. и др. – первичная русскоязычная адаптация (Крюкова, Екимчик, Хохлова, Кирпичник, 2018); Обзор жизненного опыта: оценка влияния изменений в жизни (Life Experiences Survey – LES, Sarason, I.G. и др.; Шкала субъективного благополучия - ШСБ; Тест диагностики иррациональных установок А. Эллиса. Выборка: 101 человек (мужчины и женщины (ср. возраст = 21.3, SD = 1.06).

По результатам исследования было установлено, что субъективное благополучие находится во взаимосвязи с общей эмоциональной оценкой произошедших за год событий – положительных и отрицательных ( $p < 0,05$ ). Респонденты оценивали каждое произошедшее событие в соответствии со своими личными убеждениями и той эмоциональной нагрузкой, которую оно несло. Подсчитывалось также общее количество произошедших изменений, отдельно положительных и отрицательных. Необходимо отметить, что уровень благополучия зависит от воздействия произошедших событий: чем выше эмоциональная оценка событий, тем выше оценивается уровень субъективного благополучия. Тем самым можно сказать о том, что чем больше произошедших изменений респонденты оценят как положительные, тем больше они будут ощущать удовлетворенность своей жизнью. Нами также было выявлено, что количество в целом произошедших за год событий влияет на оценку субъективного благополучия ( $p < 0,01$ ,  $F = 1,998$ ). Можно подчеркнуть, что оценка субъективного благополучия изменяется под воздействием происходящих с субъектом событий. Это доказывает наше предположение о взаимосвязи субъективного благополучия и происходящих жизненных перемен, а также их влияние на оценку субъективного благополучия. По результатам статистической обработки оказалось, что субъективное благополучие связано и зависит от когнитивных искажений. Данная связь является отрицательной, т.е., чем чаще когнитивные искажения участвуют в оценке субъективного благополучия, тем ниже благополучие оценивается ( $p < 0,05$ ). Так, субъективное благополучие взаимосвязано и зависит от Сверхобобщения. Чем чаще субъекты после произошедших отрицательных событий думают, что с ними случится еще больше плохого; верят, что одно плохое событие – это начало череды неудач, тем, соответственно, ниже оценивается ими удовлетворенность жизни и субъективное благополучие. Между произошедшими событиями и когнитивными искажениями также обнаружена значимая взаимосвязь и зависимость. Общее воздействие положительных событий, произошедших за год, взаимосвязано с Навешиванием ярлыков в сфере личных достижений ( $p < 0,05$ ) и Телепатией в сфере личных достижений ( $p < 0,05$ ). Несомненно, данный вывод парадоксален. Казалось бы, когнитивные искажения, имеющие в своей основе негативную эмоциональную окраску, должны быть отрицательно связаны с происходящими событиями, особенно с оцениваемыми положительно. Однако на основе полученных данных, можно выдвинуть такое объяснение выявленным результатам. Оно связано с тем, что неадекватно

завышенная оценка происходящих событий может быть искажена. Ранее в данной статье когнитивные искажения были теоретически обоснованы. Они являются неосознаваемыми ошибками мышления, которые в дальнейшем проявляются именно в оценивании себя, других людей, происходящих вокруг событий. Следовательно, полученная неоднозначная взаимосвязь возможна. Наибольшее количество значимых связей с когнитивными искажениями было обнаружено у общего количества произошедших за год событий: Телепатия, Долженствование, Катастрофизация, Навешивание ярлыков, Психологические фильтры, Исключение хорошего ( $p < 0,05$ ,  $0,21 < R < 0,35$ ). Здесь можно отметить, что при большом количестве происходящих событий, не имеет значения - положительных или отрицательных, возрастает частота проявления у субъекта когнитивных искажений, которые в дальнейшем могут способствовать неадекватному оцениванию этих событий.

Отметим, что на данный момент гипотеза о наличии взаимосвязи и взаимозависимости происходящих событий и субъективного благополучия, а также влияния на его оценку данных событий, в основном, подтверждена. А также есть подтверждение тому, что при этом взаимодействии немаловажную роль играют когнитивные искажения, вносящие свои коррективы. Далее для получения уточненных и расширенных результатов, мы использовали Тест Эллиса, измеряющий иррациональные убеждения/установки. Предприняты усилия для подтверждения полученных результатов путем нахождения связей между результатами двух близких по смыслу методик. Ранее мы касались сходства и различий между понятиями: Когнитивные искажения и Иррациональные убеждения. Тест Эллиса был применен для части основной выборки. В повторном исследовании согласились участвовать 43 респондента (ср. возраст = 21,8, SD= 1,3). Между иррациональными установками и субъективным благополучием, а также произошедшими жизненными событиями / переменами не было обнаружено значимых связей. Такое явление можно, конечно, объяснить меньшим количеством респондентов, участвующих во втором исследовании, изменившимися условиями, при которых респонденты отвечали на вопросы методики, возможно, произошедшими событиями, оцененными как высоко значимые и многими другими факторами, влияющими на отсутствие взаимосвязей.

Особое внимание при статистической обработке уделялось взаимосвязи когнитивных искажений и иррациональных убеждений, которые схожи между собой по смыслу. В данном случае статистическая обработка проводилась на выборке, в которой были задействованы 124 респондента (ср. возраст = 25,6, SD = 8,45).

Применив корреляционный анализ, мы выяснили, что между когнитивными искажениями и иррациональными установками есть незначительная прямая взаимосвязь – мышление «все или ничего» в сфере социальных достижений связано с долженствованием в отношении себя ( $R=0,19$ ;  $p < 0,05$ ). Людям, которые подвержены ошибке мышления в градации «черное-белое», свойственно оценивать произошедшие события в сфере их достижений, собственные результаты и других людей как плохие либо хорошие. Нет «золотой середины», с помощью

которой можно было бы сделать определенные выводы по поводу происходящего. При этом такие люди не имеют завышенных требований к себе. Также, мы обнаружили множество значимых отрицательных корреляций между когнитивными искажениями и иррациональными установками. Отрицательные корреляции получились вследствие того, что в Шкале когнитивных искажений более высокий балл свидетельствует о большей выраженности ошибок мышлений, а низкий балл в Тесте иррациональных установок показывает, наоборот, выраженное наличие иррациональной установки. Значимые корреляции были обнаружены в диапазоне:  $-0,17 > R > -0,37$ ;  $p < 0,05$ . Данные корреляции можно охарактеризовать как слабые и умеренные. Наибольшее количество связей имеет «Оценочная установка» с ошибками мышления: телепатия, катастрофизация, навешивание ярлыков, психологические фильтры, сверхобобщение, персонализация, исключение хорошего. Это объясняется тем, что, например, убежденность в плохом отношении к себе со стороны других людей подчеркивается иррациональной оценкой не поступков или действий людей, а их личности в целом. Так же стоит подчеркнуть наличие наиболее сильной связи между «оценочной установкой» и навешиванием ярлыков, как в сфере социальных достижений, так и в сфере межличностных отношений. Это говорит о том, что индивиды, причисляющие себя к определенному типу людей, характеризуются оцениванием не поступков других людей, а их личности в целом, выдвигая в дальнейшем менее конструктивные выводы относительно них. Психологические фильтры также сочетаются с оценочной установкой – при фокусировке внимания только на негативных аспектах ситуации оценивается не сама ситуация, а личность в целом, попавшую в эту ситуацию.

Мы выяснили также, что при наличии чрезмерно высоких требований к себе и к другим происходит психологическая фильтрация – фокус внимания на негативной характеристике себя и других. Также при этом отмечается наличие такого когнитивного искажения, как персонализация, при котором люди выбирают негативные события и считают, что сами стали их причиной. Данный аспект как раз усиливается «долженствованием относительно себя и других».

Необходимо сделать вывод о том, что методики изучения когнитивных искажений и иррациональных установок следует предлагать респондентам совместно, они дополняют друг друга. Обе эти методики изучают феноменологию иллюзий личности, когнитивно-эмоциональные явления, возникающие на основании разнообразных факторов.

Таким образом, эмоциональное переживание жизненных событий человеком и оценка им собственного благополучия связаны через модулирующую роль позитивных когнитивных иллюзий, которые включают в себя ряд форм самообмана или самосовершенствования. Они помогают чувствовать себя хорошо, поддерживать высокую самооценку или устранять дискомфорт, по крайней мере, на короткую перспективу (Taylor, 1983). К ним относятся когнитивные искажения и иррациональные установки, которые мы исследовали эмпирически, но также и другие феномены: нереалистичский оптимизм по поводу будущего, иллюзии контроля своей жизни, завышенная самооценка собственных способностей. Их еще предстоит изучать.

## Литература

Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. Практикум по психотерапии. СПб.: Питер, 2002. 544 с. С. 370-375.

Журавлева Л.А. Взаимосвязь психического выгорания и когнитивных искажений у студентов с разным уровнем социального интеллекта // МГППУ – Электронная библиотека. (автореф.). М., 2018.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Хохлова Ю.А., Кирпичник О.В. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация Шкалы когнитивных искажений – CDS) // Вестник Костромского государственного университета. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018, № 4. С. 61-68.

Кэмпбелл Т. Моя большая теория всего. [Электронный ресурс] – 2012. URL: <http://www.e-puzzle.ru> (дата обращения 27.08.2019)

Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / Пер. с англ. Т. Саушкиной – СПб.: Издательство «Речь», 2002. -352 с. С. 20-36, 46-47.

Covin, R., Dozois, D.J.A., Ogniewicz, A., and Seeds, P.M. (2011). Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS) // International Journal of Cognitive Therapy. 2011. 4 (3). P. 297–322.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York : Russell Sage Foundation.

Sarason, I.G., Johnson, J.H., and Siegel, J.M. (1978). Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experiences Survey // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1978. Vol. 46. No. 5. P. 932–946.

Taylor, S.E. (1983) Adjustment to Threatening Events: A Theory of Cognitive Adaptation. American Psychologist, 38 (11), 1161-1173. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>.

### HOW IS LIFE EVENTS` EMOTIONAL EXPERIENCE CONNECTED WITH SUBJECTIVE WELL-BEING?

*Khokhlova, Julia A.*

*The article presents empirical results concerning the impact of life events` assessment on the subjective well-being of a person, as well as the role of cognitive distortions and irrational beliefs. It is known that life events experienced by a person, their emotional colors and content are ambivalent: people evaluate the same events as positive and / or negative. Survey methods used: evaluation scale LES, Review life experiences: assessing the impact of changes in life by Sarason, et al.; CDS, Cognitive Distortions Scale by Covin; Test for diagnostics of irrational beliefs by Ellis; SSWB, Scale of Subjective Well-being by Perrudet-Badoux, et al. The sample includes 101 men and women (av. age 21.3, SD = 1.06). Among the results, it is noted that life events and the level of subjective well-being are interconnected. Well-being evaluation does not depend on the degree of emotionality of life events. Cognitive distortions and irrational beliefs are more influential: cognitive distortions often carry negative beliefs about the present and future life events, the Self and other people.*

**Keywords:** *life events, subjective well-being evaluation, cognitive distortions, irrational beliefs.*

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЧАЩИХСЯ 5–6 КЛАССОВ В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ

*И.Ю. Цыганов, Ю.А. Ишмуратова, Е.А. Максимова*

Россия, Москва, ФГБНУ «Психологический институт» РАО  
Россия, Троицк, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия имени Н.В. Пушкина»

*Email: i4321@mail.ru, yuska3@mail.ru, maksimova\_elen97@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках проекта № 17-36-00037  
«Осознанная саморегуляция учебной деятельности как психологический ресурс устойчивости  
академической успеваемости и субъективного благополучия учащихся при переходе  
из начальной в основную школу»*

*Целью исследования был анализ взаимосвязи субъективного благополучия с осознанной саморегуляцией и отношением к учению у учащихся в 5-м и 6 классах (N=134). Было обнаружено, что в 6 классе по сравнению с пятым снижается взаимосвязь субъективного благополучия с саморегуляцией учебной деятельности по сферам благополучия в семье и в школе и, наоборот, усиливается в сфере позитивного самоотношения. Взаимосвязь с отношением к учению в сфере позитивного самоотношения в 6 классе снижается.*

***Ключевые слова:** саморегуляция, субъективное благополучие, отношение к учению, младшие подростки.*

Проблема субъективного благополучия (СБ) как социально-психологического образования, характеризующегося ощущением субъективной удовлетворенности жизнью в различных сферах, становится все более востребованным для исследований направлением. По данным исследований, дети уже с 8 лет могут различать основные конструкты СБ, однако по-настоящему его фундамент закладывается в подростковом возрасте (Gilman, Huebner, 2003).

Исследователи активно отмечают возрастную специфику СБ, увязывая ее с основными задачами и новообразованиями возраста, а также условиями окружающей среды. Так в нашей стране за последние годы зафиксировано, что около 30 процентов современных подростков эмоционально неблагополучны (Подольский и др., 2011), среди причин этого авторы отмечают отсутствие у подростков навыков саморегуляции (СР).

Проблема СБ в период школьного обучения связана с проблемой адаптации учащихся к условиям обучения и лежащими в ее основе психологическими механизмами, среди которых для нас особый интерес представляют: а) эмоциональное отношение к учебному процессу (Suldo, Shaffer, Riley, 2008), б) мотивационная направленность на познание, саморазвитие и достижения в учении (Ryan, Huta, Deci, 2013).

В предыдущих исследованиях нами были выявлены особенности взаимосвязи осознанной СР и СБ в различных сферах у учащихся четвертых (Фомина, Ефтимова, Мороса-

нова, 2018) и пятых классов (Фомина, Филиппова, Цыганов, 2018), а также посредством лонгитюдного исследования показана их динамика при переходе из начальной в среднюю школу (Фомина, Моросанова, 2018).

*Особенность* нашего исследования – период обучения в 5-м и 6-м классах, которому уделяется недостаточно внимания, но который, безусловно, важен с точки зрения проблемы СБ подростков. Второе – это целостное отношение к учению с компонентами мотивации учения и эмоциональные отношения к обучению.

*Цель* исследования – изучить особенности взаимосвязи СБ с осознанной СР и отношением к учению, а также их динамику у учащихся школ в период обучения в 5 и 6 классах.

*Выборка* исследования: 134 учащегося школ г. Москвы в возрасте 11-13 лет.

Методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции учебной деятельности ССУД-М» для диагностики показателей осознанной СР учебной деятельности: Планирования, Моделирования, Программирования, Оценивания результатов (регуляторные процессы), а также Гибкости, Самостоятельности, Надежность, Ответственности (регуляторно-личностные свойства), и общий уровень СР учебной деятельности (Моросанова, Бондаренко, 2015).

Методика «Многомерная детская шкала удовлетворённости жизнью MSLSS» (Huebner, 1994; адаптация Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, 2007) для оценки показателей СБ учащихся в трех жизненных сферах: семья (благополучие в семье), школа (благополучие в школе), я сам (позитивное самоотношение).

Для оценки мотивационных (познавательной активности, мотивации достижения, мотивации избегания неудачи) и эмоциональных (тревожность, гнев) сторон отношения к учению и его общего уровня использована методика «Отношение к учению в средних и старших классах школы» (ОУУ)– модификация методики А.Д. Андреевой и А.М. Прихожан (2006) (Моросанова и др., 2018).

#### *Результаты*

1. Взаимосвязь СБ с СР и Отношением к учению. На первом этапе был проведен корреляционный анализ показателей СБ с показателями СР учебной деятельности и отношения к учению.

Анализ показал, что количество высоко значимых корреляций между регуляторными компонентами и сферами СБ снижается к 6 классу. На этом фоне возросло количество высоких корреляций с особенностями СР в 6 классе для сферы СБ Я сам: помимо Моделирования и Гибкости появилась высокая взаимосвязь с Надежностью СР. Тем не менее, в 6 классе сохраняется высокая положительная взаимосвязь показателей СБ по всем жизненным сферам с общим уровнем СР и Ответственностью.

У учащихся в 6 классе сохраняются сильные положительные корреляции между СБ по всем жизненным сферам с позитивным Отношением к учению; СБ в Семье и Школе с Познавательной активностью и Мотивацией достижения (положительно), а также

с Мотивацией избегания неудачи (отрицательно). Отличием стало снижение уровня взаимосвязи с проявлениями Отношения к учению в сфере СБ Я Сам: высокая связь сохранилась только с Познавательной активностью. Заметным в 6-м классе стало снижение взаимосвязи СБ с негативными эмоциональными состояниями: только для сферы Семья сохранилась высокая отрицательная корреляция с Гневом (табл. 1).

Таблица 1

**Матрица корреляций показателей СБ с показателями СР учебной деятельности и отношения к учению**

	Переменные	Субъективное благополучие					
		Семья		Школа		Я Сам	
		5 класс	6 класс	5 класс	6 класс	5 класс	6 класс
Саморегуляция	Планирование	,41**	,57*	,19	,59*	,29*	,49*
	Моделирование	,26	,22	,47**	,20	,43**	,43**
	Программирование	,45**	,37*	,10	,28	,28	,34*
	Оценивание результатов	,21	,30	,49**	,33	,30*	,47**
	Гибкость	,29*	,16	,46**	,17	,42**	,34*
	Самостоятельность	,40**	,33	,20	,48**	,35*	,38*
	Надежность	,26	,39*	,29*	,35*	,29*	,57**
	Ответственность	,47**	,50**	,43**	,45**	,51**	,58**
	Общий уровень СР	,52**	,50**	,51**	,40**	,55**	,63**
Отношение к учению	Познавательная активность	,36**	,42**	,39**	,31**	,46**	,29**
	Мотивация достижения	,38**	,37**	,40**	,35**	,35**	,26*
	Тревожность	-,29**	-,09	-,16	-,17	-,38**	-,15
	Гнев	-,29**	-,36**	-,09	-,24*	-,24**	-,18
	Мотивация избегания неудачи	-,34**	-,34**	-,57**	-,47**	-,29**	-,24*
	Отношение к учению	,49**	,49**	,46**	,47**	,50**	,35**

Примечание. Уровень значимости: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ .

2. Динамика показателей от 5 к 6 классу. На втором этапе посредством дисперсионного анализа парных выборок проанализированы изменения показателей СБ, СР и Отношения к учению учащихся в 6 классе по сравнению с пятым.

Обнаружено снижение показателей СБ по всем жизненным сферам: Семья, Школа, Я Сам в 6 классе. Наряду с этим в 6 классе общий уровень отношения к учению снизился. Закономерно, что в то же время значимо снизились Познавательная активность и Мотивация достижения.

Анализ результатов сравнения средних значений компонентов СР в 5 и 6 классах не выявил значимых изменений. Можно говорить о некоторых различиях на уровне тенденции: в частности, по показателям Планирование и Гибкость, которые оказались выше

у учащихся 5-го класса. Наблюдаемое мы увязываем с возрастными особенностями респондентов-подростков, у которых в это время происходит переориентация интересов с учебы на саморазвитие в окружающем мире и самоотношение становится ведущей сферой СБ (табл. 2).

Таблица 2

*Сравнение показателей СБ, СР и Отношения к учению у учащихся в 5-м и 6 классах*

	Показатели		Среднее	$\sigma$	p
Субъективное благополучие	Семья	5 класс	35,14	4,67	,00
		6 класс	33,40	6,05	
	Школа	5 класс	27,95	6,32	,00
		6 класс	24,23	5,82	
	Я Сам	5 класс	25,95	5,48	,04
		6 класс	24,63	5,35	
Отношение к учению	Познавательная Активность	5 класс	18,22	3,02	,05
		6 класс	17,48	3,04	
	Мотивация Достижения	5 класс	20,18	3,43	,00
		6 класс	18,77	3,38	
	Тревожность	5 класс	10,87	3,38	,88
		6 класс	10,80	3,51	
	Гнев	5 класс	9,67	3,90	1,00
		6 класс	9,67	4,27	
	Мотивация избегания неудачи	5 класс	12,10	3,32	,10
		6 класс	12,68	3,42	
	Отношение к учению	5 класс	5,77	11,17	,02
		6 класс	3,09	11,74	

### *Выводы*

В 6 классе по сравнению с пятым снижается взаимосвязь субъективного благополучия с саморегуляцией учебной деятельности по сферам благополучия в семье и благополучия в школе и, наоборот, усиливается эта взаимосвязь в сфере позитивного самоотношения. Связь с компонентами отношения к учению позитивного самоотношения обнаруживает тенденцию к уменьшению в 6 классе.

Уровень субъективного благополучия учащихся по всем трем сферам (благополучие в семье, благополучие в школе, позитивное самоотношение) снижается в шестом классе. В то же время, отношение к учению становится менее позитивным, снижаются познавательная активность и мотивация достижения. При этом отмечается относительная устойчивость уровня саморегуляции учебной деятельности и отдельных регуляторных особенностей.



## Литература

Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. – М.: Когито-Центр, – 2015. – С. 304.

Подольский А.И., Карabanова О.А., Идобаева О.А. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – №. 2. С. 9–20.

Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Цыганов И.Ю. Исследование специфики взаимосвязи осознанной саморегуляции, академической мотивации и субъективного благополучия младших подростков // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2018. – №. 3. – С. 144–155.

Фомина Т.Г., Ефимова О.В., Моросанова В.И. Взаимосвязь субъективного благополучия с регуляторными и личностными особенностями у учащихся младшего школьного возраста // Психолого-педагогические исследования. – 2018. – Т. 10. – №. 2. – С. 64-76. doi: 10.17759/psyedu.2018100206

Фомина Т.Г., Моросанова В.И. Динамика субъективного благополучия и осознанной саморегуляции учебной деятельности учащихся при переходе из начальной в основную школу // Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: материалы V Международной научно-практической конференции (05 – 07 октября 2018 г.). – Иваново: Научный мир, 2018. – Ч. I : Симпозиум «Субъект и личность в психологии саморегуляции». – С. 192-198.

Gilman R., Huebner S. A review of life satisfaction research with children and adolescents // School Psychology Quarterly. – 2003. – Т. 18. – №. 2. – P. 192.

Ryan R.M., Huta V., Deci E.L. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia // Journal of happiness studies. – 2008. – Т. 9. – №. 1. – P. 139-170.

Suldo S.M., Shaffer E.J., Riley K.N. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction // School Psychology Quarterly. – 2008. – Т. 23. – №. 1. – P. 56.

### THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSCIOUS SELF-REGULATION, ATTITUDE TO LEARNING AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENTS OF 5–6 GRADES IN VARIOUS LIFE AREAS

*Tsyganov I., Ishmuratova Yu., Maximova E.*

*The purpose of the study was to investigate the relationship of subjective well-being with conscious self-regulation and attitudes toward learning among students in the 5th and 6th grades (N = 134). It was found that in the 6th grade, compared with the fifth, the links between subjective well-being and regulatory features in the family and school life is reduced. On the contrary, links between subjective well-being and regulatory features in the subscale self-attitude is enhanced. The relationship with attitudes towards learning in the area of positive self-attitude in the 6th grade is decreasing.*

**Keywords:** *self-regulation, attitude to learning, subjective well-being, young adolescents*

## СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ ПАРТНЕРОВ С РАЗНЫМ СТАТУСОМ ЗДОРОВЬЯ

*Н.С. Шипова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: ronia\_777@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-313-00243*

*В представленной статье рассматривается индивидуальное и групповое совладающее поведение диады, включающей в свой состав одного партнера с инвалидностью/ограниченными возможностями здоровья. Проанализированы корреляционные связи предпочитаемых стратегий одного партнера и стратегий другого. Проведен регрессионный анализ зависимости совладающих стратегий от статуса здоровья субъекта.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, диада, ограниченные возможности здоровья, человек с ОВЗ.*

Актуальность тематики совладающего поведения в современном мире не подвергается сомнению: ежедневные стрессы относительно различных аспектов жизни делают проблему их эффективного преодоления наиболее значимой для современного человека. Научное сообщество органично отвечает на сложившуюся ситуацию, демонстрируя разнообразие фундаментальных и прикладных исследований данной темы. Подробно освещены концепции индивидуального (Р. Лазарус, С. Фолкман, Т.Л. Крюкова, Л.А. Анцыферова, В.А. Бодров, С.А. Хазова, М.В. Сапоровская и др.), диадического (Т.Л. Крюкова, Г. Боденманн, Е.В. Куфтяк, О.А. Екимчик, Н.С. Шипова и др.) совладания, ресурсов (Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова, А.О. Маленова и др.) и стратегий, а также иных аспектов.

Однако малоизученным остается вопрос о совладании лиц с нарушениями здоровья, а также пар, включающих таких партнеров. Между тем многими учеными наличие нарушений в состоянии здоровья (физического и/или психического плана) признается за хронический стресс, предполагающий определенную систему адаптации к нему, а также накладывающий некоторые ограничения на жизнедеятельность субъекта (Ф.З. Меерсон, Ю.А. Александровский, Ф.Б. Березин, Л.И. Вассерман и др.). Преодоление стрессовых состояний отражается в выборе приспособительных стратегий поведения, что имеет большое значение для сохранения психического благополучия и для социальной адаптации личности с ограниченными возможностями здоровья в обществе (R.S. Lazarus, S. Folkman, В.А. Абабков, А.Г. Маклаков, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.). Таким образом, мы предполагаем, что наличие нарушения здоровья является важным фактором, влияющим на взаимодействие и самоощущение как индивидуального субъекта, так и группового, в случае вступления в близкие межличностные отношения.

Западные ученые некоторым образом освещают этот вопрос. В случае заболевания один партнер непосредственно переживает болезнь («пациент»), а другой сталкивается

с проблемой косвенно («партнер по уходу»). Revenson и DeLongis (2010) считают, что диадические отношения являются взаимными, поэтому отмечается взаимозависимость при реакциях на стресс-фактор, то есть субъекты реагируют как единицы межличностного взаимодействия, а не как отдельные изолированные друг от друга личности. Авторы отмечают, что заболевание представляет собой общий стресс и сопровождается специфичными функциями, поскольку основное внимание уделяется физической болезни одного партнера, что добавляет динамику диадическому стрессу и процессу преодоления:

- Собственный стресс пациента напрямую влияет только на пациента (например, физическая боль, ограничения мобильности);
- Прямой стресс «партнера по уходу» (например, чувство перегруженности, понимание страданий партнера, недостаток сна и т.п.);
- Косвенное влияние «партнера по уходу» на пациента (например, депрессивная реакция на болезнь пациента);
- Косвенное влияние пациента на «партнера по уходу» (например, забота пациента о партнере);
- Взаимный стресс, возникающий из общего стресс-фактора (стоимость медицинского сопровождения);
- Совместное напряжение, которое выражается через совместный процесс оценки (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994).

Целью предпринятого нами исследования является рассмотрение специфики совладающего поведения в парах, включающих партнера с нарушениями в состоянии здоровья.

Теоретический анализ литературы позволил нам дополнить существующую схему процесса совладания (Лазарус, Фолкман) специфичными чертами копинг-процесса «особых» пар. На наш взгляд, в процессе совладания с трудностями пары, включающей партнера с ограниченными возможностями здоровья, увеличивается «удельный вес» адаптационных возможностей партнера-носителя заболевания, поскольку именно его оценка, ресурсы и отношение к ситуации во многом определяют транслируемые нормативному партнеру стресс-сигналы. Именно от его адаптации к заболеванию зависит наличие стресс-фактора на первом этапе у второго партнера, а также именно он определяет, перейдет ли индивидуальное совладание, применяемое им до вступления в отношения, в совладание диадическое (после вступления в отношения и оценки заболевания вторым партнером как стресс-фактора для пары: прямого для партнера с ОВЗ, косвенного для «партнера по уходу»).

Выборку эмпирического исследования составили 20 пар, включающих партнера с ОВЗ. Методический инструментарий представлен опросником способов совладания (S. Folkman, R. Lazarus (1988), адаптация Т.Л. Крюковой и др., 2004) и опросником диадического совладания Г. Боденманна (Dyadic Coping Inventory, 2008) в адаптации Т.Л. Крюковой и О.А. Екимчик, 2017.

Перейдем к полученным результатам. Нами были проанализированы индивидуальные копинг-стратегии партнеров в зависимости от статуса их здоровья.

Таблица 1

*Индивидуальное совладание партнеров с разным статусом здоровья*

	Партнеры с ОВЗ		Партнеры с типичным развитием	
	М	SD	М	SD
Конфронтативный копинг	8,89	2,37	9,37	2,31
Дистанцирование	8,42	3,45	9,68	2,91
Самоконтроль	13,10	2,84	14,95	3,14
Поиск социальной поддержки	12,84	3,38	10,21	2,89
Принятие ответственности	7,36	2,62	7,26	2,86
Бегство/избегание	12,15	3,70	11,95	4,08
планирование решения	12,10	3,08	13,21	2,23
Положительная переоценка	12,47	4,35	11,32	4,79

Полученные данные преимущественно лежат в области средних значений, однако при сопоставлении значимые различия были выявлены в стратегиях самоконтроля ( $U=111,5$ ,  $p=0,04$ ) и поиска социальной поддержки ( $U=96,5$ ,  $p=0,01$ ). Большая выраженность самоконтроля в группе «партнеров по уходу» ( $M=13,10$ ,  $SD=2,84$  по сравнению с  $M=14,95$ ,  $SD=3,14$ ) объясняется нами их попытками снизить влияние собственного реагирования на состояние партнера-носителя заболевания; стремлением уменьшить стресс, переживаемый носителем заболевания, исключив из ситуации возможность собственных негативных реакций. Большая выраженность поиска социальной поддержки в группе лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья ( $M=12,84$ ,  $SD=3,38$  по сравнению с  $M=10,21$ ,  $SD=2,89$ ), объясняется нами применением внешних ресурсов для совладания с ситуацией. Помимо партнера это могут быть специалисты медицинского, психологического профиля, родственники и друзья.

Таблица 2

*Диадическое совладание партнеров с разным статусом здоровья*

	Партнеры с ОВЗ		Партнеры с типичным развитием	
	М	SD	М	SD
Информирование партнера о личном стрессе	14,47	3,15	11,63	4,00
Поддерживающий ДК субъекта	19,21	3,60	20,00	4,29
Делегированный ДК субъекта	6,21	1,65	7,37	2,29
Негативный ДК субъекта	16,53	2,61	15,53	4,40
Общение партнера во время стресса	12,21	2,99	14,00	2,69
Поддерживающий ДК партнера	16,84	4,54	17,63	4,21
Делегированный ДК партнера	6,79	2,20	7,26	1,97
Негативный ДК партнера	13,68	4,08	15,00	4,46
Общий диадический копинг	16,47	4,05	17,58	5,17

При анализе диадического копинга и сопоставления стратегий, предпочитаемых партнерами с разным статусом здоровья, нами выделены значимые различия по шкале информирования партнера о личном стрессе ( $U=100$ ,  $p=0,018$ ), при этом большая выраженность наблюдается в группе партнеров с ОВЗ ( $M=14,47$ ,  $SD=3,15$  по сравнению с  $M=11,63$ ,  $SD=4,00$ ). Мы склонны объяснять это особенностями состояния здоровья и большей ориентацией носителя заболевания на получение социальной поддержки (в частности, от партнера), что хорошо соотносится с результатами индивидуального копинга.

Особо нас интересовал вопрос связи копинг-стратегий, применяемых партнерами в случае столкновения со стрессом. Корреляционный анализ показал следующее распределение данных (табл. 3).

Таблица 3

**Корреляции копинг-стратегий партнеров с разным статусом здоровья**

Партнер с ОВЗ Партнер с типичным развитием	Конфронтативный копинг	Информирование партнера о личном стрессе	Поддерживающий ДК	Делегированный ДК	Общий ДК
Дистанцирование	0,46*				
Поддерживающий ДК		0,48*		0,46*	0,58**
Делегированный ДК		0,49*		0,49*	0,72***
Негативный ДК				0,56*	0,58**
Общий ДК			0,46*		0,62**
Оценка ДК			0,55**		0,53*

*Примечание.* Низкий уровень значимости –  $*p \leq 0,05$ ; средний уровень значимости –  $**p \leq 0,01$ ; высокий уровень значимости –  $***p \leq 0,001$ .

Регрессионный анализ показал наличие влияния нарушения здоровья на информирование партнера о личном стрессе:  $R^2=0,14$ ,  $B=-0,38$  при  $p \leq 0,02$ . Мы склонны объяснять полученные данные стремлением к получению социальной поддержки как проявлением одной из доминирующих для данной категории лиц копинг-стратегий.

Таким образом, нами рассмотрена специфика совладающего со стрессом поведения в парах, включающих партнера с ограниченными возможностями здоровья, выделена зависимость предпочитаемых стратегий от статуса здоровья.

### Литература

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика рецидивов // Руководство по реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ / Под ред. Ю. В. Валентика и Н. А. Сирота. М.: Литера-2000, 2002. С. 171–191.

Сирота Н.А. Ялтонский В.М. Профилактика алкоголизма и наркомании: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. М.: Издательский центр «Академия». Гл. 5. 2003. С. 73–81.

*Hatfield E., Hatfield C., Cacioppo J. T., Rapson R.L.* Emotional Contagion // Cambridge University Press, 1994. P. 240.

*Revenson, T. A., DeLongis, A.* Couples coping with chronic illness. In S. Folkman (Ed.), Oxford Handbook of Coping and Health (pp. 101-123). New York: Oxford Press, 2010.

## **COPING WITH DIFFICULTIES OF PARTNERS WITH DIFFERENT HEALTH STATUS**

*Shipova N.*

*This article discusses the individual and group coping behavior of a dyad that includes one partner with a disability / disability. The correlation relationships of the preferred strategies of one partner and the strategies of another are analyzed. A regression analysis of the dependence of coping strategies on the health status of the subject was carried out.*

**Keywords:** *coping behavior, dyad, disability, disabled person.*



# Раздел 3

## **РАЗВИТИЕ СОВЛАДАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ (СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, КОПИНГ И ВОЗРАСТ)**



## КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ

*С.В. Андриевская, А.О. Коваленко*

Беларусь, Полоцк, Полоцкий государственный университет

*Email: andryevskaja\_sveta@mail.ru*

*В статье рассматриваются копинг-стратегии у студентов и школьников. Проводится сравнительный анализ копинг-стратегий студентов и школьников. На уровне статистической значимости выявлены различия в копинг-стратегиях по шкале «положительная переоценка». У студентов выявлена статистически значимая корреляция между показателями шкалы «положительная переоценка» и уровнем самооценки.*

**Ключевые слова:** *копинг поведение, копинг-стратегия, психология личности, самооценка.*

Современная система образования предъявляет достаточно высокие требования к личности, качествам, трудоспособности включённых в неё людей. Обучающаяся молодёжь не всегда способна справиться с высокими требованиями системы, не прибегая к копинговому поведению.

Проблема копинга, несмотря на достаточную разработанность, продолжает вызывать интерес у исследователей, не утрачивает своей актуальности.

По определению Т. Л. Крюковой, совладающее поведение – целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации (Крюкова Т. Л., 2005).

Исследователи совладающего поведения установили, что индивидуальный выбор копинг-стратегий нередко бывает последовательным и независимым от природы стрессовой (трудной) ситуации (Frydenberg E., Lewis R., 1993), образуя стили совладающего поведения.

С другой стороны, некоторые специфические стрессовые ситуации могут обуславливать совладающее поведение индивида, определяя его особую динамику. Результаты других исследований показывают, что копинг как процесс может изменяться подобно эмоциям (Lazarus R., 1966), а его своеобразие может иметь «смещающуюся гибкость» или «shifting flexibility» (Seiffge-Krenke I., 1995).

Исследованием копинг-стратегий занимались как зарубежные (Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моос, Е. Хейм и др.), так и отечественные (Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, Т.Л. Крюкова, В.А. Ташлыков и др.). Существуют 2 подхода к определению влияния возраста на выбор копинг-стратегий. Согласно первому подходу, копинг-стратегии не зависят от возрастных особенностей, выбор копинг-стратегии зависит от особенностей ситуации стресса и ее требований. Второй подход к копингу: с повышением возраста увеличивается успешность копинг-поведения. Так же существуют исследования, подтверждающие, что с повышением возраста индивиды переходят от эмоционально-ориентированных копинг-стратегий к проблемно-ориентированном.

Старшеклассники и студенты являются уязвимыми для стресса, поскольку современная образовательная среда ставит перед ними достаточно сложные задачи. Старшеклассники испытывают трудности в профессиональном самоопределении, формировании жизненных планов и ценностных ориентаций. Что касается студентов, то переживанию стресса способствует ломка привычных стереотипов жизни и учебной деятельности (переход из школьной системы в университетскую, где самостоятельность и ответственность обучающегося выше), интенсивная умственная работа и более частые экзамены.

На первом этапе исследования была выдвинута следующая гипотеза: существуют различия между старшеклассниками и студентами в использовании копинг-стратегий. На втором этапе проверялась дополнительная гипотеза о том, что копинг-стратегии связаны с самооценкой.

Цели исследования: выявить различия в копинг-стратегиях у старшеклассников и студентов, выявить взаимосвязь копинг-стратегий и самооценки.

Всего в исследовании приняли участие 86 человек студентов и школьников. Исследование носило анонимный, добровольный характер. Для проведения эмпирического исследования использовался «Копинг-тест Р. Лазаруса» в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой, Методика представляет собой опросник, который состоит из 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него. Опросник содержит 8 субшкал: «конфронтационный копинг», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка». Так же была использована «Анкета по выявлению уровня самооценки», разработанная Р. В. Овчаровой – методика предназначена для выявления уровня самооценки в подростковом и юношеском возрасте. На первом этапе исследования выборку составили 46 человек: 23 студента дневного отделения гуманитарного факультета Полоцкого государственного университета в возрасте 18-19 лет (13 девушек и 10 юношей) и 23 старшеклассника 10 класса СШ № 11 в возрасте 15-16 лет (13 девушек и 10 юношей).

Было проведено сравнение старшеклассников и студентов по степени выраженности копинг-стратегий с помощью непарного t-критерия Стьюдента для независимых выборок, поскольку при проверке нормальности распределения отклонений от нормальности не было обнаружено. Обработка данных проводилась в программе STATISTICA 12.0. Результаты исследования представлены в таблице. Уровень значимости переменной «положительная переоценка»  $p=0,04 < 0,05$ , что свидетельствует о значимых различиях между старшеклассниками и студентами.

Эмпирическое исследование показало, что существуют различия в копинг-стратегиях у старшеклассников и студентов. При этом было выявлено, что старшеклассники на достоверном уровне более склонны к использованию «положительной переоценки», в отличие от студентов.

Т а б л и ц а

Переменные	Старшеклассники		Студенты		Значение t-критерия	Уровень значимости p
	М	SD	М	SD		
Конфронтация	8,86	2,76	7,73	2,59	1,42	0,16
Дистанцирование	9,78	2,74	9,69	2,91	0,10	0,91
Самоконтроль	12,82	2,12	12,52	2,84	0,41	0,68
Поиск социальной поддержки	10,47	2,40	9,47	2,10	1,49	0,14
Принятие ответственности	7,04	1,87	6,65	1,64	0,75	0,45
Бегство-избегание	11,73	4,02	11,13	4,36	0,49	0,62
Планирование решения проблемы	11,86	3,36	11,69	2,14	0,20	0,83
Положительная переоценка	12,34	3,41	10,43	2,92	2,04	0,04

*Примечание:* М – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

Стратегия «положительной переоценки» предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Положительные стороны стратегии: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации. Отрицательные стороны стратегии: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Средние значения переменной «положительная переоценка» у старшеклассников достигают более высокого уровня (12,35), чем у студентов (10,57). Тем самым можно сделать вывод о том, что старшеклассники в ситуации стресса более склонны положительной переоценке, чем студенты.

Следует отметить, что средние значения по всем шкалам теста у старшеклассников выше, чем у студентов, т. е. школьники более склонны к применению копинг-стратегий. Статистически значимых различий в применении копинг-стратегий у юношей и девушек не выявлено.

Данные результаты можно объяснить возрастными различиями между группами. В отношении остальных копинг-стратегий значимых различий между группами обнаружено не было.

Таким образом, частично подтвердилось предположение о различиях копинг-стратегий у старшеклассников и студентов.

На втором этапе исследование проводилось среди студентов в период сессии, которая условно понималась как специфическая стрессовая ситуация. Обследовано всего 40 человек, среди них 29 человек женского пола и 11 человек мужского пола. Все респонденты студенты Полоцкого государственного университета 1 - 2, 4 курс.

Избранный метод статистического анализа: коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Корреляционный анализ выявил следующую статистически значимую корреляцию:  $r = 0,37$ , при  $p < 0,05$  ( $p = 0,017$ ) между показателями шкалы Опросника «Способы совлада-

ющего поведения» Р. Лазаруса «Положительная переоценка» и показателями шкалы «Анкеты по выявлению уровня самооценки разработанная Р. В. Овчаровой». Корреляционная связь умеренная, зависимость – прямая, свидетельствует о том, что чем выше уровень самооценки, тем чаще личность обращаются к «положительной переоценке», которая помогает преодолеть негативные переживания в связи с проблемой путём её положительного переосмысления, рассмотрения её как стимула для личностного роста. Для личностей с более высоким уровнем самооценки характерна тенденция к осмыслению проблемной ситуации, включение её в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Таким образом получены следующие результаты: на уровне статистической значимости существуют различия копинг-стратегий у старшеклассников и студентов. Школьники более склонны к применению копинг-стратегий. У студентов показатели по шкале «положительная переоценка» связаны на уровне статистической значимости с показателями шкалы уровня самооценки.

### Литература

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. доктора псих. наук: 19.00.13; КГУ. – Кострома, 2005. – 476 л.

*Frydenberg E., Lewis R.* The adolescent coping scale: Practitioners manual: Australian Council for Educational Research. 1993.

*Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 p.

*Seiffge-Krenke I.* (1995). Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems // Psychology, Vol.7, No.14, December 7, 2016. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1927125](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1927125)

### COPING BEHAVIOR AMONG STUDENTS AND SCHOOLCHILDREN

*Andryewskaja S.V., Kovalenko A.O.*

*The article uses a coping strategy for students and schoolchildren. A comparative analysis of the coping strategies of students and schoolchildren is given. At the level of statistical significance revealed differences in copying strategies on the scale of «positive revaluation». Students had a statistically significant correlation between the indicators of the «positive revaluation» scale and the level of self-esteem.*

**Keywords:** coping behavior; coping strategy, personality psychology, self-esteem.

## РОЛЬ ГЕНДЕРА, ПОЛА И ВОЗРАСТА В ВЫБОРЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОДРОСТКАМИ

*Ю.Д. Бабаева, Г.Ш. Шингарова*

Россия, Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова  
Азербайджан, Баку, Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в г. Баку  
*Email: julybabaeva@gmail.ru*

*В статье представлены результаты исследования, проведенного на 154 подростках г.Баку. Цель исследования заключалась в выявлении роли половых, гендерных и возрастных различий в выборе копинг-стратегий, а также уточнении специфики понимания трудных жизненных ситуаций учащимися 7–11-х классов русскоязычных бакинских школ. Полученные данные свидетельствуют о наличии как гендерных, так и половых различий в выборе копинг-стратегий, возрастной, а также культурно-обусловленной специфики.*

**Ключевые слова:** *возраст, гендер, пол, копинг-стратегии, трудная жизненная ситуация, совладание.*

Интерес к изучению совладающего поведения в последние годы заметно усилился. При этом отмечается его важная роль в подростковом и юношеском возрасте (Е.П. Белинская, Т.О. Гордеева, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, К. Муздыбаев, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Е.А. Сергиенко, С.А. Хазова, Е.И. Шлягина и др.). Современные подростки, сталкиваясь с преградами на пути реализации своих целей, часто выбирают неадекватные стратегии совладания с ними, что указывает на актуальность изучения этой проблемы. Растет также интерес к кросс-культурным исследованиям в этой области.

*Цель исследования:* Анализ специфики выбора копинг-стратегий бакинскими подростками и роли в нем возрастных, половых и гендерных различий.

*Гипотеза:* Половые, гендерные и возрастные особенности проявляются как в содержании трудных жизненных ситуаций (ТЖС), так и в выборе стратегий совладания с ними.

*Частные гипотезы:* 1) Младшие и старшие подростки выбирают разные копинг-стратегии в зависимости от содержания ТЖС. 2) Различия в выборе копингов связаны с фактором пола и с типами ТЖС. 3) У фемининных и маскулинных личностей доминируют разные копинг-стратегии.

*Выборка:* в исследовании приняли участие 154 учащихся 7–11-х классов школ г.Баку в возрасте 12–17 лет (50% мужского пола и 50% женского).

*Методики:* 1. Анкета ТЖС (разработана Ю.Д. Бабаевой, Е.Ю. Мешалкиной) позволяет выявлять критерии оценки трудности ситуаций и строить их эмпирическую классификацию. 2. Опросник COPE для выявления копинг-стратегий (авторы: Ч. Карвер, М. Шейер, Д.К. Вентрауб) в русскоязычной адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.А. Рассказовой, О.А. Сычева и В.Ю. Шевяховой (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013). 3. Опросник

«Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» - русскоязычная модификация О.Г. Лопуховой опросника С. Бем «Bem Sex-Role Inventory» (Bem, 1974; Бем, 2004) для определения «гендерной типизированности» личности (Лопухова, 2013).

Статистическая обработка включала: описательную статистику, критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, коэффициент корреляции Пирсона, Т-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни.

Анализ и обсуждение результатов. Были выделены следующие основные классы ТЖС: 1. Потеря близкого человека (22% всех названных ТЖС). Помимо смерти члена семьи, развода родителей, подростки могли назвать «потерей» ссору с близкими друзьями. 2. Учебная деятельность (34%). Кроме трудностей в усвоении материала, ухудшения успеваемости и т.п., подростки могли негативно оценить стиль преподавания «нелюбимых» учителей и даже говорили о «ненависти к школе». 3. Межличностные отношения (17%). Из них 46% - семейные проблемы; 38% - проблемы с друзьями и одноклассниками; 15% – с противоположным полом. 4. Здоровье (8%). В основном упоминали свои заболевания и болезни членов семьи. 5. Материальные проблемы (12%) чаще связывали с нехваткой денег, при этом могли отметить отказ родителей в покупке дорогих «гаджетов» и т.п. Старшие подростки реже считали эти ситуации сложными, возможно, из-за понимания финансовых проблем семьи, связанных, например, с затратами на репетиторов. 6. Внутрличностные проблемы (7%). Из них 30% - отношение к себе, 23% – страхи, 19% – недостаток воли и самоконтроля, 19% – трудности в выборе жизненного пути.

В мужской подвыборке чаще упоминали трудности в учебе (35%) и материальные проблемы (16%). В женской –ТЖС, связанные с плохими отношениями в семье, в кругу друзей (37%) и проблемы в учебе (31%). Трудности в учебе подростки объясняли недостатком времени и ресурсов. Большая часть их времени отдана учебе. Кроме того, во многих школах есть дополнительные занятия и факультативы. Родители часто настаивают на посещении кружков и секций, хотя дети с трудом выполняют обязательные учебные задания. Школьники жалуются на усталость, отсутствие времени на отдых. Основной досуг для многих из них - компьютерные игры и общение в Интернете, что часто порождает конфликты в семье. Трудности в отношениях с одноклассниками, друзьями, а также в отношении к себе актуальны из-за особенностей возраста.

Для оценки роли возрастных, половых и гендерных особенностей при выборе копинг-стратегий мы выделили подгруппы: представителей мужского и женского пола; младших и старших подростков, а также учитывали выраженность маскулинности, феминности и андрогинности.

Девочки 7–8-х классов чаще ( $p < 0.05$ ) выбирают копинг «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» и чаще сверстников фиксируются на неприятностях, ярко выражая свои эмоции. Мальчики 7-8 классов чаще ( $p < 0.05$ ) выбирают стратегии «Подавление

конкурирующей деятельности» и чаще сверстниц, – конструктивные стратегии совладания. Ученики 10-11-х классов чаще предпочитают «Мысленный уход от проблемы», а их сверстницы значимо чаще выбирают ( $p=0.03$ ) стратегии «Концентрация на эмоциях и их активное выражение», «Использование эмоциональной социальной поддержки» ( $p=0.05$ ). Ученицы 10-11 классов, пытаясь найти поддержку, понимание и сочувствие отдают предпочтение эмоционально-ориентированным копингам.

Для оценки роли гендера применялся корреляционный анализ. Выявлена статистически значимая обратная связь между показателями маскулинных черт учениц 7-8-х классов и выбором стратегий «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» (коэффициент Пирсона  $r=-0,371$ ,  $p=0,001$ ), «Обращение к религии» ( $r=-0,258$ ,  $p=0,084$ ), «Позитивное переформулирование и личностный рост» ( $r=-0,288$ ,  $p=0,052$ ), «Использование успокоительных» ( $r=-0,363$ ,  $p=0,005$ ). Чем маскулиннее девочка, тем реже она выбирала эти стратегии. Показатели фемининности учениц 7-8 классов отрицательно коррелируют с выбором стратегии «Отрицание» ( $r=-0.321$ ,  $p=0,03$ ) и положительно с копингом «Использование эмоциональной социальной поддержки» ( $r=0,373$ ,  $p=0,011$ ). Маскулинные ученицы 7-8-х классов, не стремятся переосмыслить ТЖС, найти ее позитивную сторону, не фокусируются на негативных эмоциях, не просят помощи у высших сил. Фемининные девочки, столкнувшись с ТЖС, ищут эмоциональную поддержку у друзей и родных. Ученицы 7-8-х классов относят к ТЖС плохие отношения в семье, непонимание и ссоры с друзьями. Они избегают конструктивных шагов для совладания с ТЖС, предпочитая эмоциональную поддержку значимого окружения. В группе мальчиков 7-8-х классов выявлена положительная статистически умеренная связь показателей маскулинности с копингом «Активное совладание» ( $p=0,066$ ). Выявлена статистически значимая связь фемининных черт младших подростков с копингом «Использование эмоциональной социальной поддержки» ( $r=0,311$ ,  $p=0,032$ ). Они относят к ТЖС проблемы в учебе и менее выражено – в отношениях с друзьями. Маскулинные мальчики ищут продуктивные копинги, а фемининные – поддержки от близких людей.

Показатели маскулинности учениц 10-11-х классов значимо положительно коррелируют с выбором стратегий «Позитивное переформулирование и личностный рост» ( $r=0.411$ ,  $p=0.022$ ), «Юмор» ( $r=0.417$ ,  $p=0.020$ ), «Отрицание» ( $r=0.389$ ,  $p=0.04$ ). Показатели фемининности старшеклассниц умеренно положительно коррелируют с частотой выбора стратегии «Использование эмоциональной и социальной поддержки» ( $p=0.06$ ) и умеренно отрицательно с выбором стратегии «Подавление конкурирующей деятельности» ( $p=0.06$ ). Маскулинные ученицы 10-11-х классов пытаются обдумать ТЖС, найти в ней что-то позитивное, снизить ее значимость и даже превратить в шутку. Фемининные старшеклассницы могут переключиться от попыток совладания с ТЖС на иные виды активности, ищут эмоциональную и моральную поддержку близких людей.

Они считают самыми сложными – проблемы в учебе и в семье. Показатели маскулинности старших подростков значимо положительно связаны с копингами: «Активное совладание» ( $r=0,540$ ,  $p=0,003$ ), «Использование инструментальной социальной поддержки» ( $r=0,442$ ,  $p=0,018$ ), «Обращение к религии» ( $r=0,406$ ,  $p=0,032$ ). Выявлена отрицательная корреляция между маскулинностью этих подростков и копингом «Юмор» ( $r=-0,389$ ,  $p=0,041$ ). В подгруппе учеников 10–11 классов показатели выборов стратегии «Активное совладание» значимо коррелируют со всеми шкалами русскоязычного варианта опросника С.Бем: маскулинность ( $r=0,540$ ,  $p=0,003$ ), фемининность ( $r=0,416$ ,  $p=0,028$ ) и андрогинность ( $r=0,452$ ,  $p=0,016$ ). Выявлена и умеренная корреляция фемининности этих подростков с копингом «Использование эмоциональной социальной поддержки» ( $p=0,062$ ). Они считают наиболее сложными проблемы с учебой и финансовые трудности. Для совладания с этими ТЖС они чаще выбирают проблемно-ориентированные копинги и обращение за советом к близкому окружению. Выбор стратегии «Обращение к религии» у маскулинных старшеклассников может быть обусловлен социокультурными факторами. Фемининные ученики 10-11 классов в ТЖС пытаются сразу решить проблему, а при неудаче ищут эмоциональную поддержку. Старшие подростки чаще младших выбирают конструктивные копинги, что говорит о развитии их способности к борьбе с ТЖС, навыков их анализа, умения применять свой прошлый опыт. Результаты нашего исследования согласуются с данными О.П. Бартош и Т.П. Бартош (2012). Они пришли к выводу, что 13-14-летние подростки выбирают стратегии, связанные с поиском «социальной поддержки», а 16-17-летние - стратегии, связанные с планированием и самоконтролем.

Полученные нами результаты подтвердили гипотезу о связи выбора копингов с фактором пола: представители мужского пола склонны выбирать проблемно-ориентированные копинги, а представительницы женского - эмоционально ориентированные. Аналогичные данные получены в ряде западных стран (Washburn-Ormachea, Hillman, Sawilowsky, 2004) и на российской выборке (Babaeva, Briseva, Koltsova, 2013). Однако кросс-культурных исследований все еще недостаточно. Выявленные на бакинской выборке особенности указывают на необходимость дальнейшего изучения роли социокультурных факторов в совладающем поведении, что, по нашему мнению, позволит обоснованно объяснить частый выбор бакинскими подростками стратегии «Обращение к религии».

Выводы. Полученные результаты подтвердили основную и все частные гипотезы. Половые, гендерные и возрастные особенности старших и младших подростков проявляются в содержании ТЖС, оценке их сложности и в выборе копинг-стратегий. Младшие и старшие подростки выбирают разные стратегии в зависимости от содержания ТЖС. Различия в выборе копингов связаны с фактором пола и с типами ТЖС. У фемининных и маскулинных школьников доминируют разные стратегии.



## Литература

*Бартош О.П., Бартош Т.П.* Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер.: Психология, № 6 (265), 2012. С.42-46.

*Бем С.* Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. М.: РО-СПЭН. 2004

*Лопухова О.Г.* Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem Sex Role Inventory») // Вопросы психологии. 2013, № 1. С. 1-8

*Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н.* Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей Школы экономики. 2013. Т.10, №1. С. 82–118.

*Babaeva J., Briseva Y., Koltsova A.* Coping behavior and difficult life situations of russian school-students with different intelligence levels // Academic Journal of Interdisciplinary Studies. 2013. Vol. 2, №. 3. P. 489–496.

*Bem S.L.* The measurement of psychological androgyny // Journal of Consulting and Clinical Psychology 1974. V. 42. P. 155-162

*Washburn-Ormachea M., Hillman B.S., Sawilowsky S.S.* Gender and Gender-Role Orientation Differences on Adolescents, Coping With Peer Stressors // Journal of Youth and adolescence. 2004.P.31-40.

### THE ROLE OF GENDER, SEX AND AGE IN ADOLESCENTS' CHOISE OF COPING-STRATEGIES

*Yu.D.Babaeva, G.Sh. Shingarova*

*The article contains results of research of 154 adolescents in the city of Baku. The aim was to analyze the role of sex, gender and age differences in choice of coping strategies and specify hard life situations understanding by russian-speaking 7-11-graders in schools of Baku as well. Obtained data revealed that there are both sex and gender differences in choosing coping-strategies, and age and socio-culture specifics was found.*

**Keywords:** *age, gender, sex, coping-strategies, hard life situations.*

# КОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРАХОМ СМЕРТИ У ДЕТЕЙ

*А.А. Баканова*

Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»

*Email: ba2006@mail.ru*

*В статье приводятся результаты исследования способов совладания детей со страхом смерти. Проведенное исследование позволило описать 3 основных вида стратегий, а также выделить 4 типа их направленности в зависимости от используемых психологических механизмов совладания. В статье приводится подробное описание когнитивных стратегий совладания со страхом смерти.*

Стратегии совладания со страхом смерти являются интересной и пока недостаточно изученной областью экзистенциальной психологии и психотерапии. В свои исследования, посвященных этой теме, стратегии совладания со страхом смерти мы рассматривали в контексте праксеологического аспекта его изучения в психологии (Баканова А.А., 2015).

Стоит отметить также, что стратегии совладания со страхом смерти решают те же универсальные задачи, что и стратегии совладания с негативными жизненными обстоятельствами (по Р. Лазарусу); они позволяют человеку преодолеть имеющийся страх, уменьшить его отрицательные последствия, избежать переживаний, либо вытерпеть его.

В своих публикациях на эту тему мы описывали основные виды стратегий совладания со страхом смерти у взрослых людей (Баканова А.А., 2013б), а также более детально описывали когнитивные стратегии совладания со страхом смерти (Баканова А.А., 2013а).

Говоря о совладании со страхом смерти, мы как будто предполагаем, что эта проблема имеет отношение только ко взрослым людям, сталкивающимся с экзистенциальным вызовом жизни и смерти. Однако тема смерти и страха перед ней не может обойти человека, пытающегося осмыслить свою жизнь, в том числе – и ребенка. И в этом смысле смерть также принадлежит миру детства, как и миру взрослых.

Дошкольный возраст – сенситивный период для осмысления ребенком экзистенциальных данностей жизни и смерти. Дети в возрасте от 2 до 6 лет задают взрослым вопросы о смерти не только в ситуациях прямого столкновения с ней; появление вопросов о мироустройстве может быть связано с особенностями их когнитивного развития. Интерес к смерти детей дошкольного возраста согласуется с целым рядом преимущественно зарубежных работ (В. Kane, 1979; G. P. Koocher, 1973; G. Safier, 1964 и др.), которые показывают различия в понимании смерти на разных этапах когнитивного развития по Ж. Пиаже.

Одной из реакций детей на осознание смерти как универсального и необратимого явления является страх. И дети, так же, как и взрослые, пытаются найти способы, которыми они могут справиться с экзистенциальной предопределенностью своей жизни. Часто

эта внутренняя работа проходит незамеченной для родителей и ближайшего окружения, которое стремится оградить ребенка от любого соприкосновения со смертью. Но иногда детские переживания «прорываются» ко взрослым в виде страхов темноты, монстров под кроватью или утраты родителей. И тогда становится понятной вся глубина переживаний ребенка, столкнувшегося с непознаваемостью и неотвратимостью смерти и часто не имеющему в этой ситуации надежных инструментов восстановления чувства безопасности. Не каждый взрослый чувствует себя устойчиво перед экзистенциальным вызовом смерти, но, как оказывается, вызов этот мы принимаем гораздо раньше, чем овладеваем эффективными стратегиями совладания. Именно поэтому встреча с фактом или идеей смерти является также вызовом нашей «экзистенциальной жизнестойкости», - способности делать выбор в пользу жизни, зная о существовании смерти. Возможно, встреча с этим опытом в дошкольном детстве является своеобразной прививкой для нашей человечности, позволяя искать способы, которые не просто защитят нас от осознания собственной смертности, но, прежде всего, максимально обострят связь с жизнью, делая возможным ее осмысление, приближая нас к подлинности ее проживания и переживания глубокой связи с другими и окружающим миром.

Обратимся в данной статье к основным стратегиям, которые используют дети для совладания со страхом смерти, наибольшее внимание уделив когнитивным (на основе ретроспективного анализа).

Для анализа и последующей разработки эмпирической модели способов совладания со страхом смерти обратимся к результатам контент-анализа ответов 706 участников нашего исследования в возрасте от 18 лет до 83 лет. В ходе исследования каждый участник заполнял специально разработанную анкету, один из вопросов которой был посвящен способам совладания со страхом смерти в детстве.

В результате обработки полученных данных нами было выделено 3 основные стратегии совладания со страхом смерти: *когнитивные, поведенческие и коммуникативные*. Под стратегиями мы понимаем отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которого человек справляется с жизненными трудностями (Крюкова Т.Л., 2008).

К *когнитивным* стратегиям можно отнести создание ребенком когнитивных или мировоззренческих конструктов, «встраивающих» существование смерти в жизнь, не нарушая при этом целостности и позитивности жизни.

*Поведенческие* стратегии предполагают использование конкретных правил, действий или ритуалов, позволяющих, по возможности, «предупредить» возникновение в жизни ситуаций, актуализирующих страх смерти, либо снижающих напряжение, с ним связанное.

*Коммуникативные* стратегии преодоления страха смерти включают в себя различные способы взаимодействия с собой, другими людьми и Богом, что позволяет сузить разрыв между социальностью жизни и одиночеством смерти, соединяя эти две данности за счет усиления чувства связи со значимым другим.

Примечателен тот факт, что эти вектора практически совпадают с основными экзистенциальными потребностями, выделенными Э. Фроммом (1955). Так, когнитивные способы совладания со страхом смерти основаны на экзистенциальной потребности в системе ценностей; поведенческие – с потребностью в преодолении себя; коммуникативные – в установлении связей.

При анализе способов совладания со страхом смерти можно обратить внимание не только на виды стратегий и их содержание, но и на их направленность, которая задает типологию стратегий внутри каждого вида. Под направленностью в данном случае понимается совокупность устойчивых психологических механизмов совладания с экзистенциальной данностью смерти. Так, ранее нами было выделено 4 типа направленности совладания со страхом смерти у взрослых (Баканова А.А., 2013б). По аналогии можно выделить почти такие же типы и у детей: «абсолютизация», «иррационализация», «инверсия» и «ограничение».

Примечательно, что в детских стратегиях, в отличие от взрослых, практически не представлены рациональные способы совладания со страхом, зато есть иррациональные, поэтому тип «рационализация» (у взрослые) был изменен на «иррационализацию». *Иррационализация* – направленность стратегий, предполагающая снижение страха смерти за счет использования иррациональных способов в объяснении или совладании со страхом.

Опишем в данной статье более подробно *когнитивные стратегии* совладания со страхом смерти у детей (по воспоминаниям взрослых людей), которые являются частью разрабатываемой нами в настоящее время эмпирической модели стратегий совладания со страхом смерти.

Среди когнитивных стратегий можно выделить следующие подвиды:

1. Отдаление смерти.
2. Вера в продолжение жизни после смерти.
3. Принятие неизбежности смерти.
4. Усиление ценности жизни.

При анализе содержания способов совладания со страхом смерти, можно обратить внимание на тот факт, что каждый из них можно отнести к тому или иному типу направленности, которая задает типологию стратегий внутри каждого вида.

Рассмотрим теперь каждый подвид когнитивных стратегий совладания со страхом смерти в зависимости от его направленности.

#### **1. Отдаление смерти.**

*Абсолютизация*: смерть – слишком далеко («я еще слишком маленький и что до смерти мне еще очень далеко»);

*Иррационализация*: в будущем придумают эликсир молодости («я доживу до момента, когда ученые изобретут вакцину/лекарство, помогающее жить вечно»);

*Инверсия*: поиск рациональных аргументов в пользу жизни («все родственники здоровы и умирать не собираются»).

## **2. Вера в продолжение жизни после смерти.**

*Абсолютизация:* вера в продолжение жизни после смерти, лучший мир («что все мы попадём в рай, и там продолжится прекрасная жизнь»);

*Иррационализация:* со смертью можно договориться («пойду на контакт с дьяволом»);

*Инверсия:* использование эвфемизмов в описании смерти («представляла, как путешествие в другой мир, как переезд на новое место. Это не так уж и страшно»).

## **3. Принятие неизбежности смерти.**

*Абсолютизация:* понимание неизбежности и универсальности смерти («я успокаивала себя той мыслью, что все люди в старости должны умереть, никто не бессмертен»);

*Иррационализация:* смерть – не для всех («это обойдёт меня и моих близких стороной»);

*Инверсия:* в смерти нет ничего плохого («поддерживала мысль, что не будет горящих котлов, просто в один день усну и не проснусь»).

## **4. Усиление ценности жизни.**

Данная стратегия занимает, как представляется, промежуточное положение между когнитивными и конативными стратегиями (этот тип стратегий был выделен нами в ходе контент-анализа стратегий совладания со страхом смерти у взрослых, Баканова А.А., 2013б). Однако в воспоминаниях о детских способах совладания он представлен незначительно, поэтому на данном этапе анализа данных мы включили его в когнитивные стратегии.

*Абсолютизация:* настоящее и будущее как защита от страха и смерти («еще столько дел, умирать нельзя»);

*Иррационализация:* приятные мечты, позитивные образы, фантазии («мне помогли мысли о сказочной стране»);

*Инверсия:* интерес к смерти («я никогда не боялся смерти; меня она привлекала»).

Направленность стратегий «ограничение» можно описать через такую достаточно обширную по количеству ответов категорию, как «страха или мыслей о смерти не было», которая включает такие варианты, как «в детстве я вообще мало задумывалась о таких вещах, поэтому можно сказать, что страха перед смертью у меня не было, соответственно, справляться было не с чем», «в детстве я практически не думала о смерти» или «не могу вспомнить». Примечательно в этой связи, что некоторые участники исследования приводят причины, по которым, как им кажется, они в детстве не сталкивались со смертью, не размышляли о ней или не испытывали сильного страха. Таких причин можно выделить пять:

1) не было ситуаций, связанных со смертью («у меня никто не умирал, и я не была на похоронах»);

2) ограждали родители («меня ограждали от мыслей родители, не давая очень подробной информации», «меня ограждали от подобных вещей, даже не брали на похороны обоих дедушек»);

3) не было осознания смерти («я не боялась смерти, так как ее не осознавала», «не приходило в голову «примерить» смерть на себя»);

4) концентрация на жизни («играл в игрушки и все», «мое детство было насыщенным, и эти мысли не приходили в голову»);

5) наличие трансперсонального опыта («общение с умершими во сне», «сновидения о прошлых жизнях»).

Таким образом, выделенные нами виды и подвиды когнитивных стратегий, их содержание, а также направленность психологических механизмов совладания являются основанием для разработки эмпирической модели совладания со страхом смерти. Необходимо продолжить работу над описанием других видов выделенных нами стратегий (поведенческие и коммуникативные), дополнив их возрастными особенностями, частотой использования, а также взаимосвязью с психологическими особенностями.

### Литература

Баканова А.А. Когнитивные стратегии совладания со страхом смерти // Человек, субъект, личность в современной психологии: мат-лы междунар. конф., посвященной 80-летию А.В. Брушлинского / отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013 (а). Т. 1. С. 371–374.

Баканова А.А. Стратегии совладания со страхом смерти // Психология стресса и совладающего поведения: мат-лы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013 (б). Т. 1. С. 165–167.

Баканова А.А. Системное описание страха смерти // Культурно-историческая психология. 2015. Т. 11. № 1. С. 13–23.

Крюкова Т.Д. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 2. С. 88–95.

### COGNITIVE COPING STRATEGIES FOR FEAR OF DEATH IN CHILDHOOD

*A.A. Bakanova*

*The results of research of coping patterns in childhood suffering from fear of death are cited in the article. The investigation conducted made it possible to describe 3 main forms of strategies and to differentiate four types of their orientation in relation to psychological coping mechanisms used. The article provides a detailed description of cognitive strategies of coping with the fear of death.*

**Keywords:** *fear of death, cognitive coping strategies, childhood.*

## СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

*Т.П. Бартош, О.П. Бартош, М.В. Мычко*

Россия, Магадан, Научно-исследовательский центр «Арктика», ДВО РАН

*E-mail: tabart@rambler.ru*

*Целью нашей работы было исследование особенностей совладания со стрессом в проблемных ситуациях мальчиков – подростков в зависимости от уровня тревожности. Высокотревожные мальчики 13 –17 лет, по сравнению с низкотревожными сверстниками, достоверно чаще в проблемной ситуации используют стратегии совладающего поведения «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности».*

**Ключевые слова:** мальчики-подростки, копинг-поведение, тревожность

В подростковый период, в процессе формирования личности, идет развитие совладающего поведения и выработка конструктивных копинг-стратегий, их сбалансированность на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях (Lasarus, 2006). Основной задачей копинг-поведения является адаптация к требованиям ситуации, но этот процесс может быть неконструктивным, на некоторое время снижая стресс, негативно воздействует на организм в целом.

На эффективность преодоления стрессовых ситуаций оказывают влияние социокультурные, гендерные, личностные характеристики, степень выраженности тревожности и психической адаптации (Бартош, Бартош, 2012; Вассерман, Абабков, Трифонова, 2010). Тревога может выступать в качестве способа защиты в стрессогенных ситуациях и влиять на выбор стиля и стратегии совладающего поведения. Тревожные подростки более подвержены склонности к зависимости и пассивности во многих социальных ситуациях. У них часто заниженная самооценка, страх перед неизвестным, боязнь принимать самостоятельные решения (Прихожан, 2000; Вассерман др., 2010). Показано, что высокотревожные мальчики, по сравнению с низкотревожными сверстниками, имеют более выраженные фрустрационные, аутоагрессивные и враждебные реакции. Характеризуются более низким уровнем самооценки и уверенности в себе (Бартош, Бартош, 2016). В этой связи, актуально выявление способов адаптации к стрессовым ситуациям мальчиков-подростков с разным уровнем личностной тревожности.

Целью нашей работы было исследование особенностей совладания со стрессом в проблемных ситуациях мальчиков-подростков Магадана в зависимости от уровня тревожности.

Методика. Для определения особенности совладания со стрессом мальчиков-подростков с разным уровнем тревожности было обследовано 80 мальчиков 13-17 лет (средний возраст  $14,6 \pm 0,14$  лет) двух гимназий г. Магадана. Разделение по группам было произведено на основании шкалы тревожности Спилбергера-Ханина (определение ситуативной – СТ

и личностной тревожности – ЛТ). В группу с низким и умеренным уровнем тревожности вошли 57 мальчиков (среднее значение  $37 \pm 0,46$ ; диапазон 26–44 балла), группу высокотревожных составили 23 мальчика (среднее значение ЛТ –  $51 \pm 1,32$ ; диапазон 45–65 баллов). Структуру и выраженность используемых копинг-стратегий диагностировали с помощью копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолькман (адаптация под руководством Л.И. Вассермана, СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева). Полученные данные были статистически обработаны на компьютере с помощью программы Statistica-6.

Данные исследования выбора стратегий совладания со стрессом мальчиков-подростков Магадана представлены на рисунке 1.

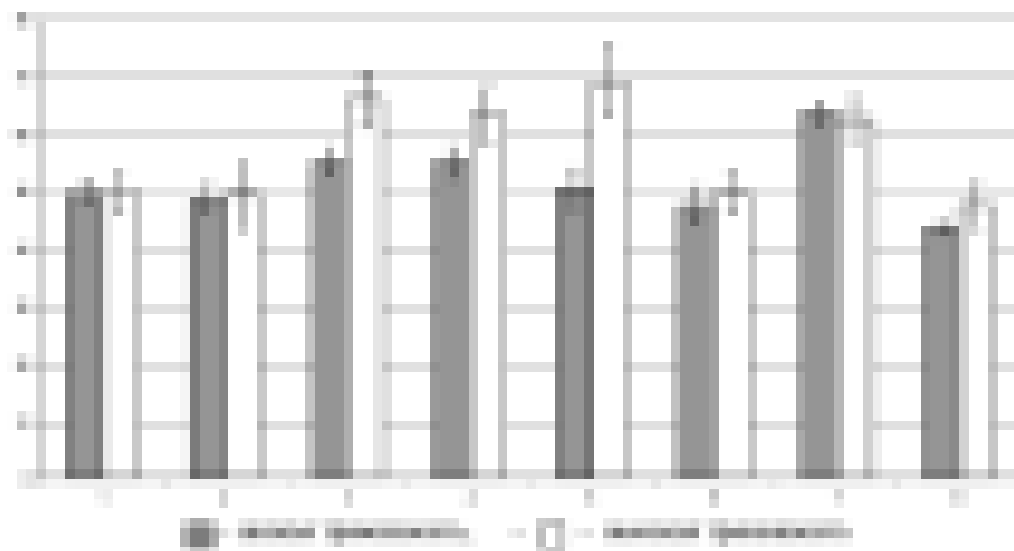


Рис. 1. Копинг-стратегии мальчиков-подростков с разным уровнем тревожности ( $M \pm m$ )

*Примечание:* 1. Конфронтативный копинг. 2. Дистанцирование. 3. Самоконтроль. 4. Поиск социальной поддержки. 5. Принятие ответственности. 6. Бегство-избегание. 7. Планирование решения проблемы. 8. Положительная переоценка.

Из рисунка видим, что у подростков с низким уровнем тревожности чаще всего применяется адаптивная стратегия «планирование решения проблемы». Далее в равной степени используют стратегии «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки». Реже – в порядке убывания, «принятие ответственности», «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «бегство-избегание». В последнюю очередь выбирают копинг «положительная переоценка».

Корреляционный анализ данных показал наличие взаимосвязи между параметрами тревожности и копинг-стратегиями. Выявлена положительная связь параметра СТ с «конфронтативным копингом» и «принятие ответственности» ( $r=0,30$ ;  $p<0,05$ ). Отрицательная корреляционная связь у показателя ЛТ с «положительной переоценкой» ( $r=-0,38$ ;  $p<0,05$ ). Если актуальным состоянием подростка является ситуативная тревога, то в связи с возникшими трудностями у них может наблюдаться импульсивность в поведении, враждебность и конфликтность, которые помогают справиться с тревогой. В то же время, присутствует



стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями. Увеличение выраженности тревожности как личностной черты в проблемной ситуации подростка приводит к снижению положительного переосмысления проблемной ситуации.

Высокотревожные подростки, как видно из рисунка, чаще всего в проблемной ситуации используют относительно конструктивную стратегию «принятие ответственности». Далее порядок выбора стратегий почти схож с низкотревожными подростками: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы». Еще реже используют «конфронтативный копинг», «дистанцирование», «бегство-избегание». Так же, как у низкотревожных, наименее предпочтителен выбор стратегии «положительная переоценка». Вероятно, в подростковом возрасте, независимо от уровня тревожности, «положительная переоценка» у мальчиков непопулярна, т.к. еще не накоплен опыт для использования данной стратегии. Корреляционный анализ данных выявил наличие положительной связи показателя ЛТ только с копингом «дистанцирование» ( $r=0,71$ ;  $p<0,01$ ). Увеличение выраженности тревожности как личностной черты предполагает в стрессовой ситуации использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания. Усилия направлены, в основном, на снижение эмоционального дискомфорта, а не на разрешение проблемы.

Сравнительный анализ межгрупповых различий выбора стратегий совладания с проблемной ситуацией показал, что высокотревожные мальчики значимо ( $p<0,05$ ) чаще, чем низкотревожные, используют конструктивные стратегии: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», а также относительно конструктивную «принятие ответственности» ( $p<0,05$ ). Согласно методике (Вассерман и др., 2010), преодоление негативных переживаний в проблемной ситуации у них происходит за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций. Это может свидетельствовать о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. Также они прибегают к поиску информационной, эмоциональной и действенной поддержки, ориентированы на взаимодействие с другими людьми, ожидают внимания, совета, сочувствия. В этой связи существует риск формирования зависимой позиции. В то же время высокотревожные подростки имеют лучшее понимание личной роли в возникновении актуальных трудностей, чем низкотревожные сверстники. Это может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой, являясь фактором риска развития депрессивных состояний, фрустрации.

Таким образом, в проблемных ситуациях высокотревожные мальчики-подростки достоверно чаще низкотревожных сверстников, применяют стратегии совладающего поведения «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», а также «принятие ответственности». Доминирующей стратегией совладания у низкотревожных является «планирование решения проблемы», у высокотревожных мальчиков – «принятие ответственности».

## Литература

*Бартош О.П., Бартош Т.П.* Возрастные и гендерные особенности копинг-поведения подростков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер.: Психология. – 2012. – № 6. – С. 42–46.

*Бартош Т.П., Бартош О.П.* Стратегии совладающего поведения и агрессивные реакции высокотрвожных мальчиков-подростков, проживающих в Магадане // Психическое здоровье. – 2016. – № 6. – С. 15–21.

*Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Под научн. ред. проф. Л.И. Вассермана. – СПб.: Изд-во «Речь», 2010. – 192 с.

*Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: НПО «Модэк», 2000. – 304 с.

*Lasarus R.* Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. – 2006. – V. 74, №. 1. – P. 9–43.

### **COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENT BOYS DEPENDING ON THE LEVEL OF ANXIETY**

***T.P. Bartosh, O.P. Bartosh, M.V. Mychko***

*The study was aimed at coping behavior profiles observed in adolescent boys in dependence on their anxiety levels. Found that, high anxious boys aged 13–17, as compared to low anxious ones, prove to reliably more often use the strategies of “self-control”, “search for social support” and “admission of responsibility” as coping with challenging situation.*

***Keywords:*** *adolescent boys, coping behavior, anxiety.*

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРОАКТИВНЫХ АТТИТЮДОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

*А.А. Бехтер*

Россия, Хабаровск, Тихоокеанский государственный университет

*Email: Behter2004@mail.ru*

*Цель исследования – выявить проактивное совладающее поведение у младших школьников. Раскрыто понятие проактивного совладающего поведения и проактивных аттитюдов. Показано, что средний уровень проактивных аттитюдов у младших школьников соответствует высоким показателям проактивного, рефлексивного, превентивного преодоления и связан с высокой привязанностью к матери и к брату.*

*Ключевые слова: проактивное совладающее поведение, проактивные аттитюды, привязанность к родителю, младший школьный возраст.*

Сегодня актуальным вопросом является исследование проактивного совладающего поведения детей и проактивных аттитюдов, которые помогают преодолеть трудную ситуацию или подготовиться к ней задолго до ее возникновения. При исследовании аспектов совладающего поведения или его видов (как например, проактивного) в детском возрасте, возникает несколько проблем, связанных с организацией исследования, методологией и трактованием результатов. Цель статьи – описать проактивное совладающее поведение и проактивные аттитюды у младших школьников, обобщая имеющиеся исследования и представив результаты пилотажного исследования.

Проактивное совладающее поведение - это поведение, при котором человек выстраивает стратегии совладания на основе предвосхищения событий с учетом обнаружения потенциального стрессора. Конкретные паттерны поведения разворачиваются заранее, с целью предупреждения влияния стрессора, пока еще не возникла трудная жизненная ситуация (Swharzer, 2010). Проактивный аттитюд как составляющая проактивного совладающего поведения наделяет личность способностью предвидеть и спрогнозировать ситуацию. Проактивные аттитюды у детей формируются с раннего возраста. Когда ребенок начинает соотносить категории времени (завтра, через неделю или потом), он начинает понимать, что есть будущее как категория времени. С этим неясным будущим начинается выстраивание отношений. Родитель - это тот проводник, который показывает будущее через свое ощущение уверенности в нем или, как говорят, уверенности в завтрашнем дне.

Совладающее и проактивное совладающее поведение у детей и их проактивные аттитюды зависят от множества факторов. Основным из таких значимых факторов является семья и семейные отношения. Стиль семейной саморегуляции оказывает большое влияние на детей в данной семье, так как определяет не только направление совладания (конкретные трудности, с которыми приходится бороться), но и способ «восстанавливаться» или

«смиряться» с ситуацией (Куфтяк, 2012). Анализируя работы, отражающие возрастную динамику совладающего поведения, стоит упомянуть лонгитюдные исследования (Ветрова, 2010; Куфтяк, 2012; Никольская, Грановская, 2002; Битюцкая, 2007) и многих других. Результаты этих исследований, полученных разными методами исследования (методом лонгитюда, поперечных «срезов»), позволяет утверждать, что «закладывание» и дифференциация устойчивого стиля совладающего поведения происходит в период детства, что в дальнейшем определяет вектор развития личности - адаптивной или неадаптивной. В разные возрастные периоды от 7 до 18 лет могут происходить срывы адаптивных механизмов, связанные с трудными ситуациями или с повышенной психоэмоциональной нагрузкой у детей.

В зарубежных исследованиях есть работы, подтверждающие положительную связь привязанности ребенка к родителю и проактивное совладающее поведение, а также зависимость проактивных аттитюдов от социально-экономического статуса семьи (Tanzila Nabeel, Huma Zafar, 2012). В исследовании подтверждена связь у младших школьников и подростков между проактивным аттитюдом и типом привязанности. Доказано, что высокий уровень проактивных аттитюдов у детей связан с выраженной тесной связью с родителями (надежный тип привязанности). Хороший материальный достаток семьи и высокий социокультурный уровень являются одним из условий формирования высокого уровня проактивного аттитюда у ребенка. Дети в семьях с низким материальным статусом более замкнуты и в стрессовых ситуациях склонны избегать, не уверены в себе, меньше проявляют проактивности.

По данным зарубежных исследований, есть сведения об возрастных и гендерных особенностях проактивных аттитюдов. Чем старше ребенок (ближе к подростковому возрасту), тем более выражены у него проактивные аттитюды в совладающем поведении. Младшие школьники подростки (диапазон 11-13 лет) не имеют выраженной тенденции к проактивному аттитюду. Девочки имеют более выраженные проактивные аттитюды, потому как на ранних этапах социализации чаще проявляют заботу о другом, эмпатируют, эмоционально коммуницируют. Те же авторы утверждают, что чем ближе отношения с матерью, тем активнее девочка, чем авторитарнее мать – тем также активнее девочка (Tanzila Nabeel, 2012). Проактивная позиция возрастает с течением времени, так как текущее исследование показывает, что поздние подростки проявляют высокую активную позицию по сравнению с ранними и средними подростками. Кроме того, у подростков с высоким социально-экономическим статусом наблюдается высокая проактивная позиция по сравнению с подростками с низким и средним социально-экономическим статусом.

Социализация проактивного совладающего поведения развивается через динамическое взаимодействие между детьми и их родителями. Также было обнаружено, что привязанность между родителем и ребенком это то пространство, в которой ценности формируются и принимаются (Eisenberg & Valiente, 2002). Напротив, восприятие подростками

близкого участия их родителей в их жизни предсказывает более высокий уровень участия в добровольной общественной работе в раннем взрослом возрасте.

В России проактивное совладающее поведение и проактивные аттитюды у детей не исследуется в виду отсутствия методик, позволяющих это делать. Чаще всего исследователи оценивают совладающее поведения в разном возрасте. Касаясь проблемы психодиагностического инструментария, стоит отметить, что существует немного методик, исследующих проактивное поведения субъекта: опросник «Проактивное совладающее поведение» (адаптация Е.С. Старченковой), методика «Проактивное поведение» (А.И. Ерзин). Остальные методики, используемые зарубежными исследователями, не адаптированы на русский язык, например, «Student-Life Stress Inventory» (SSI) (Bernadette M. Gadzella), «Proactive attitude Scale» ( R. Schwarzer).

Наше пилотное исследование было проведено на 25 младших школьников 4 класса (12 девочек и 13 мальчиков, возраст 10–11 лет) МАУ СОШ №51 г. Хабаровска. Методики исследования: адаптированная шкала Р. Шварцера «Проактивные аттитюды», опросник «Проактивное совладающее поведение» (адаптация Е.С. Старченковой), шкала привязанности к членам семьи (Баркан А.И.). Мы попробовали провести первые две методики в возрасте 11 лет с целью определения, могут ли они быть использованы в этом возрасте. Исследование привязанности к родителю было второстепенной задачей, которая, скорее всего, интересна с точки зрения сопоставления проактивного совладания и отношения ребенка к членам семьи (значение семейного фактора).

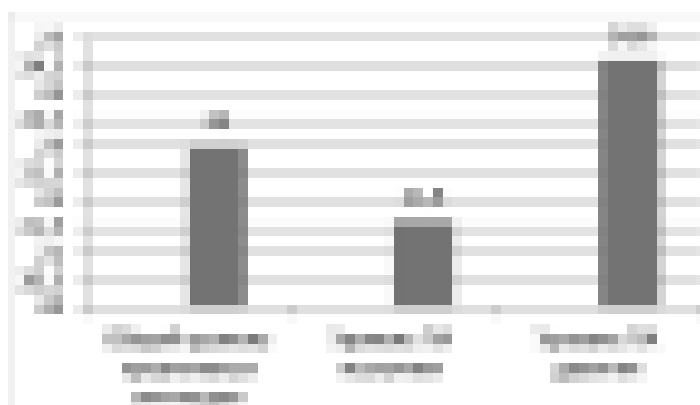


Рис. 1. Уровни проактивных аттитюдов (ПА)(n=25)

Общий показатель проактивных аттитюдов в выборке соответствует среднему (по нормативам для подростков 13 лет), а девочки находятся в диапазоне среднего распределения. Как видно по рисунку, у мальчиков уровень проактивных аттитюдов находится на среднем уровне, но ниже, чем у девочек (рис.1). Данную шкалу мы используем впервые и опираемся на нормативы, представленные в зарубежных исследованиях (Tanzila, 2012): для подростков 13 лет средний показатель составляет  $22,02 \pm 4,16$ . Для возраста 11 лет нормативов среднего значения в русской адаптации теста пока нет, поэтому мы ориентируемся на нормативы возраста 13–14 лет.

Опросник по проактивному совладающему поведению не использовался у детей в возрасте 11 лет. Поэтому мы приводим результаты без сравнения со средним значением (рис. 2).

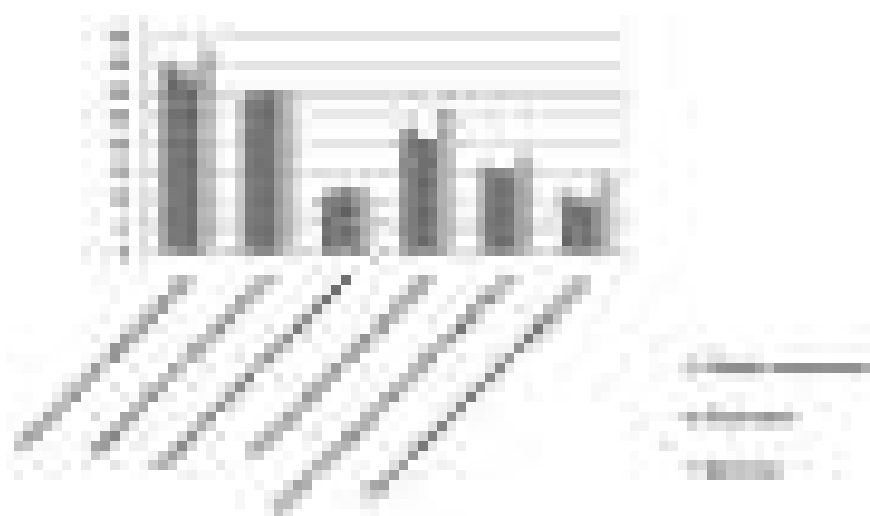


Рис. 2. Средние показатели по параметрам проактивного совладающего поведения (n=25)

Оказалось, что девочки имеют более высокие показатели по проактивному, превентивному и рефлексивному преодолению по сравнению с мальчиками. Относительно небольшие баллы получены по шкале «Стратегическое планирование». Мы этот факт связываем с развивающейся способностью к прогнозированию. Поиск инструментальной и эмоциональной поддержки выражен у детей сравнительно слабо, то есть они нечасто получают эмоциональную поддержку и не получают информацию о то, как можно справиться со стрессом или трудной ситуацией. Этот показатель, на наш взгляд, заставляет фокусироваться на еще одной тонкости – это привязанность и отношения в семье. Поэтому нам было интересно посмотреть, какие члены семьи оценивались детьми как объект наибольшей или наименьшей привязанности (рис. 3). В нашей выборке дети оказались больше всего привязаны к матери, как к самому значимому человеку в их жизни.

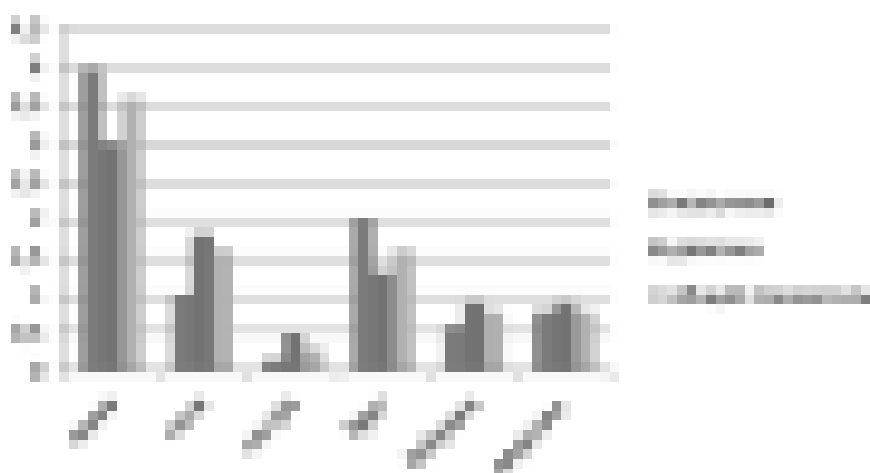


Рис. 3. Выбор привязанности к членам семьи

Анализируя анкеты по каждому ребенку индивидуально, мы обнаружили, что девочки с высоким баллом проактивного аттитюда чаще указывают мать как объект привязанности, а мальчики указывают мать и брата. Роль отца и других членов семьи на этом фоне остается не проясненной и требует дальнейшего исследования.

Наше исследование позволило сформулировать несколько выводов: во-первых, проактивное совладающее поведение и проактивные аттитюды в возрасте 11 лет можно исследовать опросниками. Во-вторых, уровень проактивных аттитюдов у младших школьников находится в среднем диапазоне и дает представление о качестве проактивного совладающего поведения. В третьих, привязанность к родителю действительно может оказывать влияние на проактивный аттитюд на проактивное совладающее поведение в целом. Таким образом, наше пилотное исследование помогло нам прояснить несколько вопросов, которые были связаны с методологией исследования проактивного совладающего поведения и проактивных аттитюдов у младших школьников.

### Литература

*Битюцкая, Е.В.* Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях [Электронный ресурс]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М.: РГБ, 2007. (Из фондов Российской Государственной Библиотеки).

*Ветрова И.И.* Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М.: Институт психологии РАН, 2010.

*Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.

*Куфтяк Е.В.* Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. 2012. №. 2(22), 4. URL: <http://psystudy.ru.0421200116/0015>.

*Eisenberg, N., Valiente, C.* Parenting and children's proactive and moral development. In Handbook of Parenting, vol. 5: Practical Issues in Parenting, ed. M.H. Bornstein, 2002. 111-42. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

*Tanzila Nabeel, Huma Zafar.* Parental Attachment and Proactive Attitude among Adolescents // Multidisciplinary Research Journal (JPAIR). Vol. 7. №. 1 (2012).

*Schwarzer R.* Proactive Attitude (PA): Description of a Psychological Construct. URL: [http://web.fuberlin.de/gesund/publicat/ehps\\_cd/health/proactiv.htm](http://web.fuberlin.de/gesund/publicat/ehps_cd/health/proactiv.htm).

## RESEARCH OF PROACTIVE COPING BEHAVIOR AND PROACTIVE ATTITUDES AT YOUNGER PUPILS: STATEMENT OF THE PROBLEM

*Bechter A.A.*

*The purpose of the research is to identify proactive coping behavior among pupils. The concept of proactive coping behavior and proactive attitudes is described. It is shown that the average level of proactive attitudes among younger pupils corresponds to high rates of proactive, reflexive, preventive overcoming and is associated with a high attachment to mother and brother.*

**Keywords:** *proactive coping behavior, proactive attitudes, attachment to a parent, primary school age.*

# ВОЗРАСТ И КОПИНГ: ВЫБОР СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛОСТИ

*Н.М. Борисова*

Россия, Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет

*E-mail: bonamivita@gmail.com*

*В статье по результатам эмпирического исследования 2016–2019 гг. описываются особенности выбора стратегий совладающего поведения в разные периоды взрослости от 20 до 60 лет.*

**Ключевые слова:** *возраст, совладающее поведение, копинг, копинг-стратегии, личностные факторы.*

В современном мире развитие взрослой личности непосредственно связано с увеличением трудных жизненных ситуаций и уровнем испытываемого стресса. Преодоление стресса предполагает эффективное копинг-поведение. Вопрос о том, есть ли связь между возрастом и ростом эффективности и зрелости копинга, остается открытым. На данный момент общепризнаны две классические отличные точки зрения по данному вопросу. Согласно первой точке зрения (К. Юнг, Э. Эриксон и др.), возраст и копинг напрямую связаны и копинг развивается с возрастом, как и личность. Это частично подтверждается некоторыми исследованиями (М. Petrovsky и J. Birkimer; F. Blanchard-Fields и L. Sulsky), выявившими повышение эффективности копинга по мере взросления. Согласно второй (С. Фолкман, Р. Лазарус и др.) считается, что возраст не является детерминирующим фактором развития копинга, что, в свою очередь подтверждают результаты других исследований (Балтиморский лонгитюд, исследования G. Vaillant), в которых были получены результаты, подтверждающие эту точку зрения.

Совладание является неотъемлемой частью поведения человека при взаимодействии с трудностями и вызовами повседневной действительности, а не только в экстремальных трудных ситуациях. Личность постоянно сталкивается с проблемами в современном мире. Во взрослости требования социума наиболее высоки. В это время человек, лишенный родительской поддержки, вынужден сам решать трудные задачи, эффективно и в больших объемах.

Исходя из этого, выбор взрослым человеком стратегий совладающего поведения в бытующейся действительности с учетом его личностных, возрастных и социальных характеристик имеет важное значение для развития общества и отдельного индивидуума.

Обратимся к современным исследованиям связи копинга и возраста для выявления актуальных тенденций в решении данной проблемы.

За последние годы отечественными учеными было проведено много исследований, направленных на выявление общих закономерностей возрастной динамики копинга, представленных, прежде всего, поперечными срезами. Ниже в таблице представлены результаты некоторых исследований.



<p>Е.Р. Исаева (Исаева, 2009) исследование возрастных и гендерных особенностей реализации копинг-стратегий (от 18 до 60 лет)</p>	<p>Динамика развития копинга выражается в смене активных копинг-стратегий, характерных для молодого возраста на пассивные (философские) совладания в зрелости.</p>
<p>Т.Г. Бохан (Бохан, 2002) возрастные особенности копинга в юношестве и ранней взрослости (16–17, 18–30, 30–40 лет)</p>	<p>Стратегия разрешения проблем являются доминирующим у всех; поиск социальной поддержки менее выражен. Дистанцирование и избегание используются реже всего. Для проблемно-ориентированной стратегии и стратегии поиска социальной поддержки нет существенных возрастных различий. Возрастные различия были обнаружены только для защитного копинга (чаще всего используется в юношеском возрасте (16–17 лет), затем в периоде ранней взрослости (18–30) его роль сильно снижается, в средней взрослости (30–40 лет) влияние защитного копинга возрастает, хотя он и менее выражен, чем в юношеском возрасте.</p>
<p>Е.В. Лапкина (Лапкина, 2010)</p>	<p>Выявлены значимые различия в предпочитаемых копинг-стратегиях, отражающие возрастную динамику совладающего поведения (стратегии эмоционально-ориентированного копинга и отвлечения имеют тенденцию к нарастанию с возрастом). В юношеском возрасте копинг-стили разобщены; по мере взросления число связей между стилями существенно возрастает и достигает своего пика к 22–35 годам; далее число связей постепенно снижается.</p>
<p>С.А. Хазова (Хазова, 2016) Структура копинг-ресурсов во взрослости</p>	<p>Выраженность копинг-ресурсов: 44,3% – эмоционально-волевые, 20,9% – интеллектуальные, 18,6% – коммуникативные, 11,6% – мотивационные, 4,6% – телесные.</p>
<p>И.Б. Дерманова и Н.В. Чеботарева (Дерманова, Чеботарева, 2008) исследование копинга у военнослужащих, побывавших в зоне боевых действий (19–21, 22–25, 26–33, 34–45 лет)</p>	<p>Значимых различий между использованием копинг-реакций в разных возрастных группах выявлено не было. В юности наиболее значимым является кластер «эмоциональное отвлечение», а во втором подпериоде средней взрослости наиболее значим кластер неспецифических реакций (попытка заняться делом для отвлечения, еда или сон, отвлечение через разговоры или мысли о семье). В юности преобладающей стратегией является эмоциональный копинг, поиск социальной поддержки; в более старших возрастных группах значение этих стратегий снижается, а роль стратегии планирования, переоценки и планирования увеличивается. Проблемно-ориентированный копинг становится преобладающим в старших возрастных группах.</p>

Проблеме взаимосвязи возраста и совладания также уделяется значительное внимание и за рубежом. Ниже в таблице представлены результаты некоторых исследований.

J. Erskine, L. Kvavilashvili, L. Myers, S. Leggett, S. Davies (Erskine, Kvavilashvili, Myers, Leggett, Davies, 2002–2009)	Увеличение с возрастом совладания с помощью репрессивного копинга: в младшей возрастной группе было выявлено 15%, в старшей – 56,4%.
S. Maeng (S. Maeng, 2017)	Увеличение с возрастом консервативности и реактивности в совладании.
M. Diehl, H. Chui, E. Hay, M. Lumley, D. Grünh (Diehl, Chui, Hay, Lumley, Grünh, 1992–2004) возрастные изменения копинга и защитных стратегий личности (от 10 до 87 лет)	Линейное возрастное снижение в зрелом возрасте для защитных механизмов изоляции и рационализации Нелинейные изменения для проекции, интеллектуализации (сомнения) и регрессии. Снижение неадаптивных копинг-стратегий вплоть до позднего среднего возраста, возрастание в пожилом возрасте.
M. deMinzi (DeMinzi 2005) взаимосвязь копинга проблемных ситуаций и возрастных особенностей	В старшей возрастной группе (40–45 лет) доминирующая стратегия проблемно-ориентированный копинг, в юношеской (20–24 лет) – копинг избегания.

Как видно, и по результатам современных исследований картина связи возраста и копинга по-прежнему противоречива.

В рамках нашего диссертационного исследования ставилась цель выявить связь личностных характеристик разного уровня и копинг-стратегий людей в периоды ранней, средней и поздней зрелости. Выборка осуществлена методом «снежного кома». В исследовании приняли участие 356 человек в возрасте от 20 до 60 лет.

Для определения стилей и преобладающих стратегий совладающего поведения в рамках нашего исследования о связи между выраженностью личностных характеристик, а также более сложных и обобщенных личностных переменных (СЖО, жизнестойкость) и выбором предпочитаемых стратегий совладающего поведения людьми в разные периоды зрелости мы выбрали «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Т.Л. Крюковой, 2004).

Полученные данные сравнивались по критерию U – Манна–Уитни по возрастным группам (от 20 до 30 лет; от 31 года до 45 лет; от 46 до 60 лет). Были выявлены различия, которые представлены в табл. 1–2.

Т а б л и ц а 1

**Выявленные различия при сравнении групп в возрасте от 20 до 30 лет и от 31 года до 45 лет**

№ п/п	Шкалы	Значения	Средние ранги	
			От 18 до 30 лет	От 31 года до 45 лет
1	ССП. Дистанцирование	0,008**	157,11	130,79
2	ССП. Принятие ответственности	0,015*	155,71	131,68
3	ССП. Планирование решения проблемы	0,016*	126,37	150,27
4	ССП. Положительная переоценка	0,001***	120,81	153,80

**Выявленные различия при сравнении групп в возрасте от 20 до 30 лет и от 46 до 60 лет**

№ п/п	Шкалы	Значения	Средние ранги	
			От 18 до 30 лет	От 46 года до 60 лет
1	ССП. Принятие ответственности	0,010**	100,87	80,34

Результаты показывают, что молодые люди от 20 до 30 лет чаще используют стратегию дистанцирования ( $p \leq 0,008$ ), чем люди среднего возраста (31–45 лет), а стратегию принятия ответственности используют чаще, чем люди среднего ( $p \leq 0,015$ ) и старшего возраста (46–60 лет) ( $p \leq 0,01$ ).

В среднем возрасте люди чаще используют стратегии планирования решения проблемы ( $p = 0,05$ ) и положительной переоценки ( $p = 0,001$ ).

Значимых различий в использовании стратегий между людьми среднего и старшего возраста нами не выявлено.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- совладание изменяется под действием возрастного фактора, однако экспериментальные исследования не всегда это подтверждают;

- для молодых людей характерна несколько противоречивая тенденция. С одной стороны, в этом возрасте люди больше склонны эмоционально не вовлекаться и отстраняться от переживаний в трудных ситуациях, субъективно снижая значимость трудностей и эмоционально не вовлекаясь. С другой стороны, они часто принимают ответственность за трудную ситуацию и ее решение на себя (иногда с ярко выраженным компонентом самообвинения и самокритики), что не позволяет объективно увидеть действительное положение вещей и планировать решение проблемы с учетом всех факторов;

- в среднем возрасте люди чаще используют наиболее конструктивные и зрелые стратегии совладающего поведения (планирование решения проблемы и положительную переоценку). Целенаправленный анализ и выработка решений (в ситуации, когда изменение ситуации возможно) и положительное переосмысление и принятие ситуации (когда ее изменение невозможно) позволяют им проживать и преодолевать трудности как неотъемлемую часть жизни;

- люди старшего возраста чаще склонны принимать ответственность за сложившиеся трудности и их решение на себя, что, с одной стороны, может быть связано с обретением ими мудрости, а с другой – вести к чрезмерной самокритике.

### Литература

Бохан Т.Г. Возрастные и социально-психологические характеристики копинг-стратегий в периодах юношества и ранней взрослости// Сибирский психологический журнал.– 2002.– № 16–17.– С. 66–78.

*Дерманова И.Б., Чеботарева Н.В.* Структура совладающего поведения военнослужащих: возрастной аспект // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Социология. – 2008. – Вып. 4. – С. 154–162.

*Исаева Е.Р.* Возрастные и гендерные особенности стресс-преодолевающего поведения (на примере российской популяции) // Вестник ТГПУ. – 2009. – Вып. № 6 (84). – С. 86–90.

*Лапкина Е.В.* Психологическая защита и совладание человека в разные периоды взрослости // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – № 3.– С. 213– 218.

*Хазова С.А.* Позитивная и негативная динамика копинг-ресурсов в период взрослости // Сибирский педагогический журнал.– 2016.– № 1.– С. 154–161.

*Diehl M., Chui H., Hay E., Lumley M., Grün D.* Change in Coping and Defense Mechanisms across Adulthood: Longitudinal Findings in a European-American Sample // Dev Psychol. – 2014. – Feb; 50(2). – P. 634–648.

*De Minzi M.* Stressful Situations and Coping Strategies in Relation to Age // Psychol Rep. – 2005. – Oct;97(2). P.405-418.

*Erskine J., Kvavilashvili L., Myers L., Leggett S., Georgious G.* A longitudinal investigation of repressive coping and ageing// Aging and Mental Health. – 2015. – № 7. P. 1-9.

*Maeng S.* Changes in coping strategy with age // Research Gate. – July 2017. – URL: [http://www.researchgate.net/publication/318057964\\_CHANGES\\_IN\\_COPING\\_STRATEGY\\_WITH\\_AGE](http://www.researchgate.net/publication/318057964_CHANGES_IN_COPING_STRATEGY_WITH_AGE)

## **AGE AND COPING: ON THE RELATIONSHIP OF PERSONAL CHARACTERISTICS AND CHOICE OF COPING-STRATEGIES IN ADULT**

*N.M. Borisova*

*According to the results of the empirical study 2016–2019, the article describes the features of the choice of strategies of coping behavior in different periods of adulthood from 20 to 60 years.*

**Keywords:** *age, coping behavior, coping, coping strategies, personal factors.*

## ПЕРЕЖИВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ И СОВЛАДАНИЕ С НИМИ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТАХ

*А.В. Визгина, М.А. Джерелиевская*

Россия, Москва, МГУ им. М.В.Ломоносова, факультет психологии

*E-mail: annavizgina@yandex.ru*

*В разном возрасте переживание и совладание с ценностными конфликтами имеют свои особенности. В юности уход от ответственности за возможные неудачи способствует вовлечению в деятельность. В молодости преобладает совладание с состоянием пассивности. В средней и поздней взрослости, наряду с защитно-оборонительными стратегиями, направленными, как на вовлечение в деятельность, так и на совладание с пассивным уходом от нее, выявлена тенденция к принятию на себя ответственности за разрешение конфликта.*

**Ключевые слова:** *ценность, ценностный конфликт, возрастные особенности, защитные стратегии, совладание с конфликтами, реализация ценностей*

С течением жизни у человека происходят изменения, как в самой системе ценностей, так и в способах их переживания. Меняются так же подходы к разрешению ценностных конфликтов и способы совладания с ними. Период юности характеризуется недостаточной зрелостью стратегий совладания с проблемами и вследствие этого пониженной стрессоустойчивостью, чрезмерной фиксацией на проблемах и трудностях дистанцирования от них (Исаева Е.Р., 2009, Aldwin, С. М., Levenson, М. R., 2001). По мере взросления молодые люди начинают все более уверенно вовлекаться в активное, планомерное и целенаправленное решение проблем (Aldwin С., et. all, 2010). В средней взрослости наблюдается нарастание противоположного движения, т.е. переход к «пассивному» совладанию (Gutmann, 1974), усиливается способность видеть не только отрицательные, но и положительные стороны происходящих событий, усиливается тенденция к дистанцированию и бегству от проблем (Исаева Е.Р., 2009). Приведенные данные позволяют предположить, что подходы к разрешению ценностных конфликтов и совладанию с ними, будут с возрастом изменяться в том же направлении: от растерянности и страха перед активными действиями в юности, через нарастание активности и настойчивости в ранней взрослости – к усилению защитно-пассивных тенденций в средней взрослости и зрелости.

*Цель нашего исследования – проследить, как изменяется отношение и способ совладания с ценностными конфликтами, вызванными осознанием трудной достижимости значимых и легкой доступности незначимых ценностей в разные периоды жизни.*

*Методы и процедура исследования.* В качестве методической основы, позволяющей операционализировать показатели ценностных конфликтов, были выбраны методики «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) и методика «Семь состояний», (Фанталова Е.Б., 2001). Для выявления содержательной стороны переживаний в ситуации ценностной нереализованности применялся

Тест рисуночной фрустрации Розенцвейга. Выбор данной методики был продиктован нашим пониманием ситуации осознания недостижимости значимых ценностей, вызванной наличием определенных препятствий и трудностей, как своего рода фрустрации (Визгина А., Джерелиевская М., 2017). Для выявления связей между показателями ценностных конфликтов и способами реагирования на препятствие в каждой возрастной группе был осуществлен корреляционный анализ, подсчитывался коэффициент корреляции Спирмена. Данные обрабатывались в статистическом пакете SPSS (версия 16).

*Выборка* состояла из 274 испытуемых, сгруппированных в четыре возрастных группы: 1) юность – 82 испытуемых (38 мужчин и 44 женщины) в возрасте 19–22 лет; 2) ранняя взрослость – 94 испытуемых (50 женщин и 44 мужчин) в возрасте 23–30 лет; 3) средняя взрослость – 62 испытуемых (34 женщин и 28 мужчин) в возрасте 31–44 лет; 4) зрелая взрослость – 36 человек (20 женщин и 16 мужчин) в возрасте 45–59 лет.

*Результаты.* Как нами было показано ранее, представители группы юности испытывают серьезные трудности и повышенную уязвимость при переживании ценностной нереализованности: им трудно вовлекаться в целенаправленную деятельность, сохранять целеустремленность и настойчивость, они склонны к растерянности и сомнениям (Визгина А.В., Джерелиевская М.А., 2017). Данные настоящего исследования согласуются с этими выводами. Так, при выраженной ценностной рассогласованности испытуемые имеют тенденцию к фиксации на трудностях (0,49\*) и склонны к самообвинению (0,46\*), но не к обвинению других (-0,47\*). Те же, кто признает свою готовность упорно добиваться труднодоступных ценностей, при возникновении препятствий будут скорее обвинять других (0,5\*), а также, парадоксальным образом, отказываться от активного разрешения проблемы в надежде, что проблемы решатся сами собой (0,62\*\*). Возможно, именно бремя вины за вероятные неудачи блокирует их активность, и уход от ответственности помогает включиться в упорную деятельность. При умеренной же вовлеченности в деятельность нужда в защитной стратегии обвинения других отпадает (-0,47\*). Кроме того, если речь идет о доступных ценностях, то их упорное достижение позволяет избежать самообвинения (-0,49\*), а также почувствовать себя самостоятельным, не перекладывая ответственности на других (-0,55\*).

Для испытуемых в группе ранней взрослости большое значение приобретает возможность активно реализовывать поставленные цели, добиваться успеха. Для них важно доказать себе свою эффективность и способность самостоятельно решать проблемы. Упрямо добиваясь поставленных целей, при реализации как значимых труднодоступных, так и легкодоступных ценностей они не рассчитывают на то, что другие решат их проблему. Об этом говорят отрицательные корреляции соответствующего показателя Теста Розенцвейга (Ясюкова Л.А., 2002) и показателей упрямства при достижении труднодоступных (-0,77\*\*) и легкодоступных ценностей (-0,77\*\*). Проявляя упорство в реализации труднодоступных ценностей, они не ждут, что проблема решится сама (-0,68\*\*), в отличие от группы юности.

Обвинение других в этом возрасте также выполняет защитную функцию, о чем говорит отрицательная корреляция данного показателя с показателем общей реализованности ценностей (-0,52\*). Однако если в группе юности эта стратегия способствует вовлечению в настойчивую активность, то в данной группе она направлена скорее на совладание с состоянием беспомощности и пассивности (0,52\*). Т.е. перенос ответственности за имеющиеся проблемы на других позволяет оправдать свой отказ от активного их преодоления. Испытуемые, склонные испытывать сомнения при достижении как труднодоступных, так и легкодоступных ценностей, чаще других фиксируются на проблемах (0,61\*; 0,64\*\*). При этом общее состояние сомнения для испытуемых этой группы оказалось связано с тенденцией воспринимать ситуацию фрустрации как неизбежную, что ведет к отказу от осуждения кого-либо (0,65\*\*), в том числе и самого себя (-0,57\*).

В группе среднего возраста появляется важная тенденция: у респондентов, стремящихся к упорному достижению труднодоступных ценностей, возникает готовность опираться на себя при решении возникающих проблем (0,54\*). Наряду с таким зрелым подходом, в данной группе оказались выражены и защитно-оборонительные паттерны реагирования, что нашло отражение в значимых корреляциях между агрессивным отказом признавать свою вину и упрямством в реализации, как труднодоступных (0,49\*), так и легкодоступных ценностей (0,57\*\*). Кроме того у испытуемых этой группы была обнаружена склонность к обвинению других в разных состояниях: при пассивности в состоянии внутреннего вакуума, (0,57\*\*), а также при общем состоянии сомнения (0,51\*), упорства (0,72\*\*) и упрямства (0,56\*). Наряду с защитно-оборонительными тенденциями, в этой группе появляется еще один способ совладания с проблемами – философское отношение к проблеме, которое выражается в надежде, что она сможет разрешиться сама по себе. Этот подход начинает преобладать с нарастанием количества недостижимых ценностей (0,49\*) и минимизируется, когда большинство значимых ценностей реализовано (-0,48\*).

Для группы зрелой взрослости характерно два подхода к реализации ценностей: активная вовлеченность в деятельность и отход от активности, появление равнодушия и пассивности. При нарастании ценностных конфликтов испытуемые не рассчитывают, как респонденты среднего возраста, что проблема решится сама, а выражают стремление брать на себя ответственность за решение проблем (0,6\*). Для обеспечения упорного и упрямого достижения труднодоступных ценностей испытуемые прибегают к стратегии приуменьшения значимости препятствий (0,58\*; 0,6\*). Еще один способ совладания, выраженный в данной группе – это опора на других при упорном достижении легкодоступных ценностей. Понижая уровень притязаний, они, тем не менее, проявляют упорство и упрямство и при этом рассчитывают, что в случае возникновения проблем, другие должны взять на себя их решение (0,64\*\*; 0,68\*\*).

Вторая тенденция, состоящая в отходе от активности, также поддерживается защитными стратегиями. Равнодушное состояние в ситуации внутреннего вакуума достигается

избеганием ответственности через обвинение других (0,8\*\*) и отказом от самостоятельно-го решения проблемы (-0,56\*). При пассивном и беспомощном отношении к реализации труднодоступных и доступных ценностей испытуемые этой группы прибегают к стратегии положительной переоценки проблемы, что позволяет им отказаться от ее достижения (0,63\*\*, 0,53\*).

*Выводы.* Для каждого возрастного периода были выявлены свои особенности переживания и совладания с ценностными конфликтами, связанные с различным соотношением между активно-настойчивым и пассивно-беспомощным паттернами, ориентацией на трудно-достижимые значимые или доступные незначимые ценности, использованием разных защитных стратегий. В каждой группе они направлены на совладание со специфическими для данного возраста проблемами в реализации ценностей.

### Литература

*Визгина А.В., Джерелиевская М.А.* Возрастные особенности переживания ценностных конфликтов // Вопросы психологии. 2017. № 6. С. 107–123.

*Исаева Е.Р.* Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции. Ч. 2 // Вестник ТГПУ. Раздел «Психология». Вып. 11 (89). 2009. С. 14–147

*Фанталова Е.Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001. – 128 с.

*Ясюкова Л.А.* Фрустрационный тест С. Розенцвейга. СПб.: Иматон. 2002.

*Aldwin C.M., Yancura L.A., Boeninger D.K.* Coping across the Life Span / In R. M. Lerner (Ed): The handbook of life-span development. Vol. 2 // Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2010. Pp. 298–331.

*Aldwin, C.M., & Levenson, M.R.* Stress, coping, and health at mid-life: A developmental perspective // In M. E. Lachman (Ed.), The Handbook of Midlife Development . New York: John Wiley & Sons, 2001. P. 188–214

*Gutmann, D. L.* Alternatives to disengagement: The old men of the Highland Druze. In R. A. LeVine (Ed.), Culture and personality: Contemporary readings Chicago: Aldine, 1974. Pp. 232–245.

### THE EXPERIENCE OF VALUE CONFLICTS AND COPING WITH THEM AT DIFFERENT AGES

*Vizgina A., Dzherelievskaya M.*

*There are specific features of the experience of value conflicts and coping with them at different ages. In youth the escape from responsibility for possible failures helps an individual to involve in activity. In early adulthood the coping with a state of passivity prevails. In middle and late adulthood in addition to defensive strategies aimed at involving subjects in activity, as well, as coping with passivity, there is a trend to assume responsibility for conflict resolution.*

**Keywords:** value, value conflict, coping strategies, age-related features, defensive strategies, coping with conflicts, value realization.



# АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ШКОЛЕ: РОЛЬ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ И ИНТЕЛЛЕКТА

*Г.А. Виленская*

Россия, Москва, ФГБУН Институт психологии РАН

*Email: vga2001@mail.ru*

*Работы выполнены при поддержке гранта РФФИ № 17-29-02155 офи\_м*

*Статья посвящена изучению контроля поведения и интеллекта детей с ограниченными возможностями здоровья как ресурсов для адаптации к обучению в школе. Исследование детей с задержкой психического развития и развития речи показало, что ведущую роль в адаптации к школе у них играет когнитивный контроль – способность к концентрации внимания, а из интеллектуальных способностей – общий уровень осведомленности и способность к пониманию причинно-следственных связей в житейских ситуациях.*

**Ключевые слова:** *дети с ограниченными возможностями здоровья, контроль поведения, интеллект, адаптация к школе, когнитивный контроль, эмоциональный контроль, контроль действий.*

Начало школьного обучения является сложной жизненной ситуацией практически для всех детей, а для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – в особенности, так как им может быть более сложно соблюдать и выполнять все те требования, которые предъявляются к детям уже в начальной школе. Характер когнитивного, эмоционального, личностного развития ребенка с ОВЗ может серьезно затруднить его возможность адаптироваться к новым ситуациям, понимать ситуационный контекст, выбирать способы действия.

Совладание с трудной ситуацией обусловлено внутренними – когнитивными и личностными ресурсами человека (Крюкова, 2010, Хазова, 2013). Отмечая роль когнитивного оценивания трудной ситуации в выборе адекватной стратегии ее преодоления, Л.И. Анцыферова (Анцыферова, 1994) писала, что нахождение и реализация адекватной стратегии преодоления трудной ситуации зависит от умения человека регулировать свои негативные чувства и аффекты.

Контроль поведения, являясь психологическим уровнем регуляции поведения, может рассматриваться как основа для совладающего поведения и ресурс для совладания с трудной ситуацией. Контроль поведения, в свою очередь, имеет ресурсную основу, опираясь на интеллектуальные, эмоциональные и волевые способности субъекта, которые образуют индивидуальный паттерн саморегуляции (Сергиенко, Виленская, 2018).

Регуляторные умения являются важнейшим компонентом готовности к школе (Гуткина, 2000; Blair, Raver, 2015; Purpura, Schmitt, Ganley, 2017).

При исследовании развития саморегуляции у детей с ограниченными возможностями здоровья, в частности, задержкой развития, отмечаются характерные нарушения само-

регуляции: отсутствие интереса к заданиям, несформированность мыслительного акта, стремление стереотипно применять ранее усвоенные навыки и умения без учета условий задачи, несамокритичность, импульсивность, невнимательность (Ульенкова, 1994). Также отмечается значительная вариабельность регуляторных способностей детей с ЗПР, при наиболее серьезном отставании в аффективно-мотивационном и волевом компонентах саморегуляции, а также дефиците гибкости и инициативности (Кисова, 2013).

Все это делает важным и необходимым изучение адаптации к школе и ее ресурсов у детей с ОВЗ.

Данная работа является частью исследования психологического здоровья детей с ОВЗ в условиях адаптации к школьному обучению, проводящегося совместно с Е.И. Лебедевой.

*Выборка.* Были собраны и проанализированы данные по 25 детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) (Me=105 мес., 91–134 мес., 17 мальчиков) в период адаптации к школьному обучению. Группа детей с ОВЗ состояла в основном из учеников 1–2-го года обучения в школе (1-й класс, 1-й дополнительный класс, 2-й класс), обучающихся по программам для детей с задержкой психического развития и нарушениями речи. Оценки адаптации были получены для 18 человек, в дальнейшем мы планируем увеличить их количество.

*Методы.* Для оценки когнитивного компонента контроля поведения использовались методика совмещения признаков Когана (Блейхер, Крук, 1986) (показатели времени выполнения и количество ошибок в каждой из 4 серий: простой пересчет карточек, классификация по цвету, классификация по форме, классификация по двум основаниям одновременно) и «Ханойская башня» (время выполнения и количество ходов). Для оценки эмоционального контроля использовался «Тест детской тревожности» Теммл-Дорки-Амен и «Азбука настроения» Н.Л. Белопольской (распознавание эмоций и классификация эмоций); контроль действий оценивался при помощи ряда нейропсихологических проб (реципрокные движения, повторение ритма, «кулак-ребро-ладонь»).

Для оценки уровня интеллектуального развития детей с ОВЗ применялся тест интеллекта Д. Векслера (детский вариант). Были использованы восемь субтестов, по четыре в вербальной и невербальной серии теста, позволяющие вычислить кроме показателей развития отдельных интеллектуальных способностей, коэффициенты вербального, невербального и общего интеллекта.

Для оценки степени адаптации детей с ОВЗ к школе применялась анкета для учителей, оценивающая адаптацию ребенка с ОВЗ к школе. В анкете учителям предлагалось оценить по 10-балльной шкале адаптацию ребенка в пяти областях – общая адаптация к школе, успешность усвоения школьной программы, адаптация в области поведения в школе, адаптация в отношениях со сверстниками и адаптация в отношениях со взрослыми. Все шкалы, кроме шкалы адаптации к правилам поведения в школе, были прямыми, то есть более высокая оценка означала лучшую адаптированность ребенка.

Обработка результатов исследования проводилась при помощи статистического пакета «SPSS 19». Для анализа связей между показателями контроля поведения, адаптации и интеллектуального развития использовался коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты. Наиболее тесно коррелируют с контролем поведения оценки общей адаптации, адаптации к взаимодействию со взрослым и со сверстниками. Взаимосвязи адаптации с контролем поведения – это оказались показатели только когнитивного контроля – представлены в таблице 1.

Т а б л и ц а 1

**Взаимосвязи адаптации и контроля поведения у детей с ОВЗ**  
(в скобках приведен уровень значимости)

	Общая адаптация	Адаптация к взаимодействию со взрослым	Адаптация к взаимодействию со сверстником	Адаптация к школьной программе	Адаптация в поведении
Коган серия 1	-,571 (,017)	-,535 (,027)	-,552 (,022)	-,504 (,039)	
Коган серия 2	-,549 (,022)	-,576 (,016)	-,532 (,028)	-,498 (,042)	
Коган серия 3	-,705 (,002)		-,618 (,008)	-,670 (,003)	
Коган серия 4	-,759 (,000)	-,576 (,016)	-,696 (,002)	-,732 (,001)	
Ошибки Коган серия 2					,783, (,000)
Ошибки Коган серия 3		-,483, (,049)			,645, (,005)

С показателями интеллекта у детей с ОВЗ связана в большей мере адаптация во взаимодействии со сверстниками (с субтестом «Осведомленность»  $r=0,597$ ,  $p=0,011$ ; с субтестом «Последовательные картинки»  $r=0,489$ ,  $p=0,046$ ; с показателем вербального интеллекта  $r=0,774$ ,  $p=0,000$ ; с общим показателем интеллекта  $r=0,440$ ,  $p=0,036$ ). Помимо этого найдена связь общей адаптации с субтестом «Осведомленность» ( $r=,554$   $p=,021$ ) и связь адаптации в поведении с субтестом «Последовательные картинки».

Обсуждение результатов. Таким образом, способность к концентрации, переключению и распределению внимания оказывается чрезвычайно важной для адаптации детей с ОВЗ в школе, причем не только для адаптации непосредственно к обучению, но и для социальной адаптации – во взаимодействии с другими детьми и взрослыми.

Удивительно, но с адаптацией никак не связаны ни эмоциональный контроль, ни контроль действий, в том числе такая его существенная часть, как контроль импульсивности, который, как было показано ранее, играет существенную роль в становлении контроля поведения у типично развивающихся дошкольников (Виленская, 2019).

Возможно, поскольку оценка проводилась учителями, они больше ориентировались на успеваемость и характер учебной деятельности детей, воспринимая весь спектр адаптации через призму учебы, а для успешного обучения именно внимание важно в очень

большой степени. Однако значительный вклад «холодных» (когнитивных) исполнительных функций был обнаружен также в работе Л. Брок (Brock) с соавторами (Brock, Rimm-Kaufman, Nathanson, Grimm, 2009). «Холодные» исполнительные функции (сходные с показателями когнитивного контроля и контроля действий в нашем исследовании) ассоциируются с лучшей успеваемостью и более высокими оценками их поведения учителями, в то время, как «горячие» исполнительные функции (которые могут быть рассмотрены как аналог контроля импульсивности в нашем исследовании) вносят значительной меньшей вклад в успеваемость и поведение детей в школе, хотя и связаны с вовлеченностью в учебу и, в меньшей степени, с успеваемостью.

Большая часть связей внутри контроля поведения у детей с ОВЗ приходится на показатели выполнения серии 2 задачи Когана, т. е. контроль поведения у них организован вокруг достаточно простой по структуре способности к классификации с одновременным выполнением отвлекающего задания (пересчет карточек). Тогда, поскольку для детей с ОВЗ центральной способностью в контроле поведения оказывается внимание, именно его развитие может оказаться ключевым для школьной адаптации.

Интеллектуальные способности детей довольно слабо оказались связаны с оценками их адаптации. Результаты субтеста «Осведомленность» характеризуют общий уровень знаний и образованности человека, связан с общим показателем интеллекта, и связь его с оценкой общей адаптации является вполне ожидаемой. Результаты субтеста «Последовательные картинки» свидетельствуют о способности человека выстраивать причинно-следственные связи, понимать ситуацию и направление ее развития, и именно эта способность оказывается ключевой для успешного взаимодействия со сверстниками и для отсутствия серьезных проблем в поведении.

Продолжение нашей работы позволит более точно определить роль контроля поведения и интеллекта в адаптации детей с ОВЗ к школе.

### Литература

*Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: Переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–19.

*Виленская Г.А.* Контроль импульсивности детей дошкольного возраста // Сибирский психологический журнал. 2019. № 72. С. 114–128

*Гуткина Н.И.* Психологическая готовность к школе. М.: Академический Проект, 2000.

*Кисова В.В.* Теоретические и экспериментальные исследования саморегуляции в учебно-познавательной деятельности у детей с нормальным и задержанным темпом развития // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2013. Т. 15. № 2(1). С. 130–135.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладания в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

*Сергиенко Е.А., Виленская Г.А.* Контроль поведения – интегративное понятие психической регуляции // Разработка понятий современной психологии / отв. ред. Е. А. Сергиенко, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. – С. 343–378.

Ульянова У. В. Дети с задержкой психического развития. Н. Новгород : НГПУ, 1994.

Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013.

Brock L.L., Rimm-Kaufman S.E., Nathanson L., Grimm K. The contributions of 'hot' and 'cool' executive function to children's academic achievement, learning-related behaviors, and engagement in kindergarten // Early Childhood Research Quarterly. 2009. 24(3). P. 337-349.

## **ADAPTATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES TO SCHOOL: THE ROLE OF BEHAVIORAL CONTROL AND INTELLIGENCE \***

*G.A. Vilenskaya*

*The article is devoted to the study of behavioral control and intelligence in disabled children as resources for school adaptation. A study of children with mental and speech retardation showed that cognitive control, the ability to concentrate an attention, plays the leading role in school adaptation, and among intellectual abilities the general knowledge and understanding of causal relationships in everyday situations of intellectual abilities are important for adaptation.*

**Keywords:** *children with disabilities, behavior control, intelligence, adaptation to school, cognitive control, emotional control, control of actions*

## **СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ И СУБЪЕКТИВНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПОДРОСТКОВО-ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

*М.В. Данилова*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*E-mail: dan\_m@mail.ru*

*В статье раскрывается специфика совладающего поведения подростков и юношества с разным уровнем субъективного благополучия. В исследовании участвовали 105 респондентов в возрасте 13–17 лет. Выявлены способы совладания, способствующие или препятствующие решению трудных ситуаций в подростково-юношеском возрасте, а также связи показателей копинг-стратегий с детско-родительскими отношениями и субъективным психологическим благополучием.*

**Ключевые слова:** *подростково-юношеский возраст, совладающее поведение, трудные ситуации, субъективное психологическое благополучие.*

Разные аспекты совладающего поведения достаточно глубоко изучены в зарубежной и отечественной психологии (Мерфи, Лазарус, Фолкмен, Коста, Маккрей, Нартова-Бочавер, Крюкова, Сирота и др.). Т.Л. Крюкова определяет совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации,

через осознанные стратегии действий. Эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей ситуации и личностных ресурсов. Важно, что стратегии, эффективные в одной ситуации, могут оказаться неэффективными и даже разрушительными в другой (Крюкова, 2008).

Копинг-поведение проявляется в эмоционально напряженной ситуации конфликта субъекта с внешними обстоятельствами, реализуя важные функции: регулирование эмоций когнитивными, эмоциональными, поведенческими усилиями и управление стрессорами. Эти функции выполняют: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, принятие ответственности, бегство-избегание, позитивная переоценка как ориентация на эмоциональные установки в отношении ситуации, и планирование решения проблем и поиск социальной поддержки, как направленность на проблему (Folkman, 2013).

В подростково-юношеском возрасте совладающее поведение проявляется в проблемных жизненных ситуациях этого периода: в семейных, школьных и социальных конфликтах, нарушающих жизнедеятельность и сопровождающихся эмоциональным стрессом и аффективными реакциями (Хазова, Останина, 2014). Выбор копингов во многом определяется сформированными адаптационными механизмами, в этом возрасте наиболее часто применяются стратегии планирования решения проблемы и принятия ответственности (Овсяникова, Ткаченко, 2014; Шагалина, 2018).

Трудная жизненная ситуация определяется как критическая ситуация (Василюк), стрессогенная жизненная ситуация (Холмс), ситуация повышенного риска (Флейк-Хобсон) и т.д. Выделяют четыре типа трудных ситуаций: стресс, фрустрацию, конфликт, кризис (Василюк, 1995). В подростково-юношеском возрасте все эти типы ситуаций актуализируются в связи с психофизиологическими изменениями, неприятием себя, конфликтами в семье, в школе, со сверстниками, трудностями вхождения во взрослую жизнь, сложностями романтических и сексуальных отношений, необходимостью профессионального выбора.

Проблеме изучения переживаний человеком событий своей жизни как аспектов субъективного благополучия, посвящены работы Аргайла, Динера, Куликова, Шамионова и др. Исследуются факторы, влияющие на его проявление – пол, возраст, здоровье, семейные отношения, социальный статус, профессия, досуг, материальное благосостояние и т.д., а также личностные характеристики. Психологическое благополучие в связи с особенностями применения копингов также оказалась в фокусе внимания исследователей (Лактионова, Матюшина, 2015; Хазова, Шипова, Адеева, Тихонова, 2018; Gustems, Calderon, 2012). Однако, и сегодня, в связи с ростом научного и практического интереса к проблемам психологического благополучия, изучение возможностей и способов совладания с трудными жизненными ситуациями не теряет актуальности.

Целью исследования стало изучение копинг-поведения в подростково-юношеском возрасте в связи с уровнем выраженности субъективного благополучия. В исследовании

участвовали 105 респондентов в возрасте 13-17 лет (средний возраст 14,9 лет). Методики: анкета, содержащая вопросы о наличии трудных ситуаций в важных сферах жизни подростков и юношества (с оценкой степени трудности от 1 до 5); Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера; тест «Подростки о родителях» ADOR; Опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк.

Мы предположили, что респонденты с разным уровнем субъективного благополучия отличаются набором применяемых способов совладающего поведения, а конструктивные копинги связаны со сформированным восприятием взаимодействий с родителями, как позитивных, тогда как неконструктивные копинги – с восприятием взаимодействий как негативных.

Анализ параметров копинг-стратегий и субъективного психологического благополучия не показал достоверных различий между возрастными группами (подростки 13–15 лет и юношество 16-17 лет), однако, позволил выделить респондентов с разным уровнем психологического благополучия: ниже среднего ( $M=11,1$ ), средним ( $M=21,7$ ) и выше среднего ( $M=30,52$ ). Сравнение показало наибольшие различия по параметрам в крайних группах, их мы и будем рассматривать в дальнейшем.

Респонденты группы с уровнем субъективного благополучия ниже среднего (группа 1) достоверно чаще испытывают трудности практически во всех предложенных к анализу сферах жизни: в учебной сфере в плане неудовлетворенности от уроков (сложные задания, трудности в понимании и усвоении информации) ( $p \leq 0,007$ ); в семейной сфере (трудности общения, конфликты и отсутствие доверительного общения с родителями) ( $p \leq 0,005$ ); в сфере взаимодействия со сверстниками (трудности общения) ( $p \leq 0,01$ ); в сфере романтических отношений (трудно подойти, познакомиться) ( $p \leq 0,008$ ); а также на уровне тенденции – в сфере социальных взаимодействий (трудности общения с незнакомыми людьми) ( $p \leq 0,08$ ), чем те, у кого уровень психологического благополучия выше среднего (группа 2).

Анализ показателей копинг-поведения обнаружил, что совладание с трудными ситуациями с помощью самоконтроля и планирования решения проблемы применяется чаще ( $p < 0,05$ ) респондентами группы 2. В качестве наиболее часто используемых способов совладающего поведения в группе 1 отмечаются конфронтация ( $M=58,7$ ) и бегство-избегание ( $M=54,2$ ), в группе 2 – планирование решения проблемы ( $M=56,2$ ), положительная переоценка ( $M=52,9$ ) и самоконтроль ( $M=52,3$ ). Наименее применяемые стратегии самоконтроль ( $M=41,0$ ) и планирование решения проблемы ( $M=43,7$ ) в первой группе и принятие ответственности ( $M=44,7$ ) во второй.

Восприятие отношений с родителями в группах также различается. Враждебность, как матери, так и отца более характерна для группы 1 ( $p \leq 0,05$ ), а позитивный интерес и автономность матери чаще отмечаются респондентами группы 2 ( $p \leq 0,05$ ).

Корреляционный анализ показал, что респонденты группы 1 оперируют меньшим количеством копингов, и связей показателей копингов у них в целом меньше, чем в группе

2 (10 и 24 соответственно) (рис. 1). В схожих трудных ситуациях респонденты двух групп применяют разные стратегии совладания. В группе 1 наибольшее количество связей (суммарно) образуют копинги, считающиеся неконструктивными: конфронтация, бегство-избегание, дистанцирование, причем эти связи положительные. Наиболее успешно решаются трудности в сфере взаимодействий со сверстниками: планирование решения проблемы позволяет использовать целенаправленные действия, а дистанцирование – снизить субъективную значимость трудноразрешимых ситуаций. Респонденты группы 2 успешно применяют имеющиеся в их арсенале способы совладания, используя положительные возможности в том числе и неконструктивных стратегий.

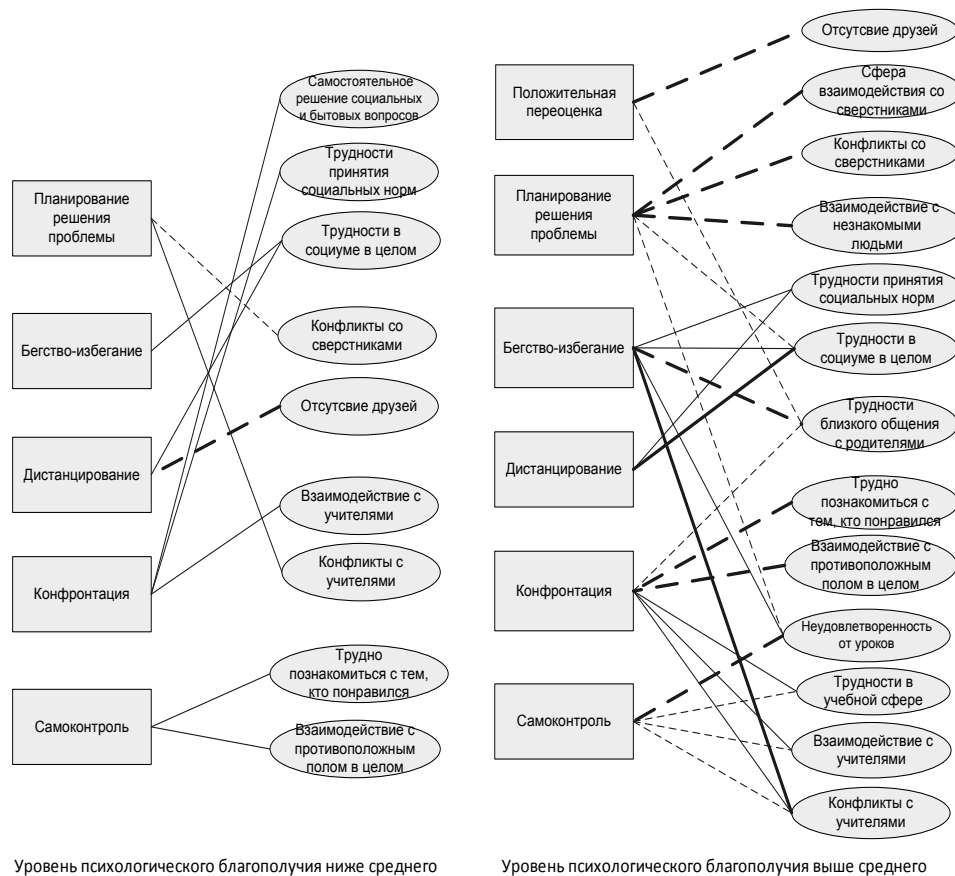


Рис. 1. Взаимосвязи показателей копинг-поведения и трудных жизненных ситуаций

Способы реагирования на различные жизненные ситуации складываются в процессе социализации, основным институтом которой является семья, поэтому восприятие отношений с родителями играет важную роль в формировании копинг-стратегий. Корреляционный анализ показал, что восприятие отношений с отцом и с матерью связано с проявлением разных копингов (рис. 2). Общим является то, что конструктивные копинги связаны с позитивными отношениями с родителями, а неконструктивные – с негативными. Субъективное психологическое благополучие тесно связано с такой стратегией, как планирование решения проблемы.



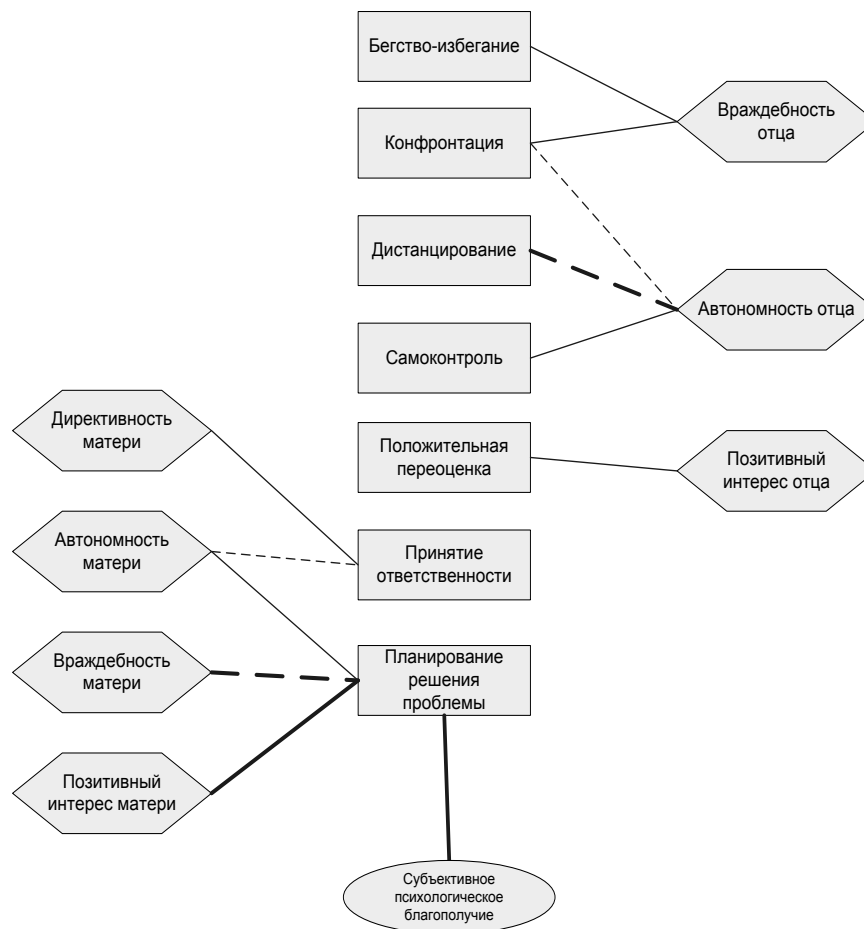


Рис. 1. Взаимосвязи показателей копинг-поведения, восприятия отношений с родителями и субъективного благополучия

Итак, в целом в подростково-юношеском возрасте субъективное психологическое благополучие характеризуется устойчивостью. В связях копинг-стратегий и показателей трудных ситуаций, независимо от уровня субъективного благополучия, не проявился такой способ совладания как поиск социальной поддержки. Возможно, этот способ обусловлен другими факторами, такими как личностные качества субъекта. Планирование решения проблемы является стратегией, в значительной мере поддерживающей субъективное психологическое благополучие в подростково-юношеском возрасте. Его формированию способствуют позитивные детско-родительские отношения в основном с матерью: интерес и автономность, которая в этом возрасте имеет положительное содержание и может трактоваться как предоставление необходимой степени свободы.

### Литература

Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 3. С. 90-101.

Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал, 2008. Т. 29. № 2. С. 88-95.

*Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г.* Взаимосвязь субъективного благополучия и стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях // Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов: мат-лы Всерос. заоч. науч. интернет-конф. / под ред. И.А. Баевой, Л.А. Гаязовой, О.В. Вихристюк, В.В. Коврова. М.: Издательство МГППУ, 2015. С. 52-57.

*Овсянникова, Е.А., Ткаченко Н.С.* Влияние детско-родительских отношений на выбор подростками копинг-стратегий // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. Вып. 24. № 26 (197). С. 162-168.

*Хазова С.А., Останина Н.В.* Возрастная специфика совладающего поведения подростков // Сибирский педагогический журнал. 2014. №1. С. 56-68.

*Хазова С.А., Шипова Н.С., Адеева Т.Н., Тихонова И.В.* Совладающее поведение лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактор качества жизни и субъективного благополучия // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 4. С. 101-118.

*Шагалина М.Н.* Особенности копинг-поведения в юношеском возрасте // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 5. С. 206-207.

*Folkman S.* Stress: Appraisal and Coping / In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. NewYork: Springer, 2013 P. 1913–1915.

*Gustems J., Calderon C.* Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. Coping and well-being in students // European Journal of Psychology of Education. 2012. V. 28(4). P. 1127–1140.

## **COPING BEHAVIOR IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS AND SUBJECTIVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENT**

*M.V. Danilova, L.A. Golovey*

*The article reveals specifics of mastering behavior of teenagers with different level of subjective well-being. There were 105 participants of age 13–17. Mastering approaches were identified contributing and obstructive to solving difficult situations as well as interconnection between coping strategies vs. children-parents relationships and subjective psychological well-being.*

**Keywords:** *adolescence, coping behavior, difficult situations, subjective psychological well-being.*

# СОВЛАДАНИЕ С НЕГАТИВНОЙ ЭМОЦИЕЙ ГНЕВА У ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ

*А.В. Дударев, А.Г. Кирпичник*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: sdnom@mail.ru; kag1950@yandex.ru*

*В русле изучения динамических процессов в школьном классе / коллективе изучались эмоциональные реакции подростков на стресс, связанный со школой. Предполагалось, что выбор копинг-стратегий в школьной обстановке в ситуациях, трудных для подростков, обусловлен требованиями высокой нормативности поведения и системой санкций за его нарушения. Получены результаты о том, что подростки испытывают негативные эмоции и гнев, однако гнев и агрессию в школе подростки склонны скрывать или подавлять. При этом подростки с высоким уровнем эмоционального гнева используют непродуктивные копинг-стратегии.*

**Ключевые слова:** *негативные эмоции, гнев, агрессия, копинг-стратегии, подростки*

Целью нашего исследования является изучение феноменов групповой динамики (Forsyth, 2006) или коллективообразования (в отечественной терминологии) (Кирпичник, 1980) у современных школьников-подростков. Нас интересует, как участвуют эмоциональная сфера личности у подростков и совладание с негативными эмоциями, проявляющимися в школе (в том числе, со школьным гневом как реакцией на стрессовые ситуации именно в школе, и собственной агрессивностью) в процессах жизнедеятельности школьного класса / группы / коллектива. Как происходит выбор копинг-стратегий в школьной обстановке, где действуют требования высокой нормативности поведения и система санкций за его нарушения. Известно, что чувство физической или психологической несвободы, как правило, вызывает у человека базовые негативные эмоции: грусть, тревогу, страх, отвращение и гнев (Изард, 2008).

Ранее нами установлено, что значимыми факторами, оказывающими заметное влияние на коллективообразование в школьном классе современной школы, выступают явные проявления индивидуалистических ценностей, отсутствие интереса к групповой (коллективной) форме деятельности (в частности, на уроках труда), неосознание своего класса как единой группы, наличие преимущественно сниженной познавательной мотивации, наличие немалого количества отвергаемых группой учеников. Общий психологический климат школьных классов подростков мы охарактеризовали как неблагоприятный с невысокой толерантностью к любым отличиям от большинства, подтверждением чему было то, что учащиеся с ограниченными возможностями здоровья имели низкий статус («отвергнутых»), подвергались буллингу. Данное исследование проводилось на выборке школьников 6-8-го классов средней школы (Дударев, 2018). Это выступает основанием того, что переживание и выражение негативных эмоций в школьной среде можно считать важной и нерешенной проблемой и науки, и практики.

Существует общая закономерность, действующая в онтогенезе и касающаяся развития в подростковом возрасте. Согласно ей, вместе с уровнем организации и саморегуляции организма повышается эмоциональное возбуждение и эмоциональная чувствительность, но одновременно возрастают и возможности выражения эмоций, а также психологической защиты и совладания со стрессами (Кле, 1991). К специфически школьным стрессорам, по немецким исследованиям, относятся страх перед тестированием, экзаменами, ситуациями проверки знаний, большое количество домашних заданий (Seiffge-Krenke, Lohaus, ред., 2007). Мощным стрессором и актуальной проблемой современной школы является проблема насилия, агрессии и издевательств среди сверстников (буллинга, в том числе, группового). Развитию буллинга в классе/школе способствуют безразличие к насилию со стороны сверстников и педагогов, отсутствие контроля за поведением на переменах и после школы, а также установка или бессилие совладать с насилием в школе со стороны педагогов. Защитить ребенка в силу скрытости этих явлений родители также часто бессильны. Кроме того, сами жертвы не признаются взрослым в своей беде (Хазова, Останина, 2014). Агрессивное поведение подростков становится источником душевных страданий не только родителей, но и подростков, которые нередко сами становятся его жертвами со стороны сверстников (С.Н. Ениколопов, Б.С. Волков и др.). Практически оно затрагивает всех, кто, так или иначе, соприкасается с подростками. Как видим, школьная среда является, к сожалению, местом переживания детьми, как стрессов, так и психологических травм.

Возникают проблемные вопросы: каковы стрессовые ситуации, которые особенно затрагивают подростков в школе и вызывают у них негативные эмоции (в т.ч., гнев)? Какими способами они совладают с ними? Школьный гнев мы понимаем как отрицательную эмоцию, возникающую в школьной среде как форму аффекта и вызываемую стрессом – внезапным серьезным препятствием на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

*Метод.* Выборка включала 97 подростков в возрасте 14–16 лет (50 девочек и 47 мальчиков) одной из средних школ областного города. Среди методик назовем: Многомерная шкала школьного гнева (Multidimensional School Anger Inventory, MSAI), 1998, авторов Smith, D.C., и др.; Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки; Юношеская копинг-шкала – ACS Э. Фрайденберг, Р. Льюиса, адаптация Т.Л. Крюковой, 2002.

Данные, полученные нами в результате включенного наблюдения и по Шкале школьного гнева (MSAI), говорят о его выраженности у подростков на эмоциональном, поведенческом и когнитивном уровнях (субшкалы заложены в методике). Особенно высокие оценки получены по аффективной субшкале, что говорит о регулярном негативном реагировании школьников на происходящее в школе (ср. значение 37,8, при минимальном 26, 00). Также выше среднего выражена деструктивная экспрессии гнева.

Оказалось, что подростки чаще отдают предпочтение таким стратегиям совладания как «друзья», «несовладание», «игнорирование», «самообвинение», «уход в себя», по сравнению с данными, представленными в нормах методики (Крюкова, 2010). Они используют непродук-

тивный стиль совладающего поведения, а именно, отказываются от каких-либо действий по решению проблемы, сознательно блокируют проблему, как будто ее не существует, сохраняют строгое отношение к себе, ощущая ответственность за проблему, замыкаются, не посвящая других людей в свои заботы. Это происходит в ситуациях несправедливости, обиды, зависти, прямых оскорблений со стороны сверстников и учителей. Гораздо меньше выражены продуктивный и социальный копинг-стили у подростков: они реже отдают предпочтение общению с близкими и друзьями при решении проблем, а также мало фокусируются на позитиве, не имеют выраженного оптимистического взгляда на вещи, не напоминают себе о том, что есть люди и в худшем положении, и не поддерживают бодрости духа. Напрашивается вывод о том, что именно школьная обстановка заставляет подростка замыкаться в себе, отказавшись от каких-либо действий по воздействию на стрессор, решению проблемы вследствие жесткого социального контроля как со стороны сверстников, так и педагогов.

Школьный гнев как аффект и копинг-стратегия «надежда на чудо» высоко коррелируют ( $p < 0,000$ ): это означает, что подростки, имеющие высокий уровень эмоционального гнева, чаще совладают со стрессом и трудностями, фантазируя или, другими словами, надеясь на то, что все само по себе уладится. Подростки, совладающие со стрессом с помощью поиска духовной опоры, молитвы о помощи и наставлении, имеют низкий уровень эмоционального гнева. Были выявлены прямые связи между такими показателями как средний академический балл учащихся и копинг-стратегия «самообвинение». Можно судить о том, что подростки, отличающиеся более высокой успеваемостью в школе, склонны к строгому отношению к себе, ощущению собственной ответственности за проблему и непродуктивному способу совладания, обвиняя себя. Но в то же время есть отрицательная связь между средним академическим баллом и копинг-стратегией «друзья». Подростки, которые учатся лучше сверстников, меньше рассчитывают на близких друзей при стрессе, менее склонны к общению с друзьями и приобретению новых друзей. Школьники, выражающие свои негативные чувства в таких формах как крик, визг, и вербальным путем - проклятия, угрозы, при совладании с трудностями реже делают ставку на близких друзей, не склонны к улучшению самочувствия за счет «выпускания пара», вымещению своих неудач на других, слезам, а также меньше ощущают ответственность за проблему. Мы делаем такой вывод из полученных отрицательных корреляций по показателям шкалы «Вербальная агрессия» (опросник Басса-Дарки) и копинг-стратегий «друзья», «разрядка» и «самообвинение». Что касается косвенной агрессии по Бассу – Дарки, то этот показатель связан с копинг-стратегией «друзья» и обратной связью с «несовладанием». Подростки, которым свойственна агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или на себя, чаще совладают со стрессом, общаясь с друзьями, но в то же время реже отказываются от каких-либо действий по решению проблемы, испытывая беспомощность при стрессе.

Полученные данные и сравнение наших результатов с данными других исследователей (Хазова, Останина, 2014) помогают заключить, что в школьной обстановке подростки

испытывают негативные эмоции и гнев, однако испытываемый гнев и агрессию в школе подростки склонны скрывать, или подавлять. Подростки с высоким уровнем эмоционального гнева используют непродуктивные копинг-стратегии, подростки со скрытой агрессией чаще используют продуктивные стратегии совладания. Также мы можем сделать вывод, что школьная обстановка способствует тому, чтобы гнев, прямая агрессивность и враждебность у подростков становились косвенными и проявлялись в более скрытых и даже социально-приемлемых формах в школе, однако за пределами контроля прямые формы проявления гнева увеличиваются (брань, драки, травля). В целом, можно сказать, что эмоциональная саморегуляция подростков находится на этапе становления, их беспомощность в ситуациях, вызывающих гнев, как правило, приводит к его подавлению в стенах школы. Наиболее негативной тенденцией является высокий уровень стремления подростков избегать каких-либо усилий по решению проблемы. Это нередко приводит к расщеплению внутри школьных классов на жертв и обидчиков, что, безусловно, не способствует процессам позитивной групповой динамики или коллективообразования.

### Литература

- Волков Б.С. Психология подростка: учебное пособие. М.: Академический проект, 2017.
- Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008.
- Кирпичник А.Г. Исследование динамики коллективообразования в юношеских группах: дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 1980.
- Кле М. Психология подростка. Психосексуальное развитие. М.: Педагогика, 1991.
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
- Хазова С.А., Останина Н.В. Возрастная специфика совладающего поведения подростков // Сибирский педагогический журнал. 2014. № 1. С. 180-185.
- Seiffge-Krenke, I., Lohaus, A. (Hrsg.) (2007). Stress und Stressbewältigung im Kindes-und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe.
- Smith, D.A., Furlong, M.J., Bates, M., & Laughlin, J.D. (1998). Development of Multidimensional School Anger Inventory for Males // Psychology in the Schools, 35, 1-15.
- Forsyth, D.R. Group Dynamics (2006). Belmont, CA : Thomson Wadsworth.

### COPING WITH NEGATIVE EMOTION OF ANGER IN SCHOOL SETTING

*Dudarev, Alexander V., Kirpichnik, Anatoly G.*

*In the course of group dynamics study in a school class / team, the teens` emotional reactions to stress associated with school were studied. It was assumed that the choice of coping strategies in a school setting in situations difficult for adolescents was due to the requirements of high normative behavior and a system of sanctions for its violations. The results were obtained that adolescents experience negative emotions and school anger, but they tend to hide / or suppress anger and aggression at school. At the same time, adolescents with a high level of emotional school anger use maladaptive coping strategies.*

**Keywords:** *negative emotions, school anger, aggression, coping strategies, teens.*

## СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КАК ФАКТОР РЕАЛИЗАЦИИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

*А.С. Евтушенко*

Россия, Курск, Курский государственный медицинский университет

*Email: evtushenko.nastya.smile@mail.ru*

*В статье раскрывается специфика копинг-стратегий, используемых подростками со склонностью к девиантному поведению. В основе эмпирического исследования лежит проблема того, как неконструктивные стратегии совладания влияют на девиантное поведение. Могут ли они быть причиной отклоняющегося поведения. Исследование показало, что подростки со склонностью к агрессивному поведению используют неконструктивные стратегии совладания, однако они им не помогают, являются не эффективными.*

**Ключевые слова:** *копинг-поведение, стратегии совладания, девиантное поведение, агрессивное поведение.*

«Трудные» подростки – это не те подростки, с которыми трудно, а те, которым трудно. Отклоняющееся поведение ребенка является результатом действия различных факторов: социально-экономическая, политическая, экологическая нестабильность общества, усиление псевдокультуры, изменение в содержании ценностных ориентаций подростков, неблагополучие в семье, отсутствие или избыток контроля над поведением, чрезмерная занятость родителей, увеличивающееся количество разводов, а также наличие существенных недостатков в работе образовательных учреждений.

Подростки с девиантным поведением – это те, чье поведение отклоняется от принятых в обществе стандартов и норм. Основные виды девиантного поведения детей и подростков – это систематические прогулы учебных занятий, побеги из дома, ранняя алкоголизация, курение, употребление наркотических и токсических веществ, воровство, азартные игры, компьютерная зависимость, суицидальное поведение, сквернословие, хулиганство, искаженные половые влечения, пиромания, драки (Салтыкова-Волкович, 2016). Важным является то, что такое поведение является попыткой преодолеть неуверенность и напряжение, характерные подросткам, используя определенные компенсаторные формы. Однако такие способы уйти от реальности, справиться с внутренними проблемами и переживаниями не помогут. Это иллюзия решения внутренних и внешних конфликтов, попросту игнорирование их. Необходимо научить подростков конструктивному и безопасному решению жизненных проблем.

Современный подросток должен уметь справляться с жизненными трудностями, преодолевать препятствия и достигать поставленных целей. Это увеличивает актуальность выявления различного рода фрустраторов (препятствий) как внешних, так и внутренних, которые приводят к фрустрации – такому психическому состоянию, которое возникает из-за неудачи, неудовлетворения какой-либо потребности. Фрустрация оказывает дезорга-

низирующее влияние на поведение и деятельность человека, в ряде случаев может привести к нарушению социализации подростка и формированию у него девиантных форм поведения (Белов, Парфенов, Малинина, 2011)

Проблема преодоления («копинга») личностью трудных жизненных ситуаций возникла в психологии в конце XX века, и одним из первых, кто обратил на нее свое внимание, был А. Маслоу. Первоначально понятием «копинг-поведение» обозначалась сумма когнитивных и поведенческих усилий, которые тратит индивид, чтобы ослабить влияние стресса. Психологической задачей копинга является улучшение адаптации человека к требованиям адаптации. Р.М. Грановская и Н. Никольская отмечает, что понятие «копинга» по своему содержанию близко к понятию психологической защиты, и основным отличием защитных механизмов от копинг-стратегий является неосознанное включение первых и сознательное использование вторых. Такое преодолевающее поведение есть осознанная конструктивная активность личности, которая включает в себя произвольный выбор, целью которого является переживание событий без уклонения от неприятностей (Алфимова, 2001).

Разные психологические школы по-разному интерпретируют понятие «копинг». Неопсихоаналитический подход рассматривает копинг-процессы как эго-процессы, которые направлены на продуктивную адаптацию личности в тяжелых жизненных ситуациях. В случае если личность не способна к адекватному преодолению проблемы, происходит включение защитных механизмов, которые способствуют пассивной адаптации.

Другой подход определяет копинг как качество личности, которое позволяет использовать относительно постоянные варианты ответа на стрессовые ситуации. Представителями данного подхода являются А. Биллингс и Р. Моос. Они выделили три способа преодоления стрессовой ситуации:

5. Копинг, который нацелен на оценку, включающий в себя логический анализ, когнитивную переоценку и др.;

6. Копинг, который нацелен на проблему, имеющий цель модифицирование, уменьшение или устранение источника стресса;

7. Копинг, который нацелен на эмоции, включающий в себя усилия когнитивного и поведенческого характера, благодаря которым человек уменьшает эмоциональное напряжение и поддерживает эффективное равновесие.

Преодоление предполагает активность со стороны человека и включает взаимодействие субъекта с внутренним и внешним миром. Поэтому большое значение имеют психологические особенности субъекта. Таковыми являются:

1. Когнитивное преодоление – человек использует позитивное мышление с целью анализировать причины стресса и найти способы для его преодоления, осуществляет поиск и оценку ресурсов для осуществления этого преодоления;



2. Эмоциональное преодоление – человек осознает и принимает свои чувства и эмоции, овладевает социально-одобряемыми формами проявления чувств, контролирует динамику переживания, устраняет «застывания» на переживании проблемы и др.;

3. Поведенческое преодоление – человек корректирует стратегии, планы и задачи деятельности, изменяет поведение;

4. Социально-психологическое преодоление – человек корректирует жизненные ценности, изменяет ролевое поведение, межличностные отношения.

В основе эмпирического исследования лежит проблема того, как неконструктивные стратегии совладания влияют на девиантное поведение. Могут ли они быть причиной отклоняющегося поведения.

Исходя из этого, объектом нашего исследования являются копинг-стратегии.

Предмет исследования – неконструктивные стратегии совладания и их влияние на поведение подростков.

Центральной гипотезой нашего исследования является предположение о том, что использование неконструктивных копинг-стратегий является причиной девиаций подростков.

Целью исследования является изучение неконструктивных стратегий совладания у подростков и их склонность к девиантному поведению.

Задачами исследования являются:

- Выявить склонность к девиантному поведению у подростков;
- Выявить особенности совладающего поведения у подростков с девиантным поведением;
- Проанализировать и ответить на вопрос, есть ли взаимосвязь между использованием неконструктивных копинг-стратегий и склонностью к отклоняющемуся поведению.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя образовательная школа №27 им. А.А. Дейнеки» г. Курска 29 апреля 2019г. Общий объем выборки составил 30 человек. В исследовании приняли участие ученики 8 (14 человек) и 9 (16 человек) классов в возрасте 14-16 лет, из них 22 девочки и 8 мальчиков.

Процедура исследования осуществлялась с группой и проходила в несколько этапов.

Первый этап – мотивирование и информирование испытуемых.

Второй этап – собственно исследование. Исследование с двумя группами испытуемых (8 и 9 класс) проводилась 30-35 мин. Результаты обработки данных в адаптивной форме предоставлялась индивидуально каждому испытуемому, кто пожелал узнать свой результат.

Третий этап – статистическая обработка первичных результатов.

Четвертый этап – обобщение и анализ результатов, разделение всей выборки на две части, в первую (экспериментальную) из которых вошли подростки, у которых была обнаружена склонность к девиантному поведению, а наиболее точно, высокий показатель

склонности к агрессивному поведению. В контрольную группу вошли подростки с нормативными показателями склонности к девиантному поведению.

Решая задачу, выявили особенности девиантного поведения у подростков с помощью опросника СДП (Леус, 2010). В результате было выявлено, что есть те, кто склонен к социально одобряемому поведению (96,7%), к делинквентному поведению (26,7%), к зависимому поведению (23,3%), к агрессивному поведению (40%), к самоповреждающему поведению (66,7%).

Для дальнейшего исследования будем рассматривать группу с агрессивным поведением (экспериментальная группа), куда вошли подростки с высоким показателем склонности к агрессивному поведению.

Агрессивное поведение, а точнее вербальная и физическая агрессия направлена на окружающих людей и выражается во враждебности, негативизме, дерзости и мстительности. Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

В контрольную группу вошли подростки с низким показателем по склонности к агрессивному поведению.

Решая задачу выявления копинг-стратегий у подростков со склонностью к девиантному поведению, были обнаружены следующие результаты: в группе с высокими показателями склонности к агрессивному поведению наиболее часто используются такие стратегии совладания как: фантазирование, общение, избегание, смена деятельности, агрессивное и аффективное поведение. Из них наиболее успешной считается смена деятельности (что является конструктивной стратегией), однако подростки продолжают использовать остальные неконструктивные стратегии.

Зачастую, подростки не просто не умеют, они даже не знают, как можно по-другому справиться с проблемами без вреда здоровью, без конфликтов с собой и окружающими людьми. Поэтому необходимо учить молодых людей способам безопасного преодоления трудностей, возникающих на сложном пути взросления.

## Литература

Алфимова М.В. Генные основы темперамента и личности / М.В. Алфимова, В.И. Трубников // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С. 128-140.

Белов В.Г., Парфенов Ю.А., Малинина Н.С. Фрустрация как предиктор девиантного поведения у подростков // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. – №11(81). – С. 26-31.

Леус Э.В. Тест СДП (склонность к девиантному поведению) [Электронный ресурс] / Э.В. Леус, А.Г. Соловьев. – URL: <http://psyttests.org/test.html>

Салтыкова-Волкович М.В. Причины и особенности девиантного поведения // Вестник полоцкого государственного университета. – 2016. – Серия Е. – С. 24-28.

### COPING STRATEGIES AS A FACTOR FOR IMPLEMENTATION ADOLESCENT DEVIANT BEHAVIOR

*Evtushenko A.*

*The article reveals the specifics of coping strategies used by adolescents with a tendency to deviant behavior. Empirical research is based on the problem of how non-constructive coping strategies affect deviant behavior. Can they cause aberrant behavior? The study showed that adolescents with a tendency to aggressive behavior use unconstructive coping strategies, but they do not help them, are not effective.*

**Keywords:** *coping behavior, coping strategies, deviant behavior, aggressive behavior.*

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОДРОСТКОВ В ПОЛНЫХ И НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ

*А.В. Комарова, В.Б. Цап*

Россия, Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена  
E-mail: [alex\\_komarova@mail.ru](mailto:alex_komarova@mail.ru), [cap.vera2015@gmail.com](mailto:cap.vera2015@gmail.com)

*В статье представлены результаты эмпирического исследования, целью которого являлось выявление и анализ копинг-стратегий, применяемых подростками из разных типов семей. Установлено, что копинг-стратегии подростков из полных и неполных семей различаются и связаны с личностными чертами. В процессе совладания со стрессом подростки из полных семей используют социальные ресурсы, подростки из неполных семей используют личностные ресурсы.*

**Ключевые слова:** *копинг-стратегии, совладающее поведение, полная семья, неполная семья, подростковый возраст.*

Стресс сопровождает человека на всем его жизненном пути, а ответ на него может принять форму автоматических неосознаваемых защитных реакций, либо форму адаптивных, целенаправленных, осознанных копинг-стратегий. Т.Л. Крюкова в своем исследовании совладающего поведения охарактеризовала его как целенаправленное поведение в социуме, позволяющее человеку справиться со стрессовой ситуацией способами, адекватным личностным особенностям и ситуации, через осознаваемые стратегии поведения

(Крюкова, 2004). Копинг-стратегии – это те приемы и способы, с помощью которых происходит совладание со стрессовой ситуацией.

Становление копинг-поведения начинается в подростковом возрасте, об этом утверждают исследователи (Грановская, Никольская, 2000; Туманова, 2002).

В подростковом возрасте происходит смена ведущего вида деятельности, появляются новообразования, что требует от подростка усвоения новых способов адаптации и социализации в частности использование новых стилей совладания со стрессом. В данном случае подростки находятся в более уязвленном состоянии, так как у них нет нужного опыта и навыков преодоления трудностей. Однако именно подростковый возраст считается сенситивным периодом формирования индивидуального стиля совладающего поведения (Станибула, 2017).

Важно, что для совладания со стрессом необходимо использовать различные копинг-стратегии, иметь их широкий репертуар.

Семья как институт социализации создает условия для формирования у детей и подростков определенных способов адаптации в целом и в стрессовой ситуации в частности. При этом изучение специфики этих условий является актуальным и практически значимым. В нашем исследовании были рассмотрены полные и неполные семьи. По мнению В.М. Целуйко, неполная семья – это семья, состоящая из одного родителя с одним или несколькими несовершеннолетними детьми (Целуйко, 2004).

Цель эмпирического исследования - выявление и анализ копинг-стратегий подростков из полных и неполных семей. Выборку составили подростки, проживающие в г. Санкт-Петербург.

В качестве методик исследования были выбраны: опросник совладания со стрессом – адаптация опросника COPE (Расказова, Гордеева, 2011), опросник копинг-стратегий школьного возраста составители И.М. Никольская, Р.М. Грановская, адаптированный модифицированный вариант детского личностного вопросника Р. Кеттела, адаптирован Э.М. Александровской и И.Н. Гильяшевой.

*Результаты эмпирического исследования.* Для подростков, проживающих в неполных семьях, характерно использование таких стратегий как эмоционально окрашенные копинги (эмоциональную социальную поддержку, концентрация на эмоциях и их активного выражения), уход (мысленный, поведенческий и др.).

Подростки из полных семей предпочитают использовать социальную поддержку (эмоциональную и инструментальную), выражение эмоций, подавление конкурирующей деятельности.

Достоверное различие в выборе стратегий совладающего поведения подростками из различных типов семей выявлено с помощью критерия Манна-Уитни по стратегиям «Юмор» ( $p=0,071$ ) и «Планирование» ( $p=0,01$ ), так в полных семьях подростки чаще применяют указанные стратегии.

Данные полученные с помощью методики И.М. Никольской, Р.М. Грановской и подвергнутые статистической обработке с помощью непараметрического критерия  $\chi^2$  критерий – Пирсона показали, что реакция на стресс у подростков из полных семей направлена на поиск поддержки и привязанности, либо расслабления и восстановления сил с помощью прогулки, бега. Реакции на стресс у подростков из неполных детей аффективные (в том числе аффективно-агрессивные), эмоционально окрашенные, направлены на восстановление сил с помощью удовлетворения витальных потребностей.

Для выявления связей между личностными свойствами и копинг-стратегиями подростков был проведен корреляционный анализ (линейная корреляция Пирсона).

В группе подростков из неполных семей было обнаружено большое количество связей между их личностными свойствами и копинг-стратегиями. Можно предположить, что в процессе совладания со стрессом подростки из неполных семей больше ориентированы на использование личностных ресурсов (рис. 1).



*Рис. 1.* Корреляционная плеяда связи личностных черт и копинг-стратегий подростков из неполных семей

Так общительные и социально приспособленные подростки из неполных семей в стрессовой ситуации используют копинг-стратегии – эмоциональной социальной поддержки ( $r = 0,77$ ) и юмор ( $r = 0,77$ ).

Замкнутые, недоверчивые, обидчивые подростки из неполных семей в борьбе со стрессором прибегают к мысленному ( $r = 0,95$ ) и поведенческому уходу ( $r = 0,75$ ).

Уверенные в себе подростки из неполных семей используют эмоциональную социальную поддержку ( $r = 0,78$ ) и реже используют копинг принятия стрессовой ситуации ( $r = -0,79$ ).

Возбудимые, часто отвлекающиеся, с недостаточной концентрацией внимания подростки из неполных семей в стрессовой ситуации используют копинг-стратегию – концентрации на эмоциях и их активное выражение ( $r=0,93$ ).

Подростки, стремящиеся к лидерству, склонные к самоутверждению, самостоятельности часто используют активное совладание в стрессовой ситуации ( $r=0,898$ ) и эмоциональную социальную поддержку ( $r=0,95$ ) и реже пользуются неконструктивными копинг-стратегиями отрицания ( $r=-0,86$ ), поведенческого ухода от проблемы ( $r=-0,82$ ), принятия ( $r=-0,94$ ).

Использовать неконструктивные копинг-стратегии (отрицания  $r=0,86$ , поведенческого ухода  $r=0,82$ ) склонны конформные, зависимые, ведомые подростки из неполных семей.

Подростки из неполных семей склонные к риску, энергичные, остроумные, находчивые, оптимистичные используют эмоциональную социальную поддержку ( $r=0,76$ ).

Ответственные, серьезные в своем подходе к жизни подростки из неполных семей склонны к сдерживанию ( $r=0,76$ ), принятию ( $r=0,79$ ), мысленному уходу ( $r=0,87$ ).

Социально смелые и адаптированные подростки из неполных семей используют активное совладание ( $r=0,81$ ) и эмоциональную социальную поддержку ( $r=0,84$ ) и реже используют мысленный уход ( $r=-0,9$ ), отрицание ( $r=-0,79$ ), поведенческий уход от проблемы ( $r=-0,87$ ).

Анализ корреляционных связей личностных черт и копинг-стратегий подростков из полных семей показал, что личностные ресурсы в совладании со стрессом не являются приоритетными (рис. 2).

Подростки из полных семей уверенные в себе и адаптированные к социальной среде используют юмор ( $r=0,79$ ), как средство совладания со стрессовой ситуацией и реже прибегают к отрицанию ( $r=-0,75$ ) стрессора.

Тревожные подростки из полных семей используют дезактивные копинг-стратегии: мысленный уход ( $r=0,82$ ), отрицание ( $r=0,8$ ), поведенческий уход ( $r=0,81$ ), сдерживание ( $r=0,77$ ).

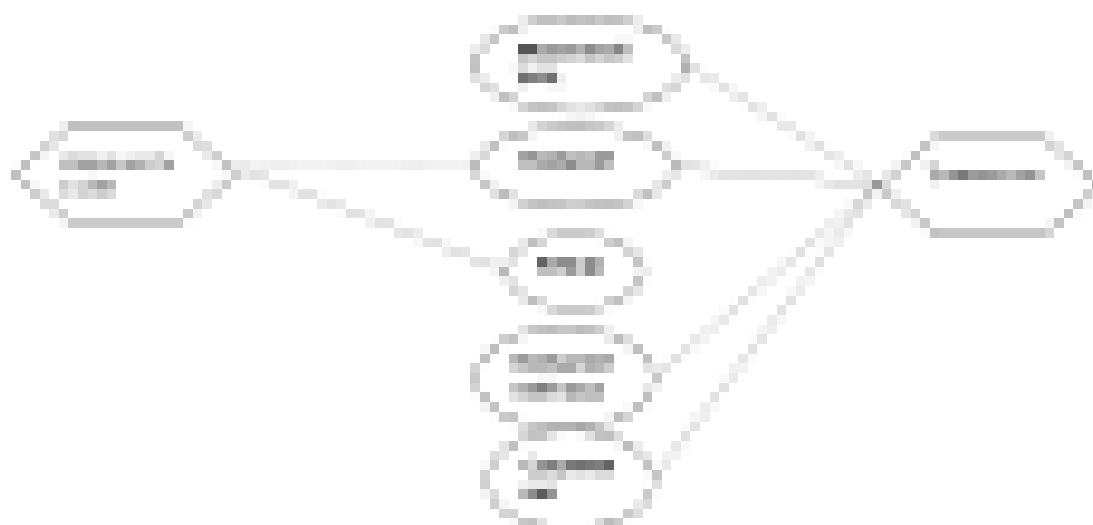


Рис. 2. Корреляционная плеяда связи личностных черт и копинг-стратегий подростков из полных семей

Также нами был проведен факторный анализ, который позволил выявить два фактора. Первый фактор мы определили как интеллектуально-волевой (табл. 1).

Таблица 1

*Характеристика интеллектуально-волевого фактора*

Полные семьи	Фактор первый	Неполные семьи
Личностные свойства		
Склонность к самоутверждению Самоконтроль, организованность, социальная адаптация Ответственный, рассудительный, осторожный	Ответственность Высокий вербальный интеллект Эмоциональная уравновешенность, сдержанность	Уверенность в себе Низкий уровень нервного напряжения, расслабленность
Копинг-стратегии		
Использование инструментальной социальной поддержки Концентрация на эмоциях и их активное выражение Использование эмоциональной социальной поддержки	Планирование  Подавление конкурирующей деятельности	Позитивное переформулирование и личностный рост

Второй выявленный фактор отражен в Таблице 2. Его можно определить как эмоционально – коммуникативный.

Таблица 2

*Характеристика эмоционально-коммуникативного фактора*

Полные семьи	Фактор второй	Неполные семьи
Личностные свойства		
Расслабленность, отсутствие сильных побуждений и желаний. Уверенность в себе	Общительность социальная смелость и решительность Низкий уровень тревожности	Склонность к самоутверждению и агрессивному поведению Склонность к риску
Копинг-стратегии		
Позитивное переформулирование и личностный рост	Юмор Принятие Отрицание Поведенческий уход Активное совладание Сдерживание Мысленный уход от проблемы	Концентрация на эмоциях и их активное выражение Использование эмоциональной социальной поддержки

Таким образом, ответственность, высокий вербальный интеллект, эмоциональная уравновешенность, сдержанность обеспечивают эффективность копингов планирование, подавление конкурирующей деятельности и др. в обеих группах подростков. При этом

подростки из полных семей используют также социальную поддержку, опираясь на такие личностные характеристики как самоутверждение, осторожность, рассудительность, организованность, а подростки из неполных семей, включая копинг-стратегии позитивное переформулирование и личностный рост, на уверенность в себе, низкий уровень нервного напряжения, расслабленность (первый фактор).

Эффективность копингов (юмор, принятие, отрицание, поведенческий и мысленный уход, активное совладание, сдерживание) у всех обследуемых подростков достигается за счет общительности, социальной смелости и решительности (второй фактор). При этом у подростков из неполных семей также за счет склонности к самоутверждению, агрессивному поведению и риску. Подростки из полных семей реализуют названные копинги также за счет уверенности в себе и расслабленности.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило установить специфику копинг-репертуара у подростков из полных и неполных семей, выявить связи предпочитаемых подростками копинг-стратегий с их личностными особенностями, которые также оказались дифференцированными в зависимости типа семьи подростка.

### Литература

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей: Монография. СПб.: Речь, 2000.

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru>

Станибула С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе [Электронный ресурс] // Развитие личности. 2017. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-razvitie-v-ontogeneze> (дата обращения: 22.06.2019).

Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. - Саратов, 2002.

Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: книга для педагогов и родителей. М.: Владос-Пресс, 2004.

### COPING STRATEGIES OF ADOLESCENTS IN COMPLETE AND INCOMPLETE FAMILIES

*Komarova A., Tsap V.*

*The article presents the results of an empirical study aimed at identifying and analyzing coping strategies used by adolescents depending on the composition of the family. It is established that coping strategies of adolescents from complete and incomplete families differ and are associated with personal traits. In the process of coping with stress, adolescents from full families use social resources, adolescents from incomplete families use personal resources.*

**Keywords:** *Coping strategies, coping behavior, complete family, incomplete family, adolescence.*



# ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ БОЛЬШОЙ ПЯТЕРКИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

*О.А. Кондрашихина*

Россия, г. Севастополь, Севастопольский государственный университет

*E-mail: okskon66@mail.ru*

*Статья посвящена исследованию взаимосвязи копинг-стратегий и личностных факторов, входящих в модель «Большой пятерки»: экстраверсия-интроверсия, привязанность-обособленность, самоконтроль-импульсивность, эмоциональная устойчивость-эмоциональная неустойчивость, экспрессивность-практичность у студентов-психологов.*

**Ключевые слова:** *копинг, студент, психолог, личность, фактор*

Анализ научной литературы по проблеме совладающего поведения показал, с одной стороны, достаточно хорошую изученность проблемы, а с другой - незначительное количество исследований личностных детерминант выбора стратегий совладания (Крюкова, 2010). На сегодняшний день в дефиците остаются исследования, касающиеся описания личностных факторов совладающего поведения студентов в условиях неопределенности. Практически отсутствуют исследования по данной проблеме в отношении будущих психологов, между тем, способность к конструктивному преодолению неопределенности особенно значима для специалистов указанного профиля. С этим связана актуальность данного исследования.

*Цель исследования:* выявить личностные факторы совладающего поведения студентов-психологов.

*Гипотезой* исследования является предположение о том, что стратегии совладающего поведения студентов-психологов соотносятся с определенными личностными факторами; при этом с конструктивными копинг-стратегиями связаны эмоциональная устойчивость личности и толерантность к неопределенности.

Исследование проводилось на базе Гуманитарно-педагогического института Севастопольского государственного университета и филиала Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе. Было опрошено 46 студентов ГПИ СевГУ и 44 студента филиала МГУ им. М.В. Ломоносова. Возраст исследуемых варьировался от 17 лет до 21 года. Эмпирическое исследование базировалось на следующих методиках: «Опросник способов копинга» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, реадаптация Е.В. Битюцкой); «Пятифакторный личностный опросник» (Р. МакКрае, П. Коста, адаптация А.Б. Хромова).

Согласно полученным результатам, у испытуемых преобладают средние значения по всем личностным факторам (рисунок 1). В то же время наиболее ярко представлены факторы «Экстраверсия-интроверсия» и «Экспрессивность-практичность». Так, по фактору «Экстраверсия-интроверсия» выявлены низкие показатели у 26% обследуемых студентов,

а по фактору «Экспрессивность-практичность» преобладает выраженность экспрессивности личности у 33% студентов.

Полученные данные означают, что испытуемые в основном склонны к интроверсии, самостоятельности и независимости от других людей, к сдерживанию собственных чувств и влечений на фоне эмоциональной незрелости и экспрессивности в поведении.

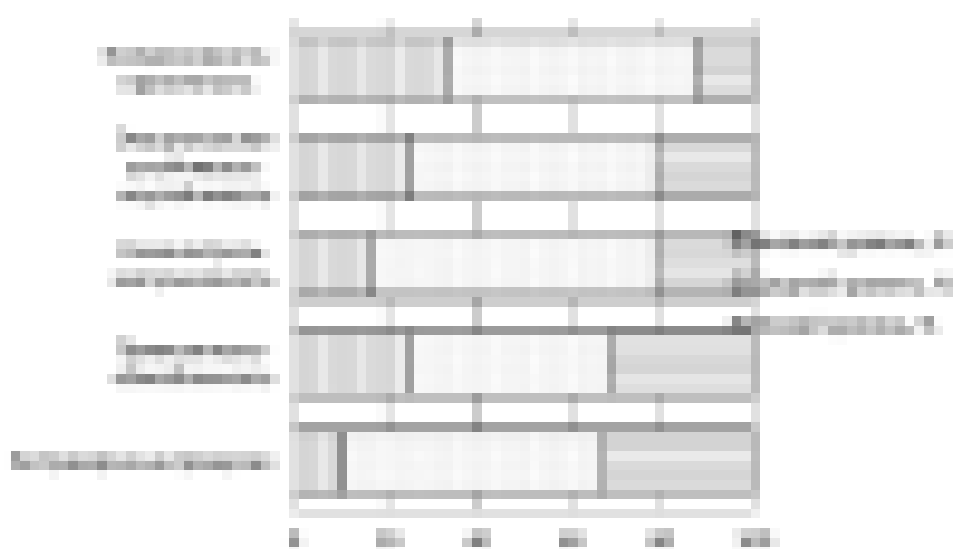


Рис. 1. Линейчатая диаграмма выраженности личностных факторов у студентов-психологов (%)

Обобщенные данные по исследованию стратегий совладающего поведения представлены на рисунке 2. Было выявлено, что обследуемые студенты в трудных неопределенных ситуациях склонны использовать следующие копинг-стратегии: планомерное решение проблемы, поиск социальной поддержки, позитивная переоценка и фантазирование и надежда на внешние силы.



Рис. 2. График распределения значений копинг-стратегий у студентов-психологов

Данные о предпочитаемых копинг-стратегиях означают, что в стрессовых ситуациях испытуемые склонны не только к конструктивному копинг-поведению, а именно: к поиску рационального решения проблемы, анализу ситуации, обращению за помощью и поддержкой к социальному окружению, позитивному переосмыслению ситуации, но и к неконструктивному – перекладыванию ответственности за происходящее на внешние факторы среды.

Таблица 1

*Значимые показатели соотношения исследуемых переменных по критерию ранговой корреляции Спирмена*

Личностные факторы Копинг-стратегии	Экстраверсия/интроверсия	Привязанность/обособленность	Самоконтроль/импульсивность	Эмоциональная устойчивость/эмоциональная неустойчивость	Экспрессивность/практичность
Планомерное решение проблемы	–	$r = 0,53$ $p < 0,05$	$r = - 0,43$ $p < 0,05$	–	$r = 0,35$ $p < 0,05$
Поиск социальной поддержки	$r = - 0,50$ $p < 0,05$	–	–	$r = 0,48$ $p < 0,05$	$r = 0,38$ $p < 0,05$
Позитивная переоценка	$r = -0,39$ $p < 0,05$	–	–	–	$r = - 0,56$ $p < 0,05$
Самоконтроль	–	–	–	–	$r = - 0,48$ $p < 0,05$

Итак, выявлены следующие статистически значимые корреляционные связи:

- планомерное решение проблемы коррелирует с обособленностью, самоконтролем и практичностью,
- поиск социальной поддержки- с экстраверсией, эмоциональной неустойчивостью и практичностью,
- позитивная самооценка – с экстраверсией и экспрессивностью,
- самоконтроль – с экспрессивностью.

Таким образом, гипотеза данного исследования о соотношении стратегий совладающего поведения студентов-психологов с определенными личностными факторами (при этом с конструктивными копинг-стратегиями связаны эмоциональная устойчивость личности) подтвердилась лишь частично.

## Литература

Битюцкая Е.В. Опросник способов копинга: методическое пособие. М.: ИИУМГОУ, 2015. 80 с.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 257 с.

Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: учебно-метод. пособие – М.: Изд-во Курганского гос. ун-та., 2000. 23 с.

### RELATIONSHIP OF THE PERSONAL FACTORS OF THE BIG FIVE AND COPING STRATEGIES OF PSYCHOLOGICAL STUDENTS

*O.A. Kondrashihina*

*The article is devoted to the study of the relationship of coping strategies and personal factors included in the Big Five model: extraversion-introversion, attachment-detachment, self-control impulsivity, emotional stability-emotional instability, expressiveness-practicality among psychology students.*

**Keywords:** coping, student, psychologist, personality, factor

### СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ

*М.А. Крылова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: marinakrilova82@gmail.com*

*В статье представлены результаты исследования представления и оценки трудной (стрессовой) ситуации молодыми людьми. Определены ситуации, которые обозначаются как наиболее трудные, стрессовые. Проанализирована специфика ментальной репрезентации в данных ситуациях. На основе корреляционного анализа показано, что при положительной оценке трудных жизненных ситуаций молодые люди чаще используют стратегию планирования решения проблемы. При отрицательных оценках, респонденты склонны к бегству-избеганию и конфронтативному копингу.*

**Ключевые слова:** ментальная репрезентация, когнитивная оценка, совладающее поведение, трудная жизненная ситуация, стратегии совладания.

Направление исследований в области совладания, поведения человека в трудных, проблемных, стрессовых ситуациях, с каждым годом все больше развивается. Основные исследования проводятся по таким направлениям, как: факторы совладающего поведения и их взаимодействие; типология стресса и совладания (виды стрессовых ситуаций и копинг-стратегий); модель ресурсов совладающего поведения (социальные, когнитивные); динамика и развитие совладающего поведения в онтогенезе (в том числе, передача

и «наследование» паттернов копинга); совладание индивидуального и коллективного субъекта (в том числе диадический копинг в семье); кросс-культурные исследования стресса и совладания; совладание со стрессовыми состояниями, возникшими в близких отношениях (Крюкова, 2013). Но работ, касающихся ментальной репрезентации трудной жизненной ситуации (далее ТЖС), на наш взгляд, существует недостаточно. Из наиболее известных можно выделить работы Александровой О.В., Битюцкой Е.В., Крюковой Т.Л., Хазовой С.А. Между тем, изучение представления человека о ТЖС, построение ее образа может являться актуальной проблемой психологии стресса и совладающего поведения.

Вслед за М.А. Холодной, под ментальной репрезентацией мы понимаем построение образа с оценкой ситуации. В зависимости от происходящего она может изменяться, посредством интеллектуальных «усилий» человека (Холодная, 2002).

Задачей нашего исследования было изучение представления и оценки трудной (стрессовой) ситуации молодыми людьми.

Для изучения специфики ментальной репрезентации использовали следующие психосемантические методики: Словесное описание трудной жизненной ситуации; Когнитивный состав понятия (в данном задании дается инструкция: написать прилагательные, которые описывают понятие ТЖС); Проективный рисунок с инструкцией: нарисовать в образной форме ТЖС с учетом наиболее важных, существенных характеристик; Семантический дифференциал оценки трудных жизненных ситуаций (составлен для целей исследования).

Для изучения поведения человека в ТЖС был проведен Опросник способов совладания (ОСС) Р. Лазаруса и С. Фолкман (1988) в адаптации Т.Л. Крюковой и др. (2004).

Выборка: молодые люди в возрасте от 21 года до 35 лет. 81 человек. Средний возраст 25 лет.

В начале хотелось бы отметить те ситуации, которые молодыми людьми представляются как субъективно трудные (общее количество ответов 96). С помощью контент-анализа были предварительно определены 5 типов ситуаций, касающихся определенных признаков. Это: конкретное указание; общее описание; описание с точки зрения последствий; описание с точки зрения усилий, вкладываемых человеком; описание с точки зрения поддержки других.

1. Общее описание ситуации присутствует в 35,41% ответов респондентов: «Это некий тупик, из которого сложно выбраться...» (Марина, 32 г.). 2. Описание ТЖС с точки зрения усилий, вкладываемых человеком (25%): «...сложная, но если приложить определенные усилия...» (Дарья, 24 г.). 3. Конкретное указание на ситуацию (20,83%) «Отсутствие денег на лечение...» (Игорь, 28 л.). 4. Описание ТЖС с точки зрения последствий (14,58%): «...вызывающая негативные эмоции и угнетающее, безвыходное состояние» (Валентина, 23 г.). 5. Описание ТЖС с точки зрения поддержки других (4,16%): «...это когда нет поддержки близких, их понимания» (Ирина, 25 л.).

В словесных (вербальных) описаниях респонденты, зачастую, описывают свой личный опыт, те ситуации, которые происходили с ними в прошлом и присутствуют в повседневной жизни: на работе, дома, у знакомых, в общественных местах. Здесь присутствует интеллектуальный анализ (когнитивная оценка) событий с точки зрения влияния стрессовой ситуации, ее последствий, ресурсного вклада в преодоление трудностей конкретного человека.

Интерес представляют изобразительные метафоры. Мы получили 78 рисунков. Здесь ассоциации следующие: 1) Преодоление препятствия, принятие решения (20,51%) – ямы, высокие стены, помещения, не имеющие выхода. 2) Болезнь, инвалидность, смерть (17,94%) – больница, машина скорой помощи, медицинские принадлежности. 3) Метафоричность (17,94%) – проекция трудных/стрессовых ситуаций через изображение явлений природы (молнии, поражающие людей, дождь, увядающие растения и др.). 4) Одиночество (15,38%) – детский дом, вокзал, где спит ребенок. 5) Работа, безработица, финансовые трудности (10,25%) – закрытый завод, перед которым стоят люди, отсутствие денежных средств на еду, неудовлетворение от работы. 6) Стихийные бедствия (10,25%) – обвал жилого дома, пожар. 7) Крик о помощи (6,41%) – знаки восклицания, сигнал «SOS». 8) Поломка техники (1,28%) – взрывающийся компьютер, сломанный автомобиль.

В отличие от вербальных описаний, в изобразительных метафорах ситуация не всегда предстает как однозначная и конкретная, зачастую на бумаге появляются более глобальные проблемы: безработица, природные катаклизмы, разрушения, сиротство.

Те молодые люди, которые связывают ТЖС с обязательным ее решением, преодолением, изображают человечков в ямах, тупиках, пытающихся найти способ выбраться из данного положения – где-то самостоятельно, где-то с помощью других людей. Это может свидетельствовать о том, что избегать трудностей они не пытаются, стараясь разрешать возникающие проблемы.

Респонденты, отображающие на бумаге медицинские принадлежности, инвалидные коляски, могилы, зачастую сами пережили, либо переживают на данный момент времени представленные жизненные ситуации. Поэтому присутствует конкретное указание на некие трудности в существовании. То же конкретное указание присутствует в описаниях проблем на работе, финансовых затруднениях, являющихся, на наш взгляд, временными трудностями, которые можно решить, приложив определенные усилия.

В метафоричности мы видим увядающие растения, которые нужно в обязательном порядке поливать, подкармливать, чтобы они продолжали свой рост дальше. Это может означать то, что в ТЖС человеку нужна поддержка со стороны, возможно, помощь специалистов, значимых других для преодоления возникшей трудности, т.к. не всегда личность может найти «выход» самостоятельно. Молодые люди, изображающие человека, которого поражает молния, либо находящегося в одиночестве под дождем, возможно, находятся в ситуации затрудненного общения на данном этапе жизненного пути, что тоже является трудной жизненной ситуацией для конкретного индивида.

Пожар, разрушения, взрывы, катастрофы рисуют молодые люди, которые, возможно, ТЖС ассоциируют с глобальными проблемами общества, затрагивающими не лично их в конкретном случае.

Анализ прилагательных (общее количество слов - 571) позволил выделить следующие категории: 1) Сила воздействия (34,32%) – сложная, трудная, болезненная, вредная, дискомфортная и др. 2) Эмоциональный фон (18,56%) – безразличная, негативная, нервная, грустная, отзывчивая и др. 3) Безопасность (16,11%) – опасная, конфликтная, катастрофическая, критическая, поучительная и др. 4) Прогнозируемость (11,9%) – безысходная, непредсказуемая, безнадежная, жизненная, интересная и др. 5) Временные характеристики (9,98%) – неожиданная, чрезвычайная, рутинная, долгорешаемая, закономерная и др. 6) Разрешимость (9,1%) – решаемая, преодолимая, переживаемая, непоправимая, меняющаяся и др.

В когнитивном составе понятия значительно преобладают оценки, связанные с тем, какое воздействие на человека оказывает жизненная ситуация: сильное, либо слабое. Это, в свою очередь, может повлиять на своевременное реагирование, а в дальнейшем положительное решение возникшей проблемы. Также важна для респондентов и эмоциональная составляющая, включающая отрицательные и положительные эмоции, а также тревожность. Это может свидетельствовать о том, что от контроля своего эмоционального состояния зависит адекватное принятие решений в стрессовой ситуации. Также положительный исход связывается с безопасностью и прогнозируемостью возникающей проблемы.

На основе эмпирических данных, полученных при обработке семантического дифференциала, были сделаны следующие выводы. Для молодых людей в описании трудных жизненных ситуаций наиболее часто встречающимися являются характеристики, относящиеся к разрешимости/неразрешимости и значимости проблемы: значимая, разрешимая, личная, жизненная. Наименьшую роль играют шкалы, в которых присутствуют прилагательные, характеризующие силу и положительную переоценку ситуации: слабая, радостная, хорошая, маленькая. Среднее значение было выявлено по шкалам, относящимся к безопасности преодоления трудностей: уравновешенная, обнадеживающая, определенная, безопасная.

В целом мы видим положительную оценку возникших трудностей. Можно сделать вывод, что описываемые ситуации либо были преодолены успешно, либо не вызвали сильных негативных последствий у респондентов.

Далее мы соотносили выделенные оценочные характеристики ситуации со стратегиями совладания.

Чаще выбирались такие стратегии совладания, как: планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки и самоконтроль. Реже использовалось дистанцирование, конфронтативный копинг и бегство-избегание.

В результате корреляционного анализа (уровень статистической значимости  $p \leq 0,05$ ). Наибольшее количество взаимосвязей обнаружилось у стратегии совладающего поведения «бегство-избегание». Корреляции выявлены с такими оценками ситуации, как:

опасная, скучная, сложная, неопределенная, тяжелая, обидная, мертвая, жесткая, неразрешимая, устойчивая. В данном случае мысленные и поведенческие усилия по уходу от проблемной ситуации предпринимаются молодыми людьми тогда, когда ситуация вызывает негативные эмоции и наиболее сильно воздействует на человека.

Конфронтативный копинг, т.е. агрессивные усилия по изменению ситуации, выбирается тогда, когда ТЖС представляется как: личная, обидная, устойчивая.

Планирование решения проблемы связано с оценкой с точки зрения возможного положительного исхода, сложности, изменения, разрешимости. Здесь корреляции с оценками: радостная, легкая, жизненная, меняющаяся, оптимистическая, гибкая, обнадеживающая.

И положительная переоценка выбирается тогда, когда ситуация наполняется личностным смыслом. Она связана с характеристиками: сложная, обидная, обнадеживающая.

Подводя итог, можно сделать следующие выводы:

1. Ключевыми признаками, от которых зависит положительный исход трудной/стрессовой ситуации у молодых людей, являются: сила воздействия, эмоциональный фон, прогнозируемость и разрешимость.

2. Совладание с трудностями связано с планированием решения проблем, контролем над сложившейся ситуацией и поиском поддержки со стороны значимых людей.

3. Наибольшее количество взаимосвязей между совладающим поведением и оценкой трудной жизненной ситуации выявлены в таких стратегиях совладания, как бегство-избегание и планирование решения проблемы.

### Литература

*Битюцкая Е.В.* Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 40-56.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. Т. 19. № 5. С. 184-188.

*Холодная М.А.* Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер, 2002. 272 с.

### SUBJECTIVE ASSESSMENT OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS OF YOUNG PEOPLE

*Krylova M.*

*The article presents the results of the study of representation and evaluation of difficult (stressful) situation by young people. Situations which are designated as the most difficult, stressful are defined. The specificity of mental representation in these situations is analyzed. On the basis of the correlation analysis it is shown that the positive assessment of difficult life situations, young people often use the strategy of planning solutions to the problem. In negative assessments, respondents are prone to escape-avoidance and confrontational coping.*

**Keywords:** *mental representation, cognitive assessment, coping behavior, difficult life situation, coping strategies.*



## СПЕЦИФИКА АДАПТАЦИИ КУРСАНТОВ В НАЧАЛЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Е.В. Лапкина*

Россия, Ярославль, Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны

*E-mail: elena-lapkina@inbox.ru*

*Исследование проведено на курсантах с первого по третий курс методом лонгитюда. Обнаружено, что проактивный копинг приобретает максимальное значение на втором курсе. Проактивное совладание способствует постановке важных для юношей целей, саморегуляции по достижению этих целей. На третьем курсе юноши адаптируются к существующим условиям, основные задачи на ближайшие несколько лет спланированы, инструменты достижения понятны, условия достаточно привычны. Преобладающими психологическими защитами курсантов являются рационализация, сублимация и компенсация.*

**Ключевые слова:** *проактивное совладание, психологическая защита, курсанты, жизнестойкость.*

Процесс адаптации к военной службе часто сопровождается отрицательными переживаниями, причинами которых могут быть: окончание школьного периода жизни, уход от привычного социального окружения (семьи, друзей), необходимость включения во взрослую самостоятельную жизнь, недостаточно сформированная регуляция поведения и деятельности, ограничения свободы, необходимость подчинения, возможные конфликты внутри коллектива или конфликтные отношения с конкретными людьми. Перечисленные условия могут приводить к неуверенности в себе и в своих силах, которая может выражаться в агрессивном поведении, развязности, чувстве непонятности окружающими, депрессивности. У курсантов младших курсов может наблюдаться разочарование в профессии, ощущение ошибочности жизненного выбора, несоответствия ожиданий реалиям выбранной профессии (Гуменный, 2010). Поскольку именно на младшие курсы приходится пик возможных переживаний по поводу разочарования в профессии, то и вероятность отчисления из военного вуза в этот период наиболее высока. Хотя как показывает практика, далеко не все «разочаровавшиеся» курсанты отчисляются из вуза. Большинство проходит данный этап, оставив «романтические» ожидания от профессии, встречаясь с реальной практикой военной службы, принимая её радости, успехи и противоречия.

Паттернами социально-психологической адаптации курсантов к условиям военного вуза, по нашему мнению, могут выступать механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения личности. Имея единую цель – преодоление личностью тревоги, эти психологические явления реализуют ее по-разному: защитные механизмы действуют на интрапсихическом уровне, а копинги – на уровне сознательной психики.

В настоящей статье будут отражены результаты части лонгитюдного исследования, посвященного изучению защитно-совладающего поведения курсантов. При проведении исследования использовались следующие психологические методики:

1. «Опросник проактивного совладающего поведения» ОПК (Proactive Coping Inventory, PCI) (Э. Грингласс и соавт. в адаптации Е. С. Старченковой);
2. Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой);
3. Опросник «Диагностика механизмов психологической защиты» Л.Ю. Субботиной.

Статистическая обработка данных осуществлялась при использовании пакета программ STATISTICA 6.0. Для выявления достоверных различий между выборками применялся Т-критерий Вилкоксона, для определения значимых связей между показателями – коэффициент корреляции Спирмена.

В рамках данной статьи ограничимся описанием особенностей социально-психологической адаптации курсантов первого, второго и третьего курсов, поскольку на старших курсах изменяется ситуация военно-профессионального развития учащихся.

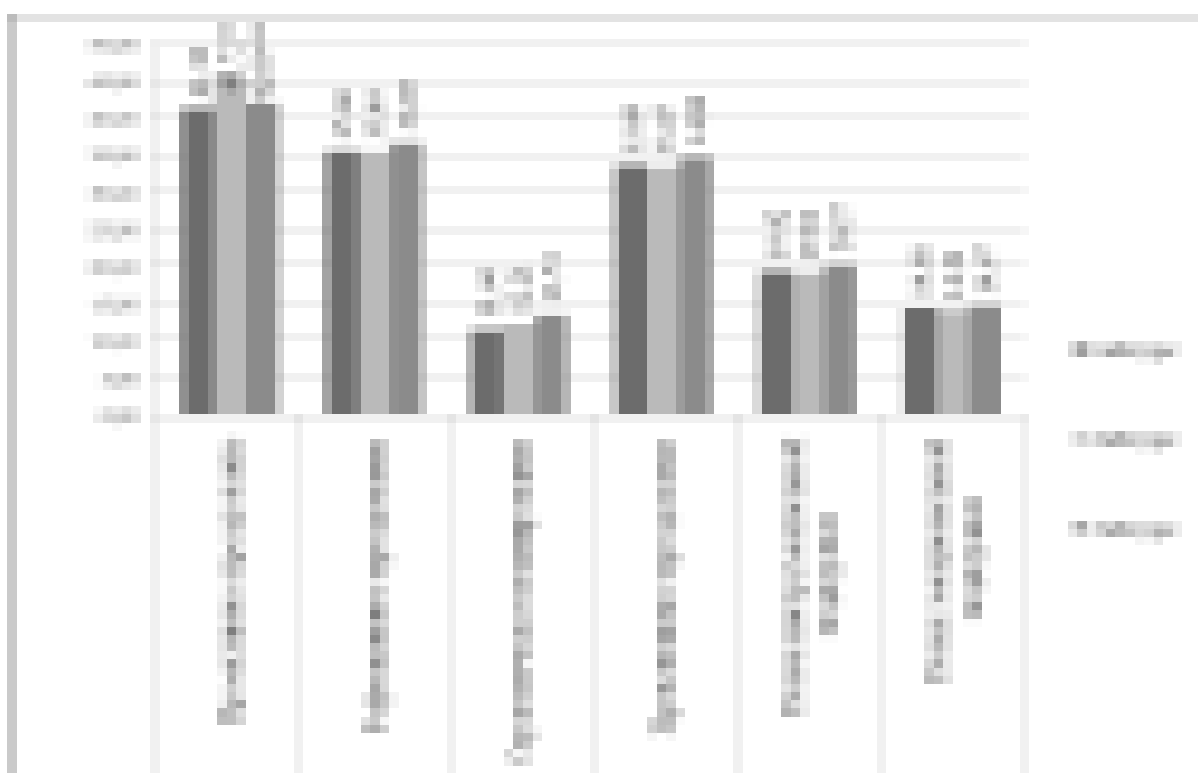


Рис. 1. Показатели проактивного совладающего поведения курсантов от первого к третьему курсу

\* – различия на уровне значимости  $p < 0,05$ ; \*\* – различия на уровне значимости  $p < 0,01$ ;  
 \*\*\* – различия на уровне значимости  $p < 0,001$ .

Показатель проактивного совладающего поведения, приобретая максимальное значение от первого курса ко второму, на третьем курсе значимо снижается. Суть проактивного преодоления заключается в усилиях по формированию общих ресурсов, которые облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту. Проактивное совладание способствует постановке важных для личности целей, саморегуляции по достижению этих целей. На втором году обучения курсанты в большей мере осознают предъявляемые

к ним требования (по сравнению с первым курсом), адаптируются к образовательным условиям военного вуза, что позволяет увереннее планировать задачи профессионального пути, дифференцировать текущие задачи обучения. На втором курсе юноши продолжают накапливать ресурсы, позволяющие быть успешным в учебе, спорте и в повседневных делах подразделений. На третьем курсе юноши показатель существенно снижается, потому что курсанты адаптируются к существующим условиям, основные задачи на ближайшие несколько лет спланированы, инструменты достижения понятны, условия достаточно привычны. Курсанты могут позволить себе более или менее спокойно жить, используя другие стратегии совладающего поведения (рефлексивное преодоление, стратегическое планирование, превентивное преодоление, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки). Показатели перечисленных копингов находятся примерно на одном уровне в течение трех лет, либо незначительно повышаются от первого курса к третьему.

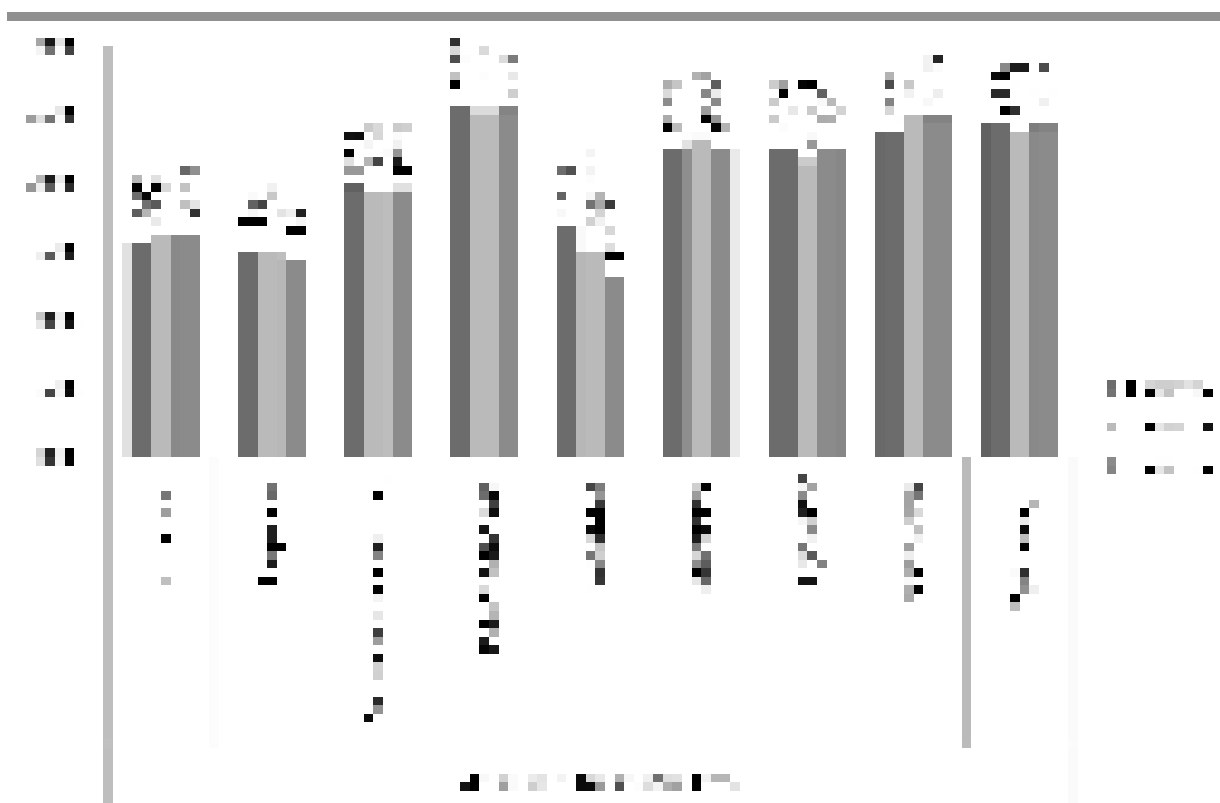


Рис. 2. Показатели механизмов психологической защиты курсантов от первого к третьему курсу  
 \* – различия на уровне значимости  $p < 0,05$ ; \*\* – различия на уровне значимости  $p < 0,01$ ; \*\*\* – различия на уровне значимости  $p < 0,001$ ; + – тенденции достоверных различий на уровне значимости  $p < 0,10$

Психологическая суть смещения сводится к переносу энергии (чаще, агрессивной) с недоступного объекта на доступный. Смещение относится к незрелым механизмам защиты, формирующимся в раннем онтогенезе. Предполагаем, что в начале обучения у курсантов возникает немало поводов для раздражения, негодования, тревоги, пытаюсь

справиться с которыми они, «разряжаются», вероятно, в виртуальном пространстве (компьютерные игры), а также в спорте (бокс, рукопашная борьба и т.д.). В целом же, наряду с вытеснением и регрессией (тоже незрелые механизмы защиты), смещение остается непопулярной психологической защитой.

Преобладающими психологическими защитами курсантов являются рационализация, сублимация и компенсация. В более ранних работах мы выявляли тесную связь данных защитных механизмов с проблемно-ориентированным стилем совладающего поведения. Речь шла о том, что перечисленные механизмы, основываясь на когнитивных процессах психики, могут в той или иной мере осознаваться субъектом, управляться им, и, следовательно, способствовать успешному совладанию в ситуациях повседневного и экстремального стресса (Лапкина, 2011). Очевидно, что эти защитные механизмы выполняют определенные функции в жизни курсантов. Так, рационализация, позволяя структурировать, упрощать, текущую обстановку, способствует выработке алгоритма действий, адекватной линии поведения юноши, постановке текущих и перспективных задач. Компенсация позволяет сохранять ощущение собственной значимости в конкурентной мужской среде. Благодаря компенсации курсанты находят собственные сильные стороны, способствующие поддержанию самоуважения, тем более, что условия военного училища позволяют определить сферу успеха (физико-математические, гуманитарные, военное-технические дисциплины; спорт; культурно-досуговая, хозяйственно-бытовая деятельность и т.д.). Помимо сфер приложения деятельности курсанты могут быть также принимаемы в группе за счёт наличия определенных личностных качеств (дисциплинированности, умения налаживать необходимые социальные контакты, общей высокой эрудированности, развитого чувства юмора и т.д.). Использование курсантами сублимации способствует снятию внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество, спорт. Отмечая уникальность данной защиты, учёные указывают на универсальность внутренних конфликтов, психическую энергию которых можно сублимировать в социально одобряемые формы поведения. Таким образом, перечисленные зрелые защиты курсантов помогают курсантам адаптироваться к условиям военного вуза, разрешать внутренние конфликты и противоречия, преодолевать стрессовые ситуации, сохраняя самоуважение и личностную целостность.

Результативность функционирования психологической защиты и совладания отражается на общей жизнестойкости личности. Жизнестойкость личности зависит от гибкого и «разнообразного» использования личностью защит и копингов. Жизнестойкая, адаптированная личность привлекает наиболее подходящие формы поведения исходя из собственных возможностей (личностный аспект) и специфики ситуации (ситуативный аспект). Чем шире арсенал защитно-совладающего поведения личности, тем легче она справляется с разнообразными ситуациями повседневного и экстремального стресса.

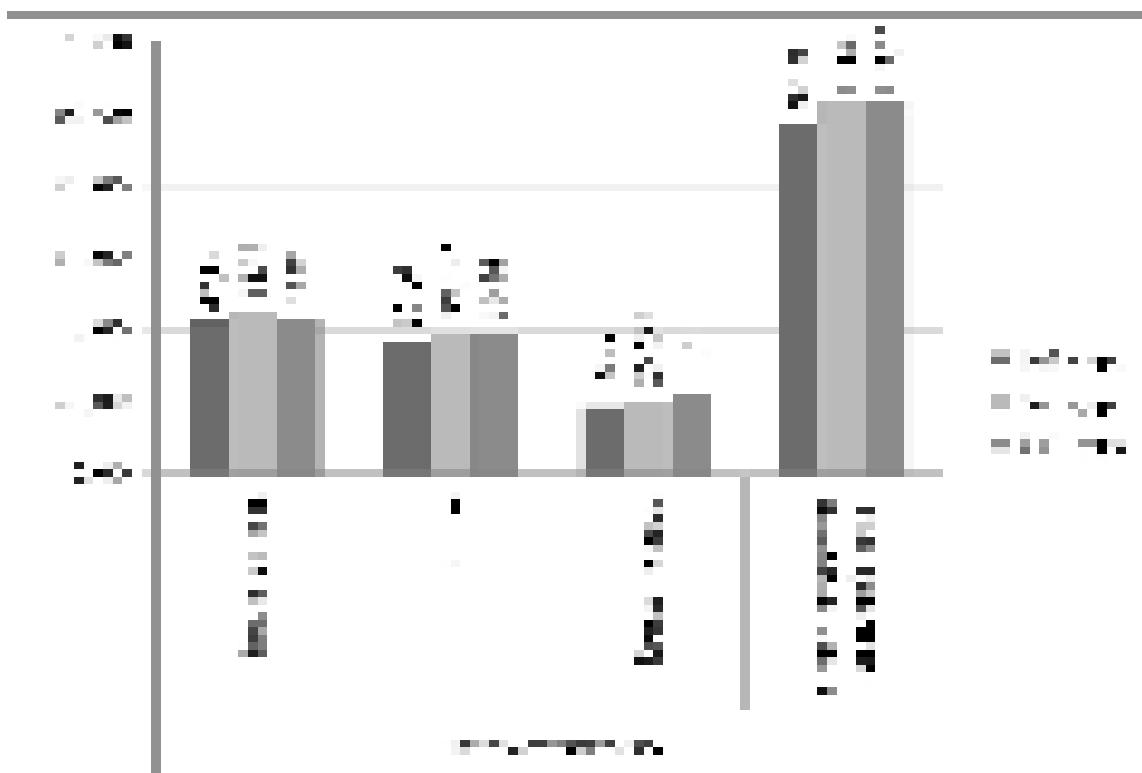


Рис. 3. Показатели жизнестойкости курсантов от первого к третьему курсу

\* – различия на уровне значимости  $p < 0,05$ ; \*\* – различия на уровне значимости  $p < 0,01$ ; \*\*\* – различия на уровне значимости  $p < 0,001$

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Показатель общей жизнестойкости курсантов находится на высоком уровне весь период исследования, пик его приходится на второй курс. Данный результат на втором курсе складывается из «Контроля» - стремлению к борьбе (как попытке повлиять на результат происходящего) и «Принятии риска» - убежденности в том, что все то, что случается, способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Второй год обучения – период максимальной открытости новому опыту курсантов. На втором году обучения они готовы сознательно изменяться, вкладывать большие усилия в деятельность, которой они заняты. Но, стоит отметить, что не всегда данные усилия приводят к желаемому исходу. Указанная активность может быть спонтанна, курсанты рассчитывают на благоприятное для них стечение обстоятельств, но при этом готовы смириться с нежелательным исходом ситуации.

Психологическая адаптация курсантов к обучению в военном вузе достигается путем использования подходящих стратегий совладающего поведения и механизмов психологической защиты. Соотношение использования курсантами данных механизмов и стратегий на разных курсах будет различаться. Так, на втором году обучения проактивный копинг

достигает максимальных значений. В этот период курсанты максимально жизнестойки – активно стараются влиять на происходящее, готовы принимать любой опыт (негативный опыт принимается как основа для личностного роста). На втором году обучения снижаются показатели незрелых защит (смещения, проекции) и увеличивается показатель зрелой (компенсация). Второй курс – ключевой этап адаптации курсантов, наиболее осознанный, активный, творческий (в общем жизненном контексте).

В целом же стоит отметить, что адаптация курсантов к обучению в военном вузе характеризуется высокой жизнестойкостью (максимальной вовлеченностью в происходящее, готовностью бороться за желаемый результат, даже при отсутствии гарантированного успеха, а также убежденностью в том, что всё случающееся идёт на пользу). Курсанты максимально открыты новому опыту, готовы активно действовать в сложившихся условиях. Жизнестойкость обеспечивается слаженным действием защитных механизмов психики и стратегий совладающего поведения. Среди которых наиболее используемыми является проактивный копинг и зрелые «защиты» - рационализация, компенсация, сублимация.

Перспектива исследования связана с продолжением лонгитюдного изучения защитно-соаладающего поведения и жизнестойкости курсантов. Весьма интересна динамика возрастных изменений защит и копингов, выявление кризисных периодов становления будущих офицеров. Также планируется выявление возрастной динамики изучаемых явлений в группах курсантов разной специальности на старших курсах. Поскольку на младших курсах существенных различий в защитно-совладающем поведении и жизнестойкости курсантов разных специальностей выявлено не было.

### **Литература**

*Гуменный В.В.* Проблемы личностного и профессионального роста курсантов военного вуза // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – Т. 2. – № 3. – С. 143.

*Лапкина Е.В.* Психологическая защита и совладание: защитная система личности // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – Т. 2. – № 2. – С. 232-236.

### **SPECIFICITY OF ADAPTATION OF STUDENTS AT THE BEGINNING OF STUDY AT THE UNIVERSITY**

*Lapkina E.V.*

*The study was conducted on cadets from the first to the third year by the method of longitudinal studies. It is found that proactive coping acquires the maximum value in the second year. Proactive coping helps to set important goals for young men, self-regulation to achieve these goals. In the third year, young people adapt to the existing conditions, the main tasks for the next few years are planned, the tools to achieve are clear, the conditions are quite familiar. The prevailing psychological defenses of cadets are rationalization, sublimation and compensation.*

**Keywords:** *proactive coping, psychological defensive, cadets, resilience.*

## ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЖЧИН В ПЕРИОД КРИЗИСОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

*Т.В. Ледовская, Н.Э. Сольнин*

Россия, Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского  
E-mail: karmennnn@yandex.ru, sonik7-39@yandex.ru

*В статье раскрывается специфика проявления личностных особенностей мужчин в период возрастных кризисов взрослости. Личностные особенности мужчин в период проживания двух возрастных нормативных кризисов различаются. Выявленные изменения касаются как «Внутреннего «Я», так и «Социального «Я». Происходит переориентация человека с экстравертированных задач (характерных для первой половины жизни) на интровертированные цели (самопознание, поиск смысла жизни в религии, философских и мистических концепциях).*

**Ключевые слова:** кризис середины жизни, кризис зрелого возраста, личностные особенности, мужчины.

В настоящее время невозможно представить себе человека, который прошел свой жизненный путь, минуя кризисы. Оказывая существенное влияние на развитие и становление человека, критические периоды и кризисы являются неотъемлемой частью жизненного пути личности. Рассмотрение онтогенеза как целостного непрерывного процесса развития человека привело к расширению представлений о жизненных кризисах как в практической, так и в академической психологии. Все больше исследователей стали обращать внимание на кризисы взрослых людей. Слово «кризис» содержит в себе оттенок чрезвычайности, опасности и необходимости в принятии решений. Понятие «кризис» реально означает острую ситуацию, поворотный пункт, важнейший момент. Кризис является неотъемлемой частью человеческого бытия. Опыт, полученный при переживании кризиса, оказывает существенное влияние на становление личности, ее жизненный путь. Этим обусловлена непреходящая актуальность темы кризиса для психологической науки. В современных условиях жизнь человека постоянно усложняется. Стремительность перемен, происходящих в мире, наряду с катастрофами, стихийными бедствиями, террористическими актами ставит перед ним сложнейшую задачу. Л.Г. Жедунова отмечает, что «с одной стороны, человек должен постоянно изменяться, быть готовым к новым условиям, ориентироваться в большом информационном потоке, с другой – сохранять внутреннюю целостность, стабильность, душевное равновесие» (Жедунова, 2010). Актуальность нашего исследования заключается в необходимости исследования способов совладания мужчин с кризисами 30 лет и 40 лет, поскольку в современных условиях развития человека и межличностных отношений эти кризисы переживаются довольно сложно. Указанные кризисы взяты из периодизации Д. Левинсона, который ввел представление о трех кризисах взрослости: переход к ранней взрослости, переход к средней взрослости, переход к поздней взрослости (Поливанова, 2000).

В отечественной и зарубежной психологии можно условно выделить следующие подходы к исследованию кризисов (Шаповаленко, 2004):

1. Нормативный кризис возрастного развития. В качестве детерминанты развития отмечается смена ведущей деятельности и изменение социальной ситуации развития. Наиболее полно исследовано в отечественной психологии (Эльконин Д.Б, Выготский Л.С., Давыдов В.В., Драгунова Т.В., Леонтьев А.Н., Божович Л.И. и др.) (Поливанова, 2000). Считается, что во время кризиса оформляются психологические новообразования, которые обуславливают генеральную линию развития в следующем стабильном периоде.

2. В качестве детерминанты отмечается врожденное стремление личности к развитию. Охватывают процесс развития личности на протяжении всей жизни. Наиболее развитыми в рамках данного подхода являются теории зарубежных психологов Б. Ливехуда, Э. Эриксона, Ш. Бюлер и др.

3. Считается, что детерминанта меняется в процессе жизненного пути. В рамках этого подхода встречаются концепции, соединяющие первые 2 подхода (Ловингер Д., Хавигхерст Р. и др.).

Анализ литературы показал, что кризисы взрослости имеют ряд особенностей по сравнению с кризисами детства: возрастные кризисы взрослого периода развития проходят осознанно и более скрыто, интериоризированно; они возникают реже, имеют большие временные интервалы; не так строго привязаны к хронологическому возрасту, отмечается что наряду с возрастной линией развития появляется «персональная линия жизни», жизненный путь, который может по-разному соотноситься с онтогенетическим развитием в силу различных обстоятельств).

Возрастные кризисы взрослости в большей степени обусловлены: а) внешними социальными условиями, что сказывается на социальном возрасте личности; б) физиологическими характеристиками индивида; в) психологическим возрастом личности, который рассматривается как соотношение в представлении человека значимости его прошлого и будущего; г) гендерными различиями в образе жизни и характере социальных ожиданий (Божович, 1978).

Переходные моменты образ жизни подвергается внезапным изменениям в четырех измерениях: 1) внутреннее ощущение себя по отношению к другим; 2) чувство безопасности и опасности; 3) восприятие времени; 4) ощущение физического спада.

Общая выборка испытуемых составила 60 человек, из них: 30 – мужчин, находящиеся в кризисе 30 лет и 30 мужчин, переживающие кризис 40 лет.

*Методы исследования:*

- методика «Мотивация достижения успеха и избегания неудач» (Мейерабиан А. модифицированная Магомед-Эминовым М.Ш);
- 16-факторный личностный опросник (Кеттел Р.Б);
- методика определения уровня рефлексивности (Карпов А. В., Пономарева В. В.);
- опросник терминальных ценностей ОТеЦ (Сенин И.Г).



- тест «Кто я?» (Кун М., Макпартленд Т.; Модификация Румянцевой Т.В);
- анкетирование для определения состояния кризиса.

Для выявления значимых различий в основных личностных особенностях протекания кризиса 30 и 40 лет у мужчин был проведен статистический анализ с использованием Т-критерия Стьюдента (Слепко, Ледовская, Цымбалюк, 2015) (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

**Различия в основных личностных особенностях мужчин в период протекания кризисов зрелого и среднего возраста**

№	Основные личностные и поведенческие особенности	Т-критерий	
1	Достижение успеха	3,76**	
3	Замкнутость - общительность	2,98**	
6	Подчиненность-доминантность	5,973**	
11	Доверчивость – подозрительность	3,32**	
19	Уровень рефлексии	2,967**	

Примечание: Указаны только значимые различия

\*\* – значимое различие на уровне  $p \leq 0,01$

В уровне развития основных личностных особенностей в период кризиса зрелого и среднего возраста у мужчин существуют следующие отличия:

1. Мужчины, переживающие кризис зрелого возраста более склонны к стремлению достигать успеха, чем мужчины переживающие кризис среднего возраста ( $t=3,76$ , при  $p \leq 0,001$ ) это может объясняться тем, что с возрастом мужчины становятся менее чувствительными к реакциям одобрения/порицания окружающих.

2. Мужчины, переживающие кризис зрелого возраста более общительные, чем мужчины переживающие кризис среднего возраста ( $t=2,98$  при  $p \leq 0,001$ ) это может объясняться тем, что в период зрелости мужчины переосмысливают свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, видят другой потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом.

3. Отмечается более выраженная подчиненность лидерам у мужчин зрелого возраста. В то время, как мужчины среднего возраста склонны к доминированию ( $t=5,973$  при  $p \leq 0,001$ ). Это может объясняться тем, что мужчинам зрелого возраста приходится быть более уступчивыми, примириться с физическим спадом, у них нет того ресурса времени, который есть у мужчин 40-лет; важным становится упрочение карьеры, стабильности семейной жизни.

4. Мужчины, переживающие кризис зрелого возраста более доверчивы ( $t=3,32$  при  $p \leq 0,001$ ), чем мужчины переживающие кризис среднего возраста.

5. Мужчины, переживающие кризис зрелого возраста склонны обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и будущем, в отличии от мужчин, переживающих кризис среднего возраста ( $t=2,967$  при  $p \leq 0,001$ ).

Полученные результаты показывают, что личностные особенности мужчин в период проживания двух возрастных нормативных кризисов различаются. Выявленные изменения касаются как «Внутреннего «Я», так и «Социального «Я». Происходит переориентация человека с экстравертированных задач (характерных для первой половины жизни) на интровертированные цели (самопознание, поиск смысла жизни в религии, философских и мистических концепциях).

Полученные результаты требуют дополнительного осмысления, а на данном этапе позволяют отметить, что в период этих двух кризисов знание и учет личностных особенностей необходимы не только для психологической теории, но и для практики в целях определения содержания и направления психологической помощи мужчинам в кризисный период.

### Литература

- Абульханова К.А. Время личности и время жизни. СПб., 2001. 240 с.
- Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1978. № 4.
- Жедунова Л.Г. Психология личностного кризиса: дисс. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Ярославль., 2010. 310 с.
- Калинин И.В. Психология внутреннего конфликта человека: учеб.-метод. пособие. – Ульяновск, 2003. 164 с.
- Марцинковская Т.Д. Особенности психического развития в зрелом возрасте // Психология зрелости и старения. 1999. № 3.
- Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие. М., 2000.
- Пряжников Н.С. Личностное самоопределение в зрелом возрасте // Мир психологии. 1999. № 2.
- Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред. А.А. Реана. СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. 384 с.
- Слепко Ю.Н., Ледовская Т.В., Цымбалюк А.Э. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования: учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2015.
- Шаповаленко И.В. Возрастная психология. СПб.: Питер, 2004. 348 с.

### PERSONALITY CHARACTERISTICS OF MEN DURING MATURE AGE CRISES

*T.V. Ledovskaya, N.E. Solynin*

*The article reveals the specifics of the manifestation of the personality characteristics of men during the age of adulthood crisis. Personal characteristics of men in the period of residence of two age regulatory crises differ. The revealed changes concern both the "Inner" "I" and the "Social" "I". A person is reoriented from extrovert tasks (characteristic of the first half of life) to introverted goals (self-knowledge, search for the meaning of life in religion, philosophical and mystical concepts).*

**Keywords:** *midlife crisis, mature age crisis, personality traits, men.*

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ И КОПИНГА В СИТУАЦИИ УЧЕБНОГО НЕУСПЕХА

*А.Ю. Маленова*

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

*E-mail: malyonova@mail.ru*

*В статье приводятся результаты исследования регулятивных качеств подростков разного возраста и их копинг-стратегий в ситуации учебного неуспеха. Доказано, что подростки ориентированы на активное противостояние учебным трудностям на фоне присутствия их избегания у старших подростков и обращения за помощью к окружающим у младших. Обнаружена прямая взаимосвязь активного копинга в ситуации учебного неуспеха с самооценкой, притязаниями и мотивацией достижения подростков. При этом у пятиклассников нет связи данных конструктов со стратегией избегания, а у восьмиклассников с коллективным копингом.*

**Ключевые слова:** *подростковый возраст, старшие и младшие подростки, самосознание, мотивация достижения, ситуация учебного неуспеха, копинг-стратегии.*

Современные подростки продолжают привлекать особое внимание не только со стороны родителей, но и целого ряда специалистов разного профиля – педагогов, психологов, врачей, организаторов работы с молодежью, социальных работников и пр.. Поддержание актуальности проблемы изучения и сопровождения личности в данный возрастной период вызвано многими причинами. Безусловно, кризис отрочества, со свойственными ему паттернами поведения, эмоциональными реакциями и личностными новообразованиями, по-прежнему, требует контроля. Вместе с тем, данные, полученные даже в недавнем прошлом, могут быстро утрачивать свою своевременность за счет усиления динамических процессов в обществе и, как следствие, непрогнозируемых ранее изменений личности под их воздействием. Это особенно актуально для растущего человека, поскольку именно на этапе взросления проявляется не только пластичность самой личности и поведения, но и особая сензитивность к разного рода социальным воздействиям и попыткам их интериоризации. Таким образом, постоянный психологический мониторинг особенностей молодежи выступает своеобразным трендом современной реальности.

В данном случае, мы решили проверить гипотезу о том, что подростки не только нацелены на установление и развитие разного рода коммуникативных связей со сверстниками, но и стали обращать свое внимание на процесс и результат учебной деятельности, уделяя ей достаточное время и прилагая определенные усилия, в том числе совладающего характера, в этой сфере жизни. Другими словами, соотношение общения и учебы у современных подростков претерпевает как количественные, так и качественные преобразования. В частности, у школьников присутствует высокая информационная нагрузка, продолжительность и разнообразие разного рода учебных занятий (аудиторных, самостоятельных, дополнительных, специализированных/профильных), что значительно сокращает время

на другие формы активности и отдых. Важным аспектом в данном случае является то, что все эти изменения происходят на фоне культа достижений, притязаний на дальнейшие образовательные перспективы, планов профессионального и личностного роста. Это, безусловно, соответствует времени, однако, речь идет о возможности и мотивированности самих подростков соответствовать этим социальным требованиям, извне задающим определенные ориентиры развития. То есть культ успеха имеет и обратную сторону – цену неуспеха. И именно академическая успешность/неуспешность часто расценивается, прежде всего, учителями и родителями, в качестве критерия оценки самого подростка с точки зрения его перспективности для общества. При этом, способность преодолевать ситуации неуспеха с наименьшими потерями, также можно отнести к числу социально значимых качеств, определяющих компетентность современного человека, формирование и активное становление которых приходится на этап взросления.

В нашем поисковом исследовании, осуществленном совместно с К.С. Седымовой, приняли участие 82 учащихся школ г. Омска, из них 40 – младших (11-12 лет) и 42 старших (14-15 лет) подростков, обучающихся в 5-х и 8-х классах, соответственно. Основным методом сбора данных выступило психологическое тестирование, включающее следующий методический инструментарий: 1) методика Т. Дембо - С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан для изучения самооценки и притязаний (Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф., 2002); 2) МУН А.А. Реана для изучения мотивации успеха и боязнь неудач (Реан А.А., 2006); 3) кросс-культурная копинг-шкала Б. Куо, Г. Ройзикара, Я. Ньюби-Кларка в адаптации Т.Л. Крюковой, Т.В. Гушиной, О.А. Екимчик (Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., 2018). Также, для оценки значимости ситуации учебного неуспеха школьникам была предложена десятибалльная шкала (где 1 соответствует минимальной, а 10 – максимальной степени проявления). Для обработки применялись методы первичной описательной статистики, критерии значимости различий U - Манна-Уитни и ранговой корреляции Спирмена.

Предположительно, ситуация учебного неуспеха должна оцениваться подростками как значимая, требующая активных действий по ее предотвращению и преодолению. При этом, у школьников существует прямая связь копинга включенности с уровнем самооценки, притязаний и мотивацией достижения. Также имеются различия как в копинг-профиле, так и связях отдельных стратегий с регулятивными качествами личности, в зависимости от возраста школьников и этапа их обучения (переход в среднее звено и его завершение).

Начнем с того, что оценки подростками обеих групп значимости ситуации учебного неуспеха попали в область средних значений с тенденцией к высоким: 6,45 балла у пятиклассников и 6,62 балла у восьмиклассников. При этом, важно отметить, что низкие баллы (от 1 до 3) встречаются на выборке школьников достаточно редко (у 10% учащихся). Подростки отдают предпочтение средним (56,2%) и высоким значениям (34,1%), что свидетельствует об относительной напряженности ситуации учебного неуспеха для учащихся, однако, все же попадающей в сферу ее подконтрольности.

Дальнейшее изучение способов совладания с ситуациями учебных затруднений показало, что также, не зависимо от возраста и этапа обучения, учащиеся средних классов готовы к активному и самостоятельному противостоянию:  $34,4 \pm 6,5$  балла у пятиклассников и  $38,2 \pm 5,4$  балла у восьмиклассников. Вместе с тем, были обнаружены различия в копинге школьников разного возраста: коллективные стратегии доминируют на выборке младших подростков –  $36,5 \pm 7,4$  против  $29 \pm 7,1$  баллов ( $U$  эмп.=485 при  $p \leq 0,05$ ), а избегающие – на выборке старших:  $42,8 \pm 6,3$  против  $33,6 \pm 5,8$  баллов ( $U$  эмп.=440,5 при  $p \leq 0,05$ ). Другими словами, активное сопротивление трудностям, возникающим в процессе обучения, у изучаемых подростков занимает вторую позицию, а первая и третья зависит от их возраста и опыта: младшие предпочитают обращаться в этих ситуациях за помощью к окружающим, тогда как старшие ориентированы в большей степени на избегание, как помощи, так и самих ситуаций неуспеха. Важно, что учащиеся восьмых классов не стремятся к превентивному преодолению, а, скорее, проявляют толерантность к стрессовым воздействиям, возможно, уже ставшим хроническими, тогда как пятиклассникам, в силу новизны и сложности учебных задач, требуется дополнительная опора, поддержка извне. Еще одна возможная интерпретация связана с тем, что старшие подростки, игнорируя ресурсы социального окружения (прежде всего, родителей, педагогов), предпочитают не преодолевать неблагоприятные учебные условия, а, чувствуя их вероятность, не допускать их по принципу избегания неудач. То есть вместо предотвращения неуспеха до его реального появления путем подготовки к этой ситуации, учащиеся выбирают уход от нее в прямом смысле, например, пропускают занятия, на которых проходят контрольные срезы, или «заболевают» в эти периоды. Такие стратегии, на фоне повышенного социального контроля, мало вероятны для учащихся пятых классов. Однако, при готовности к противостоянию, уверенности в себе, старшеклассники прибегают к активным действиям, опираясь исключительно на свои силы, а не поддержку окружающих. Последняя, в свою очередь, более характерна и оптимальна при переходе из младшего звена обучения в среднее, что обусловлено внутренними, возрастными особенностями младших подростков, с одной стороны, и изменением внешних условий обучения, с другой.

Весьма интересными результатами в данном контексте выступают обнаруженные нами исключительно положительные связи (не зависимо от возраста) копинг-стратегий с личностными особенностями, потенциально, определяющими поведение школьников в ситуации учебного неуспеха. Однако, количество и качество этих связей не идентично и зависит от возраста и учебного опыта подростков (табл. 1, 2).

Таким образом, мы получили подтверждение обнаруженным ранее закономерностям копинг-поведения школьников и на уровне личностных предпосылок. Младшие подростки, преимущественно, стараются преодолевать учебные затруднения, используя социальные и собственные ресурсы, одновременно укрепляя свои регулятивные меха-

низмы личности, в том числе, за счет сдерживания избегающих копинг-стратегий. Тогда как последние приоритетны для восьмиклассников при возможной детерминации со стороны высокой самооценки и притязаний. Эти же конструкты запускают и активное противостояние учебным затруднениям, особенно при доминировании мотивации достижения над стремлением избегать неудачи, позволяя рассчитывать на собственные ресурсы, а не внешние, социальные.

Таблица 1

**Взаимосвязь личностных качеств и копинг-стратегий в ситуации учебного неуспеха у младших подростков**

Качества личности	Копинг		
	Включенности	Коллективный	Избегания
Самооценка	0,525**	0,297*	-
Уровень притязаний	0,375**	-	-
Мотивация достижений	0,363*	0,327*	-

Примечание: \* – значимость при  $p \leq 0,05$ , \*\* – значимость при  $p \leq 0,01$ .

Таблица 2

**Взаимосвязь личностных качеств и копинг-стратегий в ситуации учебного неуспеха у старших подростков**

Качества личности	Копинг		
	Включенности	Коллективный	Избегания
Самооценка	0,337*	-	0,590**
Уровень притязаний	0,460**	-	0,595**
Мотивация достижений	0,454**	-	-

Примечание: \* – значимость при  $p \leq 0,05$ , \*\* – значимость при  $p \leq 0,01$ .

Таким образом, к старшим классам школы наблюдается постепенный переход от значимости внешних оценок и ресурсов к поиску и раскрытию внутреннего потенциала, позволяющего принимать решения с учетом своих особенностей и собственного отношения к обстоятельствам, сложившимся в определенной сфере деятельности. И если младшие подростки, преимущественно, стараются решать учебные затруднения и укреплять свои регулятивные качества, используя поддержку значимых взрослых, старшие подростки усиливают свою самооценку и целеполагание за счет самостоятельного выбора в пользу сопротивления или избегания нормативных учебных стрессоров, проявляя, тем самым, предпосылки субъектности.

## Литература

Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб.: Речь, 2002. 694 с.

Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования: практикум. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. 255 с.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Психодиагностика стресса и совладания в близких гетеросексуальных отношениях. Кострома: КГУ, 2018. 156 с.

### RELATIONSHIP OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENTS AND COPING IN THE SITUATION OF EDUCATIONAL FAILURE

*A. Yu. Malenova*

*The article presents the results of a study of the regulatory qualities of adolescents of different ages and their coping strategies in a situation of academic failure. It is proved that adolescents are focused on actively resisting academic difficulties against the background of the presence of their avoidance in older adolescents and seeking help from others in younger ones. Found a direct relationship active coping in a situation of academic failure with self-esteem, claims and motivation to achieve adolescents. At the same time, fifth-graders do not have a link between these constructs and the avoidance strategy, while eighth-graders have no collective coping.*

**Keywords:** *adolescence, older and younger adolescents, self-awareness, achievement motivation, failure situation, coping strategies.*

### УЧЕБНАЯ УСПЕШНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС ПОДРОСТКОВ

*Е.Я. Матюшкина, Д.А. Староскольская*

Москва, Россия, ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет

*E-mail: Elena.matyushkina@gmail.com, dekanpsi@mail.ru*

*В статье представлены результаты исследования психологического стресса подростков, имеющих разные уровни учебной успешности. В результате исследования выявлено, что максимальный уровень стресса имеют подростки с высоким уровнем учебной успешности, а минимальный – подростки, успешные в отдельных учебных направлениях.*

**Ключевые слова:** *психологический стресс, учебная успешность, мотивация, самооценка, школьная ситуация, копинги.*

В связи с ускоренным ритмом жизни современного общества, эмоциональными и информационными перегрузками школьники все чаще переживают стрессовое состояние. Большое количество факторов риска возникновения эмоционального неблагополучия у подростков связаны со школьной средой и процессом обучения. Связь эмоционального

стресса с учебной успешностью до конца не изучена. Есть исследования, которые подтверждают, что эмоциональная неустойчивость и повышенная тревожность отрицательно сказываются на процессе обучения школьников (Подольский А.И., 2007). Другие исследования демонстрируют прямую взаимосвязь между уровнем успеваемости у школьников и уровнем тревожности и эмоционального стресса (Прихожан А.М., 2000, Матюшкина Е.Я., 2004).

Факторы стресса могут быть различной этиологии, интенсивности и длительности действия. В учебной деятельности ученики часто сталкиваются с ситуациями, которые приводят к эмоциональной напряженности. Факторами стресса могут быть жесткие требования к соблюдению правил, экзамены, неопределенность, отметка ниже ожидаемой, несправедливое замечание учителя, внешний контроль и др.

Связь подростковой тревожности с успеваемостью опосредуется особенностями самооценки и влиянием мотивации достижения, особенно это характерно для юношей (Прихожан А.М., 2000). На эмоциональное состояние подростка влияют не объективные критерии успеваемости (школьные оценки), а то, насколько это значимо для самого подростка, соотносится ли с его представлениями о себе, ценностно-смысловыми ориентирами (Подольский А.И., 2007).

Хорошая успеваемость тревожных школьников достигается за счет трудовых и значительно высоких временных затрат, что может существенно ухудшать здоровье школьников (Дубровина И.В., 1988). При этом зачастую из-за высоких требований учителей и притязаний родителей высокая успешность направлена не на цель приобретения знаний, а скорее является средством для того, чтобы не испытывать тревожности, по крайней мере в достаточно знакомых условиях (Прихожан А.М., 2000).

Способ реагирования на стрессовый фактор зависит от стрессоустойчивости личности. На развитие стрессоустойчивости подростков влияет наряду с личностными свойствами положительное эмоциональное воздействие (поддержка) учителя. Стрессоустойчивость школьников напрямую связана с уровнем сформированности учебной деятельности (Тихомирова Т.С., 2004).

В результате анализа научной литературы было выявлено, что учебную успешность рассматривают как интегративную успешность во всех направлениях учебной деятельности. При этом учебная успешность может быть как фактором риска для развития стресса, так и фактором его снижения у школьников подросткового возраста.

*Целью* исследования, проведенном в 2017-2018 году, было изучение проявления стресса и способов совладания с ним не только у подростков с общей учебной успешностью, но и у подростков, имеющих учебную успешность в отдельных направлениях.

*Гипотезы* исследования:

1. Существует обратная взаимосвязь между успешностью в учебной деятельности и уровнем стресса подростков.



2. Существует прямая взаимосвязь между уровнем учебной успешности и уровнем стрессоустойчивости школьников.

3. Успешные учащиеся используют конструктивные копинги для совладания с учебным стрессом.

Исследование проводилось в группе учащихся 8-9 классов ГБОУ СОШ № 1989 г. Москвы. Всего в исследовании приняли участие 95 респондентов от 13 до 15 лет. На I этапе в исследовании приняли участие 51 респондент - 30 мальчиков (59%) и 21 девочка (41%). На II этапе в исследовании приняли участие 44 респондента – 23 мальчика (52%) и 21 девочка (48%). Исследование проводилось методом поперечных срезов при очных встречах.

Школьники были разделены на три группы по академической успешности (средняя оценка за полугодие): успешные, успешные в отдельных предметах (со средней успешностью) и не успешные. На I этапе исследования – успешные (13 человек), со средней успешностью (19 человек), не успешные (19 человек). На II этапе исследования – успешные (7 человек), со средней успешностью (15 человек), не успешные (22 человека).

*Методики* исследования: диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн; методика определения мотивации учебной деятельности М.В. Матюхиной; опросник «Школьная ситуация» А.Б. Холмогоровой и В.К. Зарецкого; опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса; изучение эмоциональной напряженности Г.Ш. Габреевой; шкала психологического стресса PSM-25 (адаптация для подросткового возраста); тест самооценки стрессоустойчивости личности П. Пономаренко.

Достоверность различий оценивалась непараметрическими критериями Манна – Уитни и Крускала-Уоллеса. Корреляционный анализ полученных данных проводился с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

По результатам исследования *уровень психологического стресса* среди всех школьников выборки соответствует среднестатистической норме. На уровне тенденций при сравнении средних показателей наиболее высокий уровень психологического стресса выявляется среди успешных учеников (88,2), несколько ниже уровень психологического стресса выявляется среди не успешных школьников (85,1) и самый низкий уровень - среди учеников успешных в отдельных направлениях (78,7).

*Уровень эмоциональной напряженности* всех школьников соответствует среднестатистической норме. При этом уровень эмоциональной напряженности несколько выше среди не успешных учеников (15,0) по сравнению с успешными школьниками (14,3). Наиболее низкий уровень эмоциональной напряженности выявлен среди учеников, успешных в отдельных направлениях (13,7). Все выявленные различия достоверны по критерию Манна-Уитни ( $p < 0,05$ ).

По результатам исследования *показатели стрессоустойчивости* школьников выше среднего. На уровне тенденций при сравнении средних показателей уровень стрессоу-

стойчивости относительно ниже у успешных учеников (33,7), чуть выше среднего – у учеников со средней успешностью (34,3) и не успешных школьников (34,2).

Учебная успешность положительно коррелирует с копинг-стратегией «самоконтроль» ( $r_s = 0,412^{**}$ ), которую чаще всего используют успешные учащиеся. При этом учащиеся, успешные в отдельных предметах чаще применяют копинг-стратегию «планирование решения проблемы» по сравнению с успешными в целом, различия достоверны по критерию Манна-Уитни ( $p=0,024^*$ ).

Успешные в целом школьники, имеющие более высокий уровень стресса по сравнению с успешными в отдельных направлениях, чаще стараются преодолеть негативные переживания за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, что соответствует данным И.С. Кона (Кон И.С., 1980) об успешных учащихся, склонных к тенденции скрывать от окружающих свои чувства, что приводит к боязни самораскрытия, требовательности к себе, сверхконтролю своего поведения. Полученные результаты также соотносятся по копинговым стратегиям у среднеуспешных и успешных в целом учащихся (планирование решения проблем и самоконтроль соответственно) с исследованием Т.А. Парфентьевой, выявившей доминирующие у подростков копинги: планирование решения проблем, самоконтроль, положительная переоценка (Парфентьева Т.А., 2015).

Учебная успеваемость положительно коррелирует с показателем школьной ситуации «общий балл» ( $r_s = 0,404^{**}$ ), «отношения с учителями» ( $r_s=0,365^{**}$ ), «отношение родителей к учебе» ( $r_s=0,547^{**}$ ).

Успешные в целом ученики имеют более высокий уровень внешних и узкосоциальных мотивов, продемонстрировавших высокие показатели мотивации благополучия (4,5), узкой социальной мотивации (4,2) и мотивации избегания (4,4). Ученики, успешные в отдельных учебных направлениях, имеют более низкие показатели мотивации благополучия (3,9) узкой социальной мотивации (3,5), избегания (3,8) при доминировании внутренней мотивации содержанием (4,6) и процессом (4,5). Они не стремятся завоевать одобрение и признание со стороны окружающих, их больше привлекает содержание изучаемых предметов и процесс обучения.

Показатели *уровня самооценки и уровня притязаний «здоровье», «авторитет у сверстников», «внешность», «уверенность в себе», «характер»* среди успешных учеников – относительно низкие, среди не успешных школьников – высокие. Возможно, не успешные ученики компенсируют свои неудачи в учебной деятельности высокой самооценкой и высоким уровнем притязаний по вышеперечисленным параметрам, что также соответствует данным Т.А. Парфентьевой по использованию в качестве копинга положительной переоценки (Парфентьева Т.А., 2015).

Все *показатели уровня самооценки и уровня притязаний* среди учеников, успешных в отдельных учебных направлениях, соответствуют социально-психологическому

нормативу. Достоверность различий подтверждается значениями статистического критерия Краскела – Уоллиса (от 0,007\*\* до 0,019\*).

Таким образом, линейной связи между учебной успешностью и психологическим стрессом подростков обнаружено не было. Для совладания со стрессом успешные в целом подростки используют самоконтроль, а успешные в отдельных направлениях – планирование решения проблем.

Наиболее эмоционально благополучными являются подростки, успешные в отдельных направлениях. Они имеют самый низкий уровень психологического стресса, самый высокий уровень стрессоустойчивости, доминирующую внутреннюю мотивацию учебной деятельности, адекватный уровень самооценки и реалистичный уровень притязаний.

Полученные в исследовании результаты указывают на необходимость поддерживать индивидуальные познавательные интересы, активность и самостоятельность подростков, способствующие поддержанию эмоционального благополучия школьников в противовес имеющей место во многих учебных заведениях гонке за высоким уровнем успеваемости в целом, приводящей к повышению уровня психологического стресса учащихся.

### Литература

*Дубровина И.В., Круглова Б.С.* Особенности обучения и психического развития школьников 13–17 лет. М.: Педагогика, 1988. 192с.

*Кон И.С.* Психология старшекласников: пособие для учителя. М., 1980

*Матюшкина Е.Я.* Особенности развития мышления подростков в условиях профильного обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Психологический институт РАО. М., 2004

*Парфентьева Т.А.* Особенности копинг-стратегий личности в старшем школьном возрасте // Общество: социология, психология, педагогика. 2015. № 3.

*Подольский А.И., Идобаева О.А., Идобаев Л.А.* Подросток в современном мире. Заметки психолога. СПб.: КАРО, 2007. 272 с.

*Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МО-ДЭК», 2000.

*Тихомирова Т.С.* Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2004. – 24 с.

### EDUCATIONAL SUCCESS AND PSYCHOLOGICAL STRESS OF TEENAGERS

*Matyshkina E.Y., Staroskolskaya D.A.*

*The article presents the results of a study of the psychological stress of adolescents with different levels of academic success. As a result of the study, it was revealed that adolescents with a high level of academic success have a maximum level of stress, and adolescents who are successful in certain educational areas have a minimum level of stress.*

**Keywords:** *psychological stress, academic success, motivation, self-esteem, school situation, copings.*

## ДИНАМИКА СТИЛЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

*Н. В. Нижегородцева, Т. С. Шварц*

Россия, Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского

*E-mail: nnvdoc@mail.ru*

*В статье рассмотрены совладающее (копинг) поведение, стили копинг-поведения и их изменения в разные периоды подросткового возраста. Целью исследования является выявление динамики стратегий и стилей совладающего (копинг) поведения в разные периоды подросткового возраста. На эмпирическом уровне рассмотрены изменения в доминирующем стиле совладания и значимость различий стиля у подростков младшего и старшего возрастов. Результаты исследования показали, что доминирующий стиль совладающего поведения в младшем и старшем подростковых возрастах – проблемно-ориентированный (конструктивный), направленный на рациональное решение и анализ стрессовой ситуации.*

**Ключевые слова:** *совладающее (копинг) поведение, стили совладающего (копинг) поведения, подростки.*

Подростковый возраст – период становления личности и самосознания молодого человека, формирования социальных компетенций, освоения оптимальных способов взаимодействия с социальным окружением и совладания с трудными жизненными ситуациями. В этом возрасте появляется осмысленное отношение к стрессу, формируются механизмы конструктивного совладания с трудной ситуацией, позволяющие сохранить здоровье и благополучие. Совладающее поведение как особый вид поведения человека является важной стороной социальной адаптации подростка.

Социальная ситуация развития современных подростков отличается высоким уровнем напряженности, молодой человек постоянно оказывается в ситуации выбора, оценивания, принятия решений. Вместе с тем, подростковый возраст определяется как «затянувшийся кризис», более противоречивый и дисгармоничный по сравнению с другими возрастами; период нестабильности эмоций, отношений и поведения, который протекает болезненно как для подростка, так и для близких ему людей (Вассерман, Горьковская, Ромицына, 2004). Противоречивость и нестабильность подросткового возраста обусловлены существенными изменениями в социальных связях, замещением преобладающего влияния семьи влиянием группы сверстников и противоречиями целей и ценностей семьи и референтной группы; стремлением к самостоятельности и неумением разрешать конфликты и справляться со стрессами, кризисом идентичности.

Все сказанное определяет актуальность исследований совладающего поведения в подростковом возрасте.

*Цель* проведенного нами исследования: выявить динамику стратегий и стилей совладающего (копинг) поведения в разные периоды подросткового возраста. *Гипотеза* исследо-

вания – предположение о том, что в процессе взросления стиль совладающего поведения меняется, происходит переход от непродуктивных стратегий копинга к продуктивным.

*Выборка* исследования: учащиеся МБОУ «Гимназия им. А. Н. Островского» Ивановской области, г. Кинешма: 6 класс (11-12 лет) - 45 человек; 8 класс (13-14 лет) - 48 человек. Общий объем выборки – 93 человека.

Существенный вклад в теорию совладающего поведения в российской психологии внесен Т.Л. Крюковой. В нашем исследовании использовано определение совладающего (копинг) поведения этого автора: «поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» (Крюкова, 2008). Согласно этому подходу, копинг следует рассматривать как зеркало субъектной активности, а не пассивное отражение качеств личности и особенностей жизненной ситуации (Анцыферова, 1994; Крюкова, 2010).

В современной психологии выделено 18 копинг-стратегий, которые объединяются в стили совладающего поведения. Стили совладающего поведения определяются как устойчивые, обобщенные личностные (структурные) образования (Крюкова, 2008, 2010; Lazarus, 1993). Выделяют три базовых стиля.

1. Проблемно-ориентированный стиль (конструктивный) - совладание, направленное на решение проблемы. Этот стиль включает в себя четыре стратегии поведения: фокусирование на решении проблемы; упорная работа, достижения; фокусирование на позитиве; активный отдых.

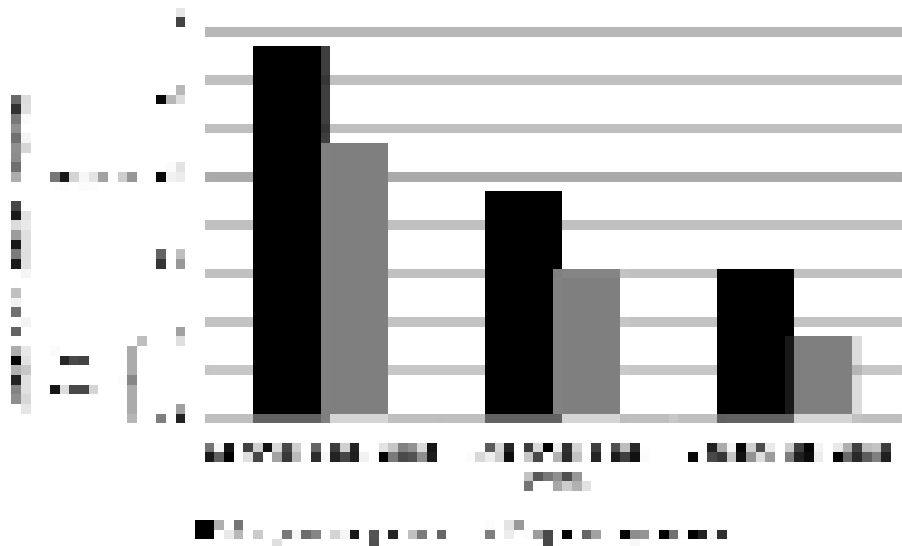
2. Социально-ориентированный стиль (социальный), направленный на получение социальной поддержки. К нему относятся следующие стратегии: поиск социальной поддержки; друзья; стремление принадлежать; общественные действия; обращение за профессиональной помощью; поиски духовной опор.

3. Субъектно-ориентированный стиль (неконструктивный). Для него характерны следующие стратегии: беспокойство; надежда на чудо; несовладание; разрядка; игнорирование проблемы; самообвинение; уход в себя; стремление отвлечься и отдохнуть (Крюкова, 2008, 2010).

Для выявления доминирующего стиля совладающего поведения подростков использовалась методика «Юношеская копинг-шкала» (в адаптации Т. Л. Крюковой) (Крюкова, 2010). Для количественного анализа применялись методы математической статистики: критерий Колмогорова-Смирнова, критерий U-Манна-Уитни. На рис. 1 представлены данные о соотношении стилей совладающего поведения у подростков младшего и старшего подросткового возраста.

Чаще всего подростки прибегают к проблемно-ориентированному (продуктивному) стилю совладающего поведения. При этом процент учащихся с этим стилем значительно выше в младшем подростковом возрасте. Статистически значимые различия выявле-

ны между младшими и старшими подростками в частоте использования продуктивных ( $p \leq 0,018$ ) и непродуктивных ( $p \leq 0,004$ ) стратегий копинг поведения. А также между частотой выбора непродуктивного стиля совладающего поведения у подростков младшего и старшего возрастов ( $p \leq 0,021$ ).



*Рис. 1.* Соотношение стилей совладающего поведения у подростков младшего и старшего возрастов

Полученные результаты позволяют говорить о том, что в подростковом возрасте представлены все стили совладающего поведения. Это связано с тем, что индивидуальный стиль копинг поведения формируется в именно этом возрасте (Сирота, Ялтонский, Лыкова, 2003), подростки «пробуют» все способы совладания со стрессовой ситуацией, выбирая для себя приемлемый. При этом у учащихся младшего и старшего подростковых возрастов доминирующую позицию занимает проблемно-ориентированный (продуктивный) стиль совладающего поведения, который предполагает рациональный анализ проблемы, поиск дополнительной информации, создание и выполнение плана разрешения трудной жизненной ситуации. В меньшей степени (но достаточно) выражен неконструктивный стиль совладающего поведения, для которого характерны: уход от проблемной ситуации, игнорирование проблемы, стремление не думать о ней и отстраниться. В наименьшей степени в подростковом возрасте используется (как в младшем, так и старшем периоде) социально-ориентированный стиль совладающего поведения, направленный на поиск социальной и духовной поддержки и профессиональной помощи.

*Результаты исследования* позволяют сделать ряд выводов.

1. У младших и старших подростков доминирующим является проблемно-ориентированный (конструктивный) стиль совладающего поведения, в меньшей степени представлен непродуктивный стиль. При этом младшие подростки в большей степени, чем старшие используют проблемно-ориентированный стиль копинга. Следовательно, предположение

о том, что в процессе взросления стиль совладающего поведения переходит от непродуктивных стратегий копинга к продуктивным, не нашло подтверждения.

2. Доминирование в подростковом возрасте конструктивного, проблемно-ориентированного стиля совладающего поведения позволяет говорить, что сложившиеся в психологии представления о подростке, как эмоционально неустойчивом, противоречивом, дизгармоничном и т.п. не совсем соответствуют психологическому портрету современных подростков.

3. Необходимо психологическое сопровождение учащихся подросткового возраста, направленное на формирование конструктивных способов совладания со стрессом и разрешения трудных жизненных ситуациях, включая использование социальной и духовной поддержки.

### Литература

*Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. № 1. С. 3-18.

*Вассерман Л.И., Горьковская И.А., Ромицына Е.Е.* Родители глазами ребенка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. СПб.: Речь, 2004.

*Корзун, С.А.* Взаимосвязь акцентуаций характера и копинг-поведения в подростковом возрасте // Психология XXI века: академическое прошлое и будущее: материалы междунар. науч. конф. Т. 1. URI: <http://elib.bspu.by/handle/doc/18665>.

*Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Ин-т Психологии РАН, 2008. С. 55–66.

*Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Изд. 2-е, испр., доп. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, Авантитул, 2010.

*Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Лыкова Н.М.* Базисные копинг-стратегии у подростков 11-12 лет из неблагополучной и благополучной среды // Вопросы наркологии. 2003. № 1. С. 36-46.

*Lazarus R.S.* Coping theory and research: Past, Present, And future // Psychosomatic Medicine. 1993. № 55. P. 234–247.

### THE DYNAMICS OF COPING BEHAVIORS IN ADOLESCENCE

*Nizhegorodtseva N., Schwartz T.*

*The article deals with the concepts of coping behavior, coping behavior styles and their changes in different periods of adolescence. The relevance of the research is substantiated, the purpose, object, subject, hypotheses and methods of empirical research of coping styles are defined. The purpose of this study is to identify changes in the dominant style of coping behavior in the younger and older adolescents. At the empirical level, changes in the dominant style of coping and the significance of differences in style among adolescents of younger and older ages are considered. The results of the study showed that the dominant coping style in the younger and older adolescents remains unchanged and implies a productive solution and analysis of emerging problems.*

**Keywords:** coping behavior, coping styles behavior, teenagers.

## ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ СРЕДНИХ ЛЕТ АКТИВНОЙ В УХОДЕ ЗА СОБСТВЕННЫМ ВНЕШНИМ ОБЛИКОМ?

*А.А. Осьминина*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: annaosminina@mail.ru*

*В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования группы женщин средней взрослости, которые активно используют омолаживающие медицинские манипуляции. Раскрывается значение социально-демографических, социально-психологических, личностных факторов (профессиональная деятельность, качества Я-концепции, межличностные взаимоотношения) в принятии женщиной решения о применении эстетических процедур в отношении собственного облика. Выявлены защитные механизмы, бессознательно влияющие на паттерны активности ухода за собственной внешностью, а также особенности сознательного выбора стратегий совладания, снижающего эмоциональное напряжение, вызываемого старением.*

**Ключевые слова:** *социально-демографические факторы, Я-концепция, межличностные отношения, защитные механизмы, копинг – стратегии.*

В современном мире растет количество женщин, желающих трансформировать свой внешний облик путем применения эстетических медицинских процедур. Как известно, спрос порождает предложения, что подтверждается стремительно развивающейся бьюти-индустрией. Часто объектом лечения эстетической медицины является не патологический процесс, а «недостатки» внешности человека, зачастую воспринимаемые им субъективно. Актуальность данного исследования состоит в недостаточной разработке психологических компонентов в этой проблеме.

Целью настоящего исследования является изучение социально-психологических и личностных факторов, побуждающих женщин средней взрослости активно и постоянно прибегать к услугам эстетической терапевтической медицины, а также выявление защитных механизмов, копинг-стратегий.

Современное общество придает внешнему облику человека огромное значение как фактору социально-психологической адаптации. Общественно-культурные стандарты красоты, социальные нормы, СМИ культивируют «идеальный» облик внешности человека, существенно влияя на восприятие и отношение личности к своей телесности. Одним из центральных факторов, обеспечивающих социально-психологическую успешность и востребованность человека в обществе, является привлекательная внешность (Шнаккенберг, 2018). Женщина, достигшая среднего возраста (условные границы от 40 до 60 лет), сталкивается с первыми признаками старения организма. Социально-психологические факторы переживания периода средней взрослости являются регуляторами поведения в данный жизненный период в целом, и, в частности, отношения к собственному внешнему облику. Первые морщины, изменение конфигурации тела, ухудшение



физического самочувствия в связи с изменением гормонального статуса меняют восприятие женщиной своего внешнего облика (Крюкова, Осьминина, 2019). Она не кажется себе уже такой привлекательной, какой требует, по ее мнению, современное общество, охваченное модой на молодость, стройную фигуру, лицо без признаков старения. Меняющаяся внешность вызывает у особой группы женщин переживания, тревожное эмоциональное, настроение, что влечет за собой изменение поведения с целью адаптации к новым условиям жизни, поиск новых стратегий совладающего поведения. Прибегая к услугам эстетической медицины, женщина формирует более позитивное отношение к себе, повышает уровень самооценки. Манипуляции с собственным внешним обликом, приводящие к визуальному омоложению, предоставляют женщине дополнительные возможности для повышения благополучия жизни, качества проживания, но никак не отвечают за их реализацию. Поэтому значимость изучения психологических факторов данной проблемы отмечается многими исследователями (Неробеев, Шахов, 1996; Слостенина, 2007; Дементий, Варлашкина, 2010).

Отношение к собственному внешнему облику не является статичным, имея психологическую природу, оно зависит от убеждений, представлений о себе, своем Я, социального влияния. Задачи нашего эмпирического исследования состояли в выявлении психологических причин, побуждающих женщин менять свое отношение к собственному внешнему облику через активное применение услуг эстетической медицины. Мы предположили, что значимыми мотивами в принятии женщиной среднего возраста решений о регулярном использовании медицинских манипуляций для улучшения своего внешнего облика является ряд социально-демографических факторов (в частности, род занятий), мнение значимого социального окружения, характеристики Я-концепции женщины.

Методы. Анализ социально-демографических характеристик женщин средней зрелости (возраст, семейное положение, наличие детей, род занятий). Для выявления значимых социальных связей, влияющих на отношение женщин к собственному внешнему облику, применен разработанный автором опросник, в котором оценивался уровень значимости мнения супруга, родителей, сиблингов, детей, друзей, коллег, СМИ, членов социальных сетей в Интернете. Оценка непривлекательности внешнего облика, приводящая к решению женщины изменить внешность, измерялась по шкале от 1 до 10 баллов по нарастанию значимости. Мнения, высказанные с позитивным и негативным посылом, оценивались отдельно. Измерение качеств Я-концепции производилось с помощью Опросника самоуважения (Blake, P. и др., 1984); Методика исследования самоотношения (МИС, Панталева С.Р., В.В. Столин В.В., 1993). Для определения психологических защитных механизмов использована методика Определение уровня защитных механизмов (Субботина, 2000); копинг – стратегии выявлялись с помощью интервью.

Выборка. В исследовании приняли участие 54 женщины средней зрелости, имеющие высшее профессиональное образование (N=54; средний возраст 48 лет, SD = 6),

активно, не менее нескольких раз в год и в течение не менее года всего, используют медицинские манипуляции эстетической направленности, преображающие внешний облик, в медицинском центре.

Анализ результатов исследования социально-демографических характеристик показал, что 65 % от общего числа исследуемых женщин состоит в отношениях с противоположным полом, имеют одного ребенка (60%), третья часть - двоих детей; нет детей у 11% женщин; 2% - имеют троих детей. Большая часть (65%) женщин заняты в бизнесе (владельцы, руководители), 24% - наемные работники, 11% - неработающие жены владельцев бизнеса. Важной особенностью является профессиональная принадлежность исследуемых женщин. Оказалось, что в данной группе более половины женщин владельцы и руководители бизнеса, т.е. обладают лидерскими характеристиками личности. Руководство собственным бизнесом, успешно построенная карьера позволяют человеку добиться значимости для других людей, для общества в целом. Как известно, лидер «всегда на виду». Чем выше человек поднимается по иерархической лестнице, тем больше людей пристально наблюдают за его поведением (Сафронова, 1999). Лидер излучает силу и уверенность, олицетворяет собой стабильность и определенность и на невербальном уровне в том числе: регулярный уход за собственным внешним обликом помогает соответствовать данным характеристикам. Трансформация своей внешности становится для женщин-лидеров частью бизнес плана собственной жизни.

Значимость мнений социального окружения влияющих на принятие решения женщиной средней взрослости о преображении своего внешнего облика, представлена в таблице 1.

Т а б л и ц а 1

***Распределение средних значений мнений референтного окружения по поводу внешнего облика женщин***

Социальная референтная группа	Рейтинг мнения о внешнем облике женщины, высказанное с позитивным посылом	Рейтинг мнения о внешнем облике женщины, высказанное с негативным посылом
Супруг	6.6 (ст. откл. – 3.5)	6.7 (ст. откл. – 3.4)
Родители	5.1 (ст. откл. – 3.4)	4.5 (ст. откл. – 3.1)
Сиблинги	3.8 (ст. откл. – 3.4)	3.5 (ст. откл. – 3.2)
Дети	6.8 (ст. откл. – 3.5)	6.3 (ст. откл. – 3.2)
Друзья	6.1 (ст. откл. - 2.5)	5.7 (ст. откл. – 2.8)
Руководители	5.3 (ст. откл. – 3)	4.7 (ст. откл. – 3.1)
Подчиненные	4.1 (ст. откл. – 3.1)	3.8 (ст. откл. – 3.2)
СМИ	2.5 (ст. откл. – 2.3)	2.7 (ст. откл. – 2.8)
Социальные сети	2.3 (ст. откл. - 2.3)	2.6 (ст. откл. – 2.7)

Мнения детей и супруга оцениваются довольно высоко, значительно влияют на решение о преобразении внешности. Положительный посыл в замечании по поводу внешности женщины очень важен от детей, вероятно потому, что они уже взрослые, активные, хорошо разбираются в современных модных тенденциях бьюти-индустрии. В тоже время, замечание супруга о внешности, имеющее негативную окраску, более значимо для женщины средней зрелости, чем мнение детей, и быстрее заставляет принять решение изменить («улучшить») свой внешний облик. Замечания родителей, сиблингов, подчиненных относительно внешности оказываются менее значимыми, а самыми малозначимыми являются мнения, исходящие из СМИ, социальных сетей в Интернете.

Статистический анализ средних значений по опроснику МИС выявил достаточно высоко выраженные значения шкал – показателей самооценки Я-концепции (самоотношения как важнейшей переменной). Среди них: самоуверенность – 7.2 (ст. откл. – 1.6), отраженное самоотношение – 7 (ст. откл. – 1.8), самоценность – 7.5 (ст. откл. – 1.8). Полученные данные говорят о позитивном самоотношении, высоком уровне аутосимпатии, что позволяет женщинам исследуемой группы проявлять активность в жизненной стратегии в целом, и в отношении собственного внешнего облика, в частности.

Оказалось, что 20% от общего числа исследуемых женщин среднего зрелости определили свой уровень самоуважения как высокий, 48% - выше среднего, 32% - ниже среднего. Таким образом, характеристики Я-концепции играют важную роль в принятии женщиной среднего зрелости решения о постоянном использовании медицинских манипуляций для улучшения своего внешнего облика. Их желание поддерживать свое самоуважение очевидно.

В пролонгированной ситуации возрастных изменений, возникающее в этот период негативные переживания женщинами средней зрелости по поводу уходящей молодости, бессознательно запускают работу защитных механизмов личности, функцией которых является снижение эмоционального напряжения, защита Я-концепции и самоуважения. Анализ полученных показателей уровня защитных механизмов» выявил, что 61% исследуемых женщин используют рационализацию в качестве психологической защиты, 22% - сублимацию и 17% - проекцию. Можно сказать, что такой бессознательный защитный механизм, как рационализация, оказался самым распространенным в репертуаре защитного поведения у исследуемых женщин средней зрелости, создавая временный ресурс для разрешения ситуации тревожности, способствующий активизации проблемно-решающего образа действий. При этом можно считать сознательные решения об активном и постоянном применении услуг эстетической медицины определенным проблемно-ориентированным копинг-поведением женщин (по данным интервью).

Выводы. Проведенное исследование позволяет говорить о том, на решение активно использовать омолаживающие медицинские эстетические услуги женщинами средней зрелости оказывают влияние такие социально-психологические и личностные факто-

ры как профессиональная принадлежность, характеристики Я-концепции, влияние социального референтного окружения. Стареющий внешний облик, как сигнальная система, запускает механизм осознания женщиной собственного возраста, что влечет за собой психологическую перегрузку, тревожность. Женщины-руководители, обладающие лидерскими характеристиками, самоконтролем, наиболее часто являются клиентами различных медицинских центров с эстетической направленностью. Попытки взять под контроль возрастные изменения, использование собственной внешности как объект манипуляции, включение ее в свой бизнес-план, приносит женщине уверенность в повышении качества жизни, благополучия, выступая разновидностью проблемно-ориентированного копинг-поведения. Личностно - субъективные характеристики (высокий уровень самоуважения, позитивное самоотношение) также являются факторами принятия женщиной средней зрелости решения о постоянном использовании медицинских процедур для омоложения своего внешнего облика.

Наиболее важным мнением среди референтного социального окружения по поводу внешности женщин исследуемой группы с позитивным посылом, оказалась точка зрения детей. Самым важным мнением среди близкого окружения, высказанным с негативным посылом, женщины отметили суждение супруга. Тревога по поводу стареющего внешнего облика распространяется и на супружеские отношения, заставляя женщину внимательнее прислушиваться к мнению противоположного пола.

Используя психологические защитные механизмы (чаще всего, рационализацию), женщины создают временный ресурс для разрешения ситуации тревожности, способствующий активности преобразования себя, своей внешности. Кроме того, для исследуемых нами женщин средней зрелости активное использование медицинских процедур для омоложения собственного внешнего облика является конструктивным проблемно-ориентированным копингом, который работает вместе с защитными механизмами для сопротивления тревожной ситуации старения, удерживая стабильность и успешность личности

### Литература

*Дементий Л.И., Варлашкина Е.А.* Социально-психологический портрет пациенток пластической хирургии // Сибирский психологический журнал. 2010. № 2. С. 90-94

*Крюкова Т.Л., Осьминина А.А.* Психологические аспекты особой субкультуры женщин среднего возраста, постоянно преобразующих свой внешний облик / Психология субкультуры: феноменология и современные тенденции развития: материалы международной научной конференции. М.: РГГУ, Институт им. Л.С. Выготского, 2019. С. 73-80.

*Неробеев А.И., Шахов А.А.* Исследование психологического статуса пациентов, подвергающихся косметическим операциям // Анналы пластической реконструктивной эстетической хирургии. 1996. Т. 1. С. 289-292

*Сафронова М.В.* Социально-психологические особенности женщин, успешных в карьере: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб, 1999. 7 с.

Сластенина В.В. Социально-психологические характеристики женщин, прибегающих к услугам эстетической хирургии // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 10 (303). С. 205-208

Шнаккенберг Н. Мнимые тела, подлинные сущности: Преодоление конфликтов идентичности с внешностью и возвращение к подлинному Я / пер. с англ. – 2-е изд., испр. и доп. Калининград: Phoca Books, 2018. 376 с.

## WHAT MAKES A MIDDLE-AGED WOMAN ACTIVE IN CARING FOR HER OUTLOOK?

*Osmiņina, Anna A.*

*The article presents the results of a theoretical and empirical study of a group of middle-aged women who actively use anti-aging medical manipulations. It reveals the importance in a woman's decision to apply aesthetic procedures in relation to her own image of socio-demographic, socio-psychological, personality factors (professional activities, qualities of self-concept, interpersonal relationships). Defensive mechanisms have been identified that unconsciously affect activity patterns of caring for one's outlook, as well conscious choice of coping-strategies that reduce the emotional stress caused by aging.*

**Keywords:** *socio-demographic factors, self-concept, interpersonal relationships, defence mechanisms, coping - strategies.*

## СТРЕССОРНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ВОЗРАСТНО-ПОЛОВОЙ АСПЕКТ

*М.Д. Петраш*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет  
E-mail: [m.petrash@spbu.ru](mailto:m.petrash@spbu.ru)

*Исследование выполнено в рамках проекта РНФ № 16-18-100088*

*В статье рассматривается специфика взаимосвязи стрессорного разнообразия повседневного стресса и стратегий совладающего поведения. Выборка: 407 человек, в возрасте от 20 до 65 лет. Результаты исследования показали взаимосвязь низкого стрессорного разнообразия с большим количеством копинг-стратегий; прямую взаимосвязь высокого стрессорного разнообразия с переживанием повседневных стрессоров и уровнем воспринимаемого стресса. Выявлено меньшее стрессорное разнообразие в старшей возрастной группе.*

**Ключевые слова:** *повседневный стресс, стрессорное разнообразие, копинг-стратегии,*

Ежедневно человек сталкивается с мелкими неприятностями, которые затрагивают различные стороны его жизненного пространства: профессиональную и семейную сферы, межличностное взаимодействие, личные переживания и т.д. Для таких событий, возникающих ежедневно и нарушающих эмоциональный баланс человека, Р.Лазарус ввел понятие «повседневные неприятности» (daily hassles) (Lazarus R., 1999). Конфликты на

работе и в семье, сверхурочная работа, финансовые проблемы, дефицит времени и др., оказывают влияние, как на проксимальное, так и на долгосрочное благополучие человека (Almeida D., 2005). Постоянное их воздействие ведет к кумулятивному эффекту, что может приводить к перенапряжению, а сами стрессоры выступать в качестве негативных предикторов здоровья (Kanner, 1981; O'Connor D., 2008; Flannery R., 1986). Степень стрессовости повседневных неприятностей зависит от их оценки и восприятия человеком (Lazarus R., 1985). Само по себе воздействие ежедневных стрессоров не дает полной картины стрессового воздействия, для более целостного представления полезно учитывать множество характеристик. Одним из таких показателей может выступать стрессорное разнообразие (дисперсия «неприятностей» по разным сферам), которое включает разные типы стрессоров: финансовые, семейные, неприятности на работе, во взаимоотношении с людьми и др. Стрессорное разнообразие (далее CP) предполагает воздействие разных типов стрессоров, а низкое ограничивается меньшим количеством. Как правило, люди, испытывающие большее количество ежедневных стрессоров, склонны к более негативной оценке своего благополучия (DeLongis A., 1982). Независимо от количества неприятностей, при столкновении с последними, человек испытывает интенсивные эмоции и физиологические ощущения, которые сильно активизируются в процессе требований, предъявляемых стрессорами. Данный факт объясняет необходимость изучения совладающего поведения в процессе переживания повседневных стрессоров. Можно предположить, что выбор стратегий будет отличаться от количества воспринимаемых человеком стрессоров, от возраста и половой принадлежности. В этой связи цель исследования состояла в изучении стрессорного разнообразия в связи с особенностями совладающего поведения у мужчин и женщин в разные периоды взрослости.

*Методы.* Биографическая анкета. Разнообразие типов стрессоров определялось с использованием индекса энтропии Шеннона (Koffler R., 2016). Для изучения повседневных стрессоров - «Опросник повседневных стрессоров»; «Шкала воспринимаемого стресса-10» (ШВС-10) (Аббков В.А. и др., 2004); опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык (Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В., 2007).

*Выборка.* 407 человек в возрасте от 20 до 65 лет (мужчины – 141 человек и 266 женщин), проживающих в Санкт-Петербурге и Архангельске.

*Результаты исследования и их обсуждение.* В ходе исследования были выделены две группы: с низким и средневысоким коэффициентом стрессорного разнообразия. С помощью сравнительного анализа, у представителей второй группы, выявлена наибольшая выраженность всех стресс-факторов; наибольшая интенсивность копинг-стратегий «конфронтация», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание» и «положительная переоценка» ( $0,001 \leq p \leq 0,05$ ), а также большее количество разнообразных тактик и наибольший уровень воспринимаемого стресса ( $p \leq 0,001$ ). Наибольшая выраженность ШВС, коэффициента CP и всех копинг-стратегий отмечается в группе женщин ( $0,001 \leq p \leq 0,05$ ).

При изучении особенностей взаимосвязи СР и совладающего поведения в возрастнополовом аспекте, с помощью множественного регрессионного анализа (MANOVA) показано, что снижение индекса СР у мужчин и женщин происходит с увеличением возраста ( $p \leq 0,05$ ). Влияние фактора «возраст» статистически достоверно в отношении выраженности копинг-стратегий «конфронтация», «дистанцирование» и «принятие ответственности» ( $0,001 \leq p \leq 0,05$ ); фактора «пол» - относительно всех стратегий ( $0,001 \leq p \leq 0,05$ ), за исключением «планирование решения проблемы». Взаимодействие факторов «возраст»\*«пол»\*«СР» статистически достоверно в отношении стратегии «конфронтация» ( $p \leq 0,05$ ). На фоне большей выраженности конфронтативного копинга у женщин, в обеих группах (мужчин и женщин) с низким СР, отмечается снижение в использовании обозначенной стратегии от периода ранней взрослости к старшей возрастной группе. В группе с высоким СР: у женщин отмечается незначительное снижение от периода ранней взрослости к возрасту 30-44 года, далее остается на прежнем уровне. У мужчин пик использования стратегии приходится на возраст 30-44 года, далее отмечается резкое снижение. Учитывая среднеуровневые показатели по стратегии «конфронтация», можно сказать, что женщины, в отличие от мужчин склонны к умеренной конфронтации, вне зависимости от возраста, что позволяет им справляться с повседневными трудностями и противостоять стрессогенным факторам.

При количественной оценке используемых стратегий в группах мужчин и женщин, наибольшая их вариация отмечена у женщин. Показано, что взаимодействие факторов «возраст»\*«пол»\*«СР» (по количественному признаку) статистически достоверно в отношении стратегии «планирование решения проблемы» ( $p = 0,005$ ). Специфика проявляется в большем количестве использования стратегии в группе мужчин с низким уровнем СР. А именно: отмечается самое низкое значение по количеству применяемых тактик совладания с трудными ситуациями в рамках решения проблемы у мужчин возрастной группы 30-44 года, в возрасте 45-65 лет отмечается наиболее активное использование решения проблемных ситуаций. У женщин различий, в использовании данной стратегии, не выявлено. В группе с высоким уровнем СР, как у мужчин, так и у женщин отмечается увеличение количества использования способов, направленных на решение проблемных ситуаций к возрастному периоду 30-44 года. Далее, к 45-65 годам, у женщин отмечается незначительное повышение используемых стратегий, в то время как у мужчин их количество резко снижается.

Изучение вклада совладающих стратегий в преодолении стрессорных событий было проведено с помощью регрессионного анализа. В группе с низким стрессорным разнообразием наибольшей выраженности повседневного стресса способствуют копинг стратегии «поиск социальной поддержки» и «принятие ответственности», во второй группе – стратегия «бегство-избегание». Следует отметить, что в группе с низким СР обнаружено большее количество взаимозависимостей между стресс-факторами и копинг стратегиями. Выявленная тенденция может указывать на истощение ресурсов при наличии большого количества переживаемых стрессоров. В случае менее выраженного СР появляется воз-

возможность избирательного реагирования на возникшие повседневные неприятности, задействуя разнообразные копинг-стратегии.

Также выявлена специфика взаимосвязей копинг-стратегий со стресс-факторами в группах мужчин и женщин в зависимости от уровня СР (табл.1).

Таблица 1

*Данные регрессионного анализа предикторов стресс-факторов и копинг-стратегий в группах мужчин и женщин с разным коэффициентом стрессорного разнообразия*

		Стресс-факторы	Предикторы	$\beta$	$p=$	
Стрессорное разнообразие	Мужчины	низкое	Общ. показатель ПС	Поиск социальной поддержки	0,267	0,015
				Планирование решения пробл.	0,228	0,037
			Дела-работа	Поиск социальной поддержки	0,428	0,000
			Личн. переживания		0,243	0,026
			Отношения с окруж.		0,253	0,020
			средневысокое	Общ. показатель ПС	Планирование решения пробл.	-0,272
		Нарушение планов		Самоконтроль	-0,285	0,032
		Окружающая среда		Положительная переоценка	-0,313	0,018
		Личн. переживания		Планирование решения пробл.	-0,311	0,019
		Отношения с окруж.		Самоконтроль	-0,289	0,029
		Семья		Положительная переоценка	-0,270	0,043
		Женщины	низкое	Общ. показатель ПС	Принятие ответственности	0,225
	Финансы			Положительная переоценка	-0,207	0,029
				Принятие ответственности	0,262	0,004
	Окружающая среда			Поиск социальной поддержки	0,180	0,049
	Личн. переживания			Поиск социальной поддержки	0,241	0,009
				Принятие ответственности	0,221	0,014
			Планирование решения пробл.	-0,129	0,034	
	Отношения с окруж.		Бегство – Избегание	0,417	0,000	
			Конфронтация	-0,299	0,002	
			Дистанцирование	-0,194	0,035	
	средневысокое		Семья	Самоконтроль	0,254	0,000
				Планирование решения пробл.	-0,333	0,001
		Общ. показатель ПС	Бегство – Избегание	0,214	0,010	
0,213				0,010		
Нарушение планов		Бегство – Избегание	0,231	0,006		
			Положительная переоценка	-0,170	0,040	
Личн. переживания	Бегство – Избегание	0,239	0,004			
		Планирование решения пробл.	-0,219	0,007		
Отношения с окруж.	Самоконтроль	0,178	0,034			
		Принятие ответственности	0,213	0,010		

Примечание: ПС – повседневный стресс.



В группе мужчин с низким СР, повышению уровня повседневного стресса способствуют стратегии «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы»; у женщин – «принятие ответственности». Другими словами, зависимость от внешних ресурсов и чрезмерная рациональность у мужчин из первой группы, благоприятствует повышению повседневного стресса, а чрезмерная ответственность, с компонентом самообвинения, повышает уровень повседневного стресса у женщин.

При средневысоком СР, решение проблем за счет целенаправленного анализа ситуации способствует снижению интенсивности переживания повседневного стресса в мужской выборке; в группе женщин отрицание проблем (стратегия «бегство-избегание») повышает его. При более тщательном рассмотрении взаимосвязей с разными типами стресс-факторов (табл.1), у женщин выявлен более широкий диапазон использования стратегий совладающего поведения. Как при высоком, так и при низком уровне СР, женщины более дифференцированно подходят к разрешению проблемных ситуаций, используя разнообразные способы преодоления.

Проведенное исследование позволило выявить специфику взаимосвязи стрессорного разнообразия и стратегий совладающего поведения в возрастном-половом аспекте. Показано снижение стрессорного разнообразия к возрастному периоду 45-65 лет, что может свидетельствовать об избирательной позиции к стрессорным ситуациям в старшем возрасте. Отмечена большая выраженность повседневных стрессоров, стрессорного разнообразия, количества используемых копинг стратегий у женщин. Данные исследования показывают, что низкое разнообразие стрессоров связано с большим количеством стратегий совладающего поведения. Выявлена прямая взаимосвязь высокого стрессорного разнообразия с переживанием повседневных стрессоров и уровнем воспринимаемого стресса.

### Литература

*Абабков В.А., Перре М.* Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 165 с.

*Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3. С. 93-112.

*Almeida, D. M.* (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 64–68. 10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x

*DeLongis A., Coyne J.C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R.S.* (1982) The relationship of hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.

*Flannery R.B.* Major Life Events and Daily Hassles in predicting Health Status: Methodological inquiry // *Journal of Clinical Psychology*. - 1986. -Vol.42. - P. 485-487.

*Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus R.S.* Comparison of two modes of stress measurements: Daily hassles and uplifts versus major life events // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol.4. P.1–39

*Koffer, R. E., Ram, N., Conroy, D. E., Pincus, A. L., & Almeida, D. M.* (2016). Stressor diversity: Introduction and empirical integration into the daily stress model. *Psychology and Aging*, 31(4), 301–320. <https://proxy.library.spbu.ru:2151/10.1037/pag0000095>

Lazarus R., Folkman S. Coping and adaptation // W.D. Gentry (Eds.). / The handbook of behavioral medicine. NY: Guilford, 1984. P. 282-325.

Lazarus R.S. Stress and emotion: a new synthesis. New York: Springer, 1999

O'Connor D. B., Jones F., Conner M., McMillan B., Ferguson E. (2008) Effects of daily hassles and eating style on eating behavior // Health Psychology. 1, (Suppl). p. 20-31.

## **STRESSOR DIVERSITY AND COPING BEHAVIOR: AGE-SEX ASPECT**

***M. Petrash***

*Present paper considers the specifics of the relationship of the stressful diversity of everyday stress and coping strategies. Sample: 407 adults, aged 20-65. Results showed the relationship of low stress diversity with a large number of coping strategies; positive correlation of high stress diversity with the experience of daily stressors and the high level of perceived stress. That research showed that older adults experience less stressor diversity than younger adults.*

**Keywords:** *daily stress, stressor diversity, coping*

## **МЕЖПОКОЛЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

***М.Д. Петраш<sup>1</sup>, О.Ю. Стрижицкая<sup>1</sup>, Т.С. Харитонова<sup>2</sup>***

<sup>1</sup>Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

<sup>2</sup>Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный экономический университет

*E-mail: m.petrash@spbu.ru*

***Исследование выполнено в рамках проекта РФФИ № 19-013-00861 А «Профессиональное развитие в структуре межпоколенных отношений при переходе от юности к взрослости»***

*В статье рассматривается роль межпоколенных отношений в процессе профессионального становления студентов на начальном этапе обучения. Выборка: 50 студентов, возраст от 18 до 20 лет. Результаты исследования показали важную роль межпоколенных отношений в профессиональном контексте, отношении к профессиональному выбору и возможности самореализации. Обнаружена специфика взаимосвязей семейных эмоциональных коммуникаций с факторами профессионального развития и межпоколенными социальными отношениями.*

***Ключевые слова:*** *межпоколенные отношения, студенты, ресурсы, профессиональное становление*

Проблема межпоколенных отношений (МПО) является актуальной научно-практической задачей, к изучению которой обращаются представители из разных областей научного знания. Традиционно МПО исследуются в контексте семейных взаимоотношений (Бейкер, Гиппенрейтер, Сапоровская, Постникова, Холмогорова, Fingerman, Radunovich,

Sudheimer и др.). Исследования, в которых МПО рассматриваются в качестве ресурса совладающего поведения, проблема рассматривается учеными в семейном, профессиональном, социальном контекстах (Сапоровская М.В. и др., 2010). В настоящее время к вопросу межпоколенного взаимодействия обращаются исследователи, занимающиеся проблемой профессионального развития. Наряду с конструктивным взаимодействием молодых специалистов с более опытными коллегами (на примере становления молодых педагогов), исследователями были установлены эффекты МПО в плане недостаточного понимания профессионалов со стажем современных тенденций в педагогике (Аржаных Е.В., 2017).

Вместе с тем необходимо отметить отсутствие исследований в части изучения взаимосвязи профессионального развития молодежи с особенностями семейных МПО. Существует ряд исследований, в которых затрагиваются вопросы влияния семьи на выбор профессии (Смирнов И.П., 2010). В семьях, в которых родители проявляют заинтересованность и побудительную функцию к выбору профессии, отмечается осознанность и правильность в принятии решения – профессионального выбора (Ларионова Л.А., Алеев С.В., 2013).

Наше внимание обращено к изучению ресурсной составляющей МПО в профессиональном становлении студентов на начальном этапе обучения. Мы считаем, что межпоколенные отношения в образовательном процессе имеют свои специфические особенности, которые проявляются, как в положительных, так и в негативных аспектах. Также мы считаем, что межпоколенные отношения могут вносить вклад в фактор выбора профессии, определять мотивы профессионального выбора.

*Цель* исследования состояла в изучении вклада межпоколенных отношений в профессиональное развитие молодых людей на начальном этапе профессионального обучения.

*Методы.* Социально-демографическая анкета, составленная в соответствии с целью и задачами исследования. Особенности профессионального развития изучались с помощью опросника «Факторы профессионального обучения» М.Д.Петраш. Для выявления специфики семейных межпоколенных отношений использовался опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (Холмогорова А.Б. и др., 2016). Исследование внесемейных межпоколенных отношений проводилось с помощью методик: Личностный дифференциал «Межпоколенные отношения»; Авторская анкета «Межпоколенные социальные отношения» (МПСО).

*Выборка.* Студенты Санкт-Петербургского государственного экономического университета, в количестве 50 человек: возраст от 18 до 20 лет.

#### *Результаты исследования и их обсуждение*

Одна из задач нашего исследования заключалась в изучении особенностей профессионального развития студентов: профессионального выбора и его мотивов, факторов профессионального развития, увлеченности профессиональным обучением.

При оценке профессионального выбора было обнаружено большее количество неопределенных ответов (58%) по пунктам «серьезность выбора» и «уверенность в про-

фессиональном выборе» (72%), что указывает на трудности в оценке осознанного подхода к выбору профессии. Возможно, неопределенность в оценке подхода к выбору профессии, а также затруднения при оценке уверенности профессионального выбора объясняет нынешнюю ситуацию в образовании, т.к. зачастую молодые люди поступают, руководствуясь не своими интересами, а количеством проходных баллов по ЕГЭ. Выбор профессии смещается в сторону выбора образа жизни, в соответствии с критериями успешности, возможностью самореализации через профессию (I.Jurgena et al., 2014).

С другой стороны, в качестве доминирующего мотива при выборе профессии, большинство студентов отмечали «интерес, склонности к профессии, которой обучают», затем «мнение родителей», «желание получить соответствующее образование». Несмотря на выявленную неопределенность, процент разочаровавшихся в выборе профессии невелик (12%).

Анализ ситуации профессионального развития выявил низкие значения по удовлетворенности профессиональной деятельностью (УПД), средне-низкие значения по параметру «целеустремленность» и среднюю выраженность по параметрам «адаптация в коллективе», «контроль поведения» и «восстановление».

Среди трудностей, которые испытывают студенты в образовательном процессе, наиболее выраженными оказались: отсутствие интереса к обучению, уверенности в своих силах и приспособление к стилю преподавателя. Отсутствие интереса к обучению, вносит отрицательный вклад в профессиональное развитие студента: появляется негативная оценка социально-профессиональной ситуации развития. Низкая уверенность в своих силах детерминирует сложности, связанные с адаптацией в коллективе.

Уровневый анализ параметров межпоколенных отношений по фактору «оценка» (ЛД) (таб. 1) позволил выявить факт наиболее благоприятных эмоциональных отношений с друзьями, родителями и прародителями. Менее привлекательными отношения оказались с сокурсниками и преподавателями.

Таблица 1

**Выраженность параметров межпоколенных отношений по методике  
«Личностный дифференциал»**

	Оценка		Сила		Активность	
	m	σ	m	σ	m	σ
Сокурсники	23,5	4,3	18,9	4,1	20,9	4,9
Друзья	28,4	1,2	24,7	1,7	27,4	2,8
Преподаватели	23,1	3,8	16,3	3,8	17,1	4,2
Родители	27,7	2,5	25,1	1,8	27,2	2,8
Бабушки/Дедушки	26,7	3,1	24,1	2,5	24,7	4,0

Выявленная тенденция сохраняется и по фактору «сила». Сильные, поддерживающие и надежные отношения складываются с друзьями, родителями и прародителями; отсутствие поддержки и холодность в отношениях с сокурсниками и преподавателями.

В части поведенческой и коммуникативной активности общения обнаружено, что позитивные отношения отмечаются при взаимодействии с родителями, друзьями и прародителями. С преподавателями и сокурсниками сохраняется дистанцированная позиция при общении.

Значения, выявленные при оценке межпоколенных социальных отношений, свидетельствуют о средне-низком уровне выраженности всех шкал. Данный факт может указывать на наличие проблем у молодежи во взаимопонимании, трудностей в профессиональном контексте взаимоотношений с представителями старших поколений, а также отсутствии выраженного позитивного отношения к ним.

Изучение семейных эмоциональных взаимоотношений (таб.2) выявил доминирование факторов «индуцирование тревоги», «семейный перфекционизм» и «внешнее благополучие». Среднюю позицию занимают факторы «сверхвключенность» и «фиксация на негативных переживаниях». Факторы «родительская критика» и «элиминирование эмоций» занимают последние места в иерархической структуре семейных эмоциональных коммуникаций.

Таблица 2

***Выраженность факторов «Семейные эмоциональные коммуникации»***

Название фактора	m	σ	%
Критика	7,6	3,7	36,4
Индукция тревоги	9,8	3,1	65,6
Элиминирование эмоций	6,2	3,4	34,2
Фиксация на негативных переживаниях	4,2	2,3	46,4
Внешнее благополучие	5,1	1,9	56,7
Сверхвключенность	4,3	2,1	47,6
Семейный перфекционизм	5,4	1,9	59,8
Общий балл	42,6	10,6	47,3

С одной стороны, отмечается фиксация родителей на жизненных трудностях, воспитание ребенка в духе высоких стандартов и стремлении скрывать свои проблемы. С другой стороны, отсутствуют: критика в адрес ребенка, когда он проявляет негативные эмоции или допускает ошибки, а также запрет на выражение эмоций, особенно негативных. Выявлена взаимосвязь семейных эмоциональных коммуникаций с качеством отношений с представителями разных групп и поколений.

С помощью регрессионного анализа было показано (таб.3), что благоприятная эмоциональная оценка взаимоотношений с друзьями способствует снижению целеустремленности.

*Данные регрессионного анализа предикторов факторов профессионального развития  
и параметром межпоколенного взаимодействия*

ФПР	Предикторы	$\beta$	B(SE)	p=
Целеустремленность	«А преподаватели»	,550	,44(,090)	,000
	«А друзья»	-,328	-,47(,14)	,002
	«А родители»	,373	,14(,312)	,010
	Проф.отношения	,354	,33(,125)	,012
Удовл.проф.обучением	«А преподаватели»	,555	,55(,012)	,000
Адаптация в коллективе	«А сокурсники»	,474	,24(,065)	,001
	Семейный перфекционизм	,360	,47(,173)	,009
	Сверхвключенность	-,271	-,32(,156)	,047
Контроль поведения	«С сокурсники»	,358	,15(,057)	,010
	«С друзья»	-,279	-,28(,136)	,042
Восстановление	«О родители»	,328	,38(,015)	,020
	Критика	-,410	-,32(,104)	,004

*Примечание:* ФПР – факторы профессионального развития; «О» – оценка, «С» – сила, «А» – активность.

Высокая оценка взаимоотношений с родителями и преподавателями и конструктивные профессиональные отношения с представителями старших поколений способствует ее повышению. Активное взаимодействие с преподавателями способствует повышению удовлетворенности профессиональным обучением. Благоприятные, активные отношения с сокурсниками и семейный перфекционизм опосредствуют успешную адаптацию в коллективе, а параметр «сверхвключенность» ведет к ее затруднению. Сильные, поддерживающие и надежные отношения с сокурсниками повышают контроль поведения, аналогичные отношения с друзьями способствуют его снижению. Позитивная эмоциональная оценка взаимоотношений с родителями повышает способность к восстановлению психофизиологического потенциала, а родительская критика способствует снижению.

Выявлена обратная взаимосвязь фактора «О сокурсники» и положительная «А преподаватели» с «уверенностью в выбранной профессии». Фактор «О преподаватели» положительно взаимосвязан с «возможностью реализации своих способностей в процессе обучения», а также позитивными изменениями в представлении о выбранной профессии. Параметры семейные эмоциональные коммуникации не обнаружили взаимосвязи с факторами выбора профессии.

*Заключение.* Проведенное пилотажное исследование позволило выявить ресурсную составляющую МПО: значимую роль позитивных отношений с родителями и представителями старших поколений в профессиональном становлении молодежи; вклад преподавателей в формирование целеустремленности, УПД, отношением к профессиональному выбору и возможности самореализации. Обнаружен положительный вклад семейного перфекционизма и отрицательный сверхвключенности в процесс адаптации студентов; негативный эффект критики в восстановлении психофизиологического потенциала.

### Литература

*Аржаных Е.В.* Роль института наставничества в профессиональном становлении молодых педагогов // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22 № 4. С. 27-37. DOI:10.17759/pse.2017220405

*Ларионова Л.А., Алеев С.В.* Влияние семьи на профессиональное самоопределение студентов младших курсов // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 11-3. С. 287-291. URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=4406> (дата обращения: 30.07.2019).

*Сапоровская М.В., Крюкова Т.Л., Гущина Т.В., Петрова Е.А.* Психология межпоколенных отношений: конфликты и ресурсы / отв.ред. М.В.Сапоровская. 2-е изд., доп. Колострома: Авантитул, 2012. С.384

*Смирнов И.П.* Тенденции мотивации при выборе профессии (часть 3) // Профессиональное образование. Столица. 2010. №1. С. 33-38.

*Холмогорова А.Б., Воликова С.В., Сорокова М.Г.* Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 4. С. 97—125. DOI: 10.17759/cpp20162404005

*Jurgena I., Gedrovics J., Cedere D.* (2014). Students' Views on the Professional Career Opportunities. In Proceedings of the International Scientific Conference Engineering for Rural Development, Vol.13. Jelgava. Latvia University of Agriculture, pp. 522–528

### INTERGENERATIONAL RELATIONS AS A RESOURCE FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF YOUNG PEOPLE AT THE INITIAL (EARLY) STAGE OF PROFESSIONAL EDUCATION

*M. Petrash, O. Strizhitskaya, T. Kharitonova*

*Present paper considers the role of intergenerational relations in the process of professional formation of students at the initial stage of training. Sample: 50 students, aged 18-20. Results showed the important role of intergenerational relations in a professional context, attitude to occupational choice and self-realization. The specificity of interconnections of family emotional communications with factors of professional development and intergenerational social relations is revealed.*

**Keywords:** *intergenerational relations, students, resources, professional development*

# САМООТНОШЕНИЕ У СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНЫХ КУРСОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

*А.И. Полуянова, Г.В. Семенова*

*Россия, Санкт-Петербург, РГПУ им. А. И. Герцена  
E-mail: anast.poluyanova@gmail.com , semenovagv@herzen.spb.ru*

*Целью работы было сравнение выраженности компонентов самооотношения студентов с высокой и низкой толерантностью к неопределённости. Толерантность к неопределённости рассматривается с позиции концепции Т.В. Корниловой. Получены значимые взаимосвязи между социально-демографическими характеристиками и компонентами самооотношения. Показано, что студенты выпускных курсов более престижных вузов увереннее в своих силах, убеждены, что способны вызывать симпатию и быть признанными в обществе.*

**Ключевые слова:** *самоотношение, толерантность к неопределённости, студенты выпускных курсов.*

Постоянные трансформации современного мира бросают вызовы жизнестойкости человека и делают актуальным поиск ресурсов для её повышения. Одним из таких ресурсов может служить толерантность к неопределённости как особое качество личности, обуславливающее её устойчивость к воздействию ситуации неопределённости внешней и внутренней среды и позволяющее ей видеть в изменяющейся ситуации не угрозу, а новые перспективы. Однако, несмотря на существующий интерес к изучению данного конструкта и возрастающую интенсивность проводимых исследований, в зарубежной и отечественной психологии не существует единого определения и подхода к пониманию природы толерантности к неопределённости (Леонов, 2014; Юртаева, Глуханюк, 2017; Stoycheva, 2010 и др.). Теоретико-методологическая неоднозначность феномена порождает противоречия, связанные с пониманием и осмыслением данного явления. Поэтому на сегодняшний день является актуальным изучение толерантности к неопределённости во взаимосвязи с другими психическими феноменами с целью формирования более чётких взглядов на природу этого конструкта.

Одним из таких психологических образований является самооотношение как одна из важнейших детерминант личностного развития и самоосуществления (Столин, Пантилеев, 1985).

В связи с этим целью исследования являлось изучение самооотношения студентов выпускных курсов с разным уровнем толерантности к неопределённости. Объектом исследования были студенты выпускных курсов с разным уровнем толерантности к неопределённости, а предметом исследования – самооотношение.

*Гипотезы* были следующими:

1. Существуют значимые различия в степени выраженности компонентов самооотношения у студентов выпускных курсов с различным уровнем толерантности к неопределённости.
2. Существует значимая взаимосвязь престижности вуза, в котором происходит обучение, с саморуководством и самоуверенностью студентов выпускных курсов.



*Выборку* исследования составили студенты 4 курса бакалавриата, в возрасте от 21 до 24 лет (средний возраст – 22,1 лет), в количестве 114 человек: 68 девушек и 46 юношей. Характеризуя выборку, важно отметить, что участниками исследования являлись студенты, обучавшиеся на четвертом курсе бакалавриата в одном из 28 различных вузов России (в том числе РГПУ им. А.И. Герцена, ЛГУ им. А.С. Пушкина, НИУ ВШЭ (Пермь), ИТМО, РЭУ им. Г.В. Плеханова, СПбГИПСР, МГУ им. М.В. Ломоносова, ТюмГУ, МГТУ им. Баумана, МХПИ и др.).

В качестве *методик* были использованы: Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности (НТН) Т.В. Корниловой (2009), Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантिलеева и Шкала психологической разумности (ШПР) Н. Conte и соавторов в адаптации М.А. Новиковой и Т.В. Корниловой (2014). Также применялась авторская анкета, направленная на получение информации о социально-демографических характеристиках испытуемых. Обработка проводилась с применением методов математической статистики.

Для проведения сравнительного анализа выборка была разделена на две группы в зависимости от показателей по шкале толерантности к неопределенности, значения по которой оказались нормально распределенными. Разделение было проведено согласно среднему значению, равному 50,1. В первую группу вошли 57 респондентов с высокой толерантностью к неопределенности (от 51 до 76), а во вторую – 57 человек с низкими (от 19 до 50) значениями этого показателя.

Сравнивались две исследуемые группы; сравнение проводилось с использованием t-критерия Стьюдента для несвязанных выборок.

Выяснилось, что студентам с высокой толерантностью к неопределенности значительно более характерны высокие показатели самоуверенности ( $t=5,27$ ,  $p\leq 0,001$ ), саморукводства ( $t=4,30$ ,  $p\leq 0,01$ ), отраженного самоотношения ( $t=2,56$ ,  $p\leq 0,01$ ), самооценности ( $t=4,80$ ,  $p\leq 0,01$ ), субъективной доступности сферы переживаний ( $t=2,82$ ,  $p\leq 0,01$ ), желания и готовности обсуждать свои проблемы ( $t=2,30$ ,  $p\leq 0,02$ ) и открытости изменениям ( $t=2,80$ ,  $p\leq 0,01$ ). А для студентов с низкой толерантностью к неопределенности значительно характерны более высокие значения закрытости ( $t=-4,36$ ,  $p\leq 0,002$ ), самопривязанности ( $t=-2,44$ ,  $p\leq 0,02$ ) и внутренней конфликтности ( $t=-2,91$ ,  $p\leq 0,003$ ).

*Результаты* сравнительного анализа выраженности компонентов самоотношения студентов выпускных курсов с разной толерантностью к неопределенности свидетельствуют о том, что в группе с высокой толерантностью к неопределенности мы видим самоуверенных студентов, ориентирующихся на собственное видение ситуации, высоко ценящих свою уникальность.

А в группе студентов с низкой толерантностью к неопределенности мы видим людей неуверенных в себе, стремящихся соответствовать не своим, а социальным нормам поведения, чувствующих в себе слабую способность к управлению жизнью. Респонденты из данной группы сомневаются в собственной ценности и значимости, но несмотря на это они стремятся к сохранению в неизменном виде личностных особенностей и своего видения образа «Я».

Для того чтобы проследить наличие или отсутствие взаимосвязи между социально-демографическими характеристиками выборки с толерантностью к неопределённости и компонентами самоотношения, применялся корреляционный анализ Спирмена.

Получены значимые положительные взаимосвязи возраста респондентов с заинтересованностью в субъективных переживаниях ( $r=0,53$ ,  $p\leq 0,05$ ), доступностью субъективных переживаний ( $r=0,31$ ,  $p\leq 0,05$ ) и пользой от обсуждения переживаний ( $r=0,65$ ,  $p\leq 0,05$ ), и отрицательная взаимосвязь – с самоуверенностью ( $r=-0,31$ ,  $p\leq 0,05$ ). Результаты позволяют говорить о том, что с увеличением возраста студентов повышается их чувствительность к изменениям в своих эмоциональных переживаниях, возрастает интерес к ним и значение обсуждения своих проблем. И при этом снижается уверенность в собственных силах и своей способности справляться с трудностями.

Для включения данных о вузах, в которых происходит обучение респондентов, было проведено ранжирование университетов согласно их месту в рейтинге, размещённом на сайте: <http://vuzoteka.ru/>. Дополнительно в анализ были включены данные о городах, в которых проживают участники исследования. Для этого было проведено ранжирование городов согласно численности населения (данные взяты с сайта <http://www.statdata.ru> по состоянию на 03.02.2019).

В результате корреляционного анализа получены значимые корреляции рейтинга вуза с самоуверенностью ( $r=0,63$ ,  $p\leq 0,05$ ), отражённым самоотношением ( $r=0,75$ ,  $p\leq 0,05$ ) и саморуководством ( $r=0,26$ ,  $p\leq 0,05$ ). При этом не получено значимых корреляций между размером города и компонентами самоотношения респондентов. Можно сделать вывод, что с увеличением престижности вуза возрастают показатели самоуверенности, саморуководства и отражённого самоотношения респондентов.

Судя по полученным корреляционным взаимосвязям, при увеличении престижности вуза, в котором происходит обучение, возрастает уверенность студентов в своих силах и способности управлять жизнью, уважение себя и убеждённость в признании со стороны. Причём отсутствие взаимосвязей компонентов самоотношения и размера города позволяет предположить, что данное отношение к себе в большей степени связано не с географическим (городом проживания), а с социальным фактором (престижностью вуза). То есть студенты выпускных курсов могут придавать большое значение рейтингу вуза и тому, что они учатся в нём, и, как следствие, принадлежат к более статусной социальной группе. И это может положительно влиять на их отношение к себе как к человеку сильному, способному управлять своей жизнью самостоятельно, достойному уважения себя и других. Однако, предположение о влиянии социальных факторов (в частности, престижности вуза) на самоотношение студентов требует дополнительных исследований для проверки.

Проведенное исследование позволяет подтвердить выдвинутые гипотезы и сделать следующие *выводы*.

1. У студентов с высокой толерантностью к неопределённости значимо выше степень выраженности самоуверенности, саморуководства, отражённого самоотношения,

самоценности, субъективной доступности сферы переживаний, желания и готовности обсуждать свои проблемы и открытости изменениям. У студентов с низкой толерантностью к неопределённости значимо выше закрытость, самопривязанность и внутренняя конфликтность.

2. С увеличением возраста студентов выпускных курсов снижается их самоуверенность и повышаются их заинтересованность в субъективных переживаниях, доступность субъективных переживаний и польза от обсуждения своих проблем.

3. С увеличением престижности вуза, в котором происходит обучение, возрастает самоуверенность, саморуководство и отражённое самоотношение студентов выпускных курсов.

### Литература

Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности к неопределённости // Психологический журнал. 2009. Т. 31. № 1. С. 74-86.

Леонов И.Н. Толерантность к неопределённости как психологический феномен: история становления конструкта [Электронный ресурс] // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2014. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-psihologicheskii-fenomen-istoriya-stanovleniya-konstrukta> (дата обращения: 11.03.2019).

Новикова М.А., Корнилова Т.В. «Психологическая разумность» в структуре интеллектуально-личностного потенциала (адаптация опросника) // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 1. С. 95-110.

Столин В.В. Самосознание личности // Психология самосознания: Хрестоматия / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2013. С.123-156.

Юртаева М.А., Глуханюк Н.С. Потенциал исследования конструкта «толерантность к неопределённости» в современной психологии [Электронный ресурс] // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: проблемы образования, науки и культуры. -017. №1. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28990521> (дата обращения: 14.01.2019).

Stoycheva K. Tolerance for ambiguity, creativity, and personality [Электронный ресурс] // Bulgarian Journal of Psychology (SEERCP 2009 Conference Papers, Part Two). -010. Vol.1-4. P. 178-188. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED422547.pdf> (дата обращения: 27.03.2019).

### SELF-RELATION OF UNIVERSITY GRADUATES WITH DIFFERENT LEVEL OF TOLERANCE FOR UNCERTAINTY

*Poluyanova A., Semenova G.*

*The aim of the work was to compare the severity of the components of self-relation of students with high and low tolerance for uncertainty. Tolerance for uncertainty is considered from the concept of T. Kornilova. Significant correlations between socio-demographic characteristics and the components of self-relationship are obtained. It is shown that university graduates of more prestigious universities are more confident in their abilities, convinced that they are able to arouse sympathy and be recognized in society.*

**Keywords:** *self-relation, tolerance for uncertainty, university graduates, students.*

# ИДЕНТИЧНОСТЬ МОЛОДЕЖИ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ СКЛОННОСТИ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

*С.В. Преображенская*

Россия, Москва, Институт психологии им. Л.С. Выготского РГГУ

*E-mail: s.v.preobr@yandex.ru*

*Работа выполнена при поддержке гранта РНФ № 19-18-00516 “Транзитное и виртуальное пространство – общность и различия”*

*В статье представлены данные эмпирического исследования молодежи в возрасте от 17 до 25 лет. Целью исследования является выявление особенностей идентичности интернет-пользователей, демонстрирующих склонность к интернет-зависимому поведению. Респонденты, ориентированные на социум, но недостаточно социализированные, в большей мере демонстрируют интернет-зависимость. Которая, в данном случае, выступает в качестве компенсаторного механизма избегания неудач в реальной жизни.*

**Ключевые слова:** *идентичность, интернет-зависимость, информационное пространство, молодежь.*

Одна из наиболее заметных особенностей современного общества – это широкое и повсеместное распространение Интернета. С одной стороны, Интернет, как чрезвычайно важный инструмент коммуникации в обществе и распространения информации, имеет огромное влияние на образ жизни современного человека. А с другой стороны, прогресс компьютерной техники несёт ряд неприятных потенциальных угроз для человека и общества.

Современный человек все более интенсивно интегрирует в свою жизнь информационные технологии и все чаще проводит время в Интернет-пространстве. В информационной среде можно узнать, что происходит в мире, нажав на ссылку; завести новые знакомства, не выходя из дома; найти необходимую для работы и учёбы информацию. Многие стремятся получить большее количество “лайков” в социальных сетях разными способами, только для того, чтобы заслужить уважение среди сверстников. Таким образом, Интернет становится значимым социальным пространством, где реализуются необходимые для развития индивидуальности процессы. Особенно важными являются для него контакты со значимыми другими, которые, в сущности, и определяют представления индивида о самом себе (Бернс, 1986). Именно поэтому на сегодняшний день увеличился интерес к одной из составляющих идентичности человека – «Я-виртуальное».

На сегодняшний день можно с уверенностью констатировать, что Интернет перестал быть просто системой хранения и передачи сверхбольших объемов информации и стал новым слоем нашей повседневной реальности и сферой жизнедеятельности огромного числа людей. В результате у пользователей компьютерных сетей возникает целый ряд интересов, целей, потребностей, а также форм психологической и социальной активности, непосредственно связанных с этим новым пространством. И хотя эти процессы пока ещё протекают в скрытой форме и не затрагивают подавляющее большинство людей, потенциальное влияние этих процессов на всю нашу жизнь очень велико. Чем глубже проникает

в структуру общества глобальная сеть, тем больше новых проблем и вопросов она порождает. Благодаря особенностям общественной психологии вместе с вопросами возникают и новые страхи. Сегодня одним из основных страхов, связанных с Сетью, является страх развития зависимости от Интернета, так называемый феномен Интернет-аддикции, активно обсуждаемый с середины 90-ых годов прошлого века.

Юношеский и подростковый возраст составляет основную группу риска для формирования интернет-зависимости, что связано с личностными особенностями подростков. Интернет для них, обеспечивая анонимность, дает чувство безопасности, возможность насытить потребность в общении, знакомиться с новыми людьми, открывать мир, избавиться от фрустрации. Во многом интернет-общение носит компенсаторный характер и не решает подростковые проблемы, но может способствовать формированию Интернет-аддикции (Жмырко, 2015).

Изучение специфики отдельных компонентов (когнитивного, эмоционального и поведенческого) Я-концепции Интернет-зависимых людей, также имело бы большое значение для понимания ряда запросов, с которыми обращаются к психологам Интернет-зависимые люди.

В отечественной психологии изучением психологических особенностей Интернет-зависимых людей занимаются такие авторы, как В.А. Бурова, А. Е. Войскунский, М.И. Дрепа, Е.О. Полякова, Н.П. Савко и другие. Среди зарубежных авторов можно отметить: Д. Белл, А. Голдберг, К. Янг и другие.

В нашем исследовании приняли участие 45 испытуемых в возрасте от 17 до 25 лет, из них 19 юношей и 26 девушек.

Гипотезы нашего исследования были сформулированы следующим образом:

- респонденты, демонстрирующие более высокий уровень склонности к Интернет-зависимому поведению, скорее всего будут в большей степени характеризовать себя через социальные категории;
- респонденты, демонстрирующие более высокий уровень склонности к Интернет-зависимому поведению, будут характеризоваться низким уровнем самоинтереса и самопонимания;
- низкий уровень сформированности информационного стиля идентичности будет в большей степени представлен среди респондентов с высоким уровнем склонности к Интернет-зависимому поведению.

Для проверки поставленных гипотез были использованы следующие методики: тест на интернет-зависимость Кимберли Янг; шкала Интернет-зависимости А. Жичкиной; методика «Кто Я?» М. Кун и Т. Макпартленд; методика исследования самооотношения (МИС) С.Р. Пантелеев, В.В.Столин; методика М. Берзонски «Стили идентичности»; в качестве статистических методов были использованы пакеты программ Statistica 10.0, описательные статистики; для оценки корреляционных связей между показателями применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные: обычные пользователи более часто испытывают внутреннее недифференцированное чувство «за» и «против», относящиеся к самому себе в разных ситуациях. Демонстрируют веру в свои силы, способности, самостоятельность. Превалирует позитивная самооценка. Присутствие более высоких результатов по шкале самообвинения в данном случае можно интерпретировать как критическое отношение к своим действиям (рис. 1).

Проблемные пользователи демонстрируют отсутствие сформированной жизненной позиции, склонны откладывать принятие решения на неопределенное время, предпочитают жить «здесь и сейчас».



Рис. 1. Различия между общими пользователями и проблемными пользователями сети Интернет

Женщины и мужчины отличаются по показателям Интернет-зависимости следующим образом (рис. 2): женщины более склонны давать себе негативные оценки, чаще прибегают к физическому самоописанию (я высокая, я красивая и т.д.). Также женщины чаще страдают от интернет-зависимости. Мужчины демонстрируют самопринятие, склонны характеризовать себя положительно.



Рис. 2. Различия между мужчинами и женщинами

Данные корреляционного анализа взаимосвязи между показателями Интернет-зависимости и самооотношения у проблемных пользователей говорят о том, что чем более индивид является Интернет-зависимым, тем более у него отсутствует ориентация на будущее, планирование своей жизни, проявляется склонность к спонтанным решениям по «ходу действия». При этом, значительно снижается показатель негативных самоописаний, индивид описывает себя положительно, не критично.

У обычных пользователей наблюдаются высокие показатели социального самооотношения при самоописании, есть уверенность в позитивном отношении со стороны других людей, они имеют достаточно высокую степень социализированности.

По данным исследования можно сделать вывод, что Интернет-зависимость является компенсаторной по отношению к ситуации, когда присутствует какая-либо личностная или социальная ситуация неудовлетворенности, в которой человек неуспешен. Таким образом, Интернет – это место бегства от неудовлетворяющей, враждебной реальности. В этом случае Интернет воспринимается как безопасное пространство, где возможно укрыться от окружающего социума.

В результате проведенного исследования полностью подтвердилась только одна из выдвинутых гипотез: респонденты, демонстрирующие более высокий уровень склонности к Интернет-зависимому поведению действительно в большей степени склонны характеризовать себя через социальные категории.

Наше предположение, что респонденты с высоким уровнем склонности к интернет-зависимому поведению будут характеризоваться низким уровнем самоинтереса и самопонимания, частично подтвердилось: действительно, уровень аутосимпатии, уважения и интереса к себе у проблемных пользователей низкий. Однако, уровень самопонимания у интернет-зависимых пользователей оказывается высоким. Такие данные скорее говорят о мнимом самопонимании, которое носит защитный характер для идентичности индивида.

Другое предположение о низком уровне сформированности информационного стиля идентичности у проблемных пользователей не нашло подтверждения в ходе исследования.

Результаты работы имеют научную ценность для психологии зависимости, психологии личности, а также могут быть использованы в практической сфере Интернет-коммуникации. На их основании можно сделать определённые выводы о необходимости правильного подхода к индивиду, зависимому от компьютерной сети. Многие интернет-зависимые полагают, что Интернет играет только положительную роль в жизни их самих и других людей. Данная работа свидетельствует о том, что у информационного пространства присутствуют как плюсы, так и минусы.

## Литература

*Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. М.: «Прогресс», 1986.

Жмырко К. С. Особенности общения подростков посредством интернета // Молодой ученый. 2015. № 10. С. 1333–1335. URL <https://moluch.ru/archive/90/18749/> (дата обращения: 29.06.2019).

Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2015. № 4(33). С. 6. URL: <http://mprj.ru> (опубликована: 28.07.2015).

## THE IDENTITY OF YOUNG PEOPLE WITH VARYING DEGREE OF INCLINATION TO INTERNET ADDICTION

*Preobrazhenskaya S.*

*The article presents the data of an empirical study of Russian youth aged from 17 to 25 years. The aim of the study is to identify the identity features of Internet users that demonstrate a propensity for Internet-dependent behavior. Respondents with a high degree of addiction to Internet addiction demonstrate a large number of negative evaluations during self-description. Internet addiction in this case acts as a compensatory mechanism for avoiding failures in real life.*

**Keywords:** *identity, Internet addiction, information space, youth*

## ВЗАИМОСВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

*М.Н. Селезнёва, З.В. Луковцева*

*Россия, Москва, ФГБОУ ВО МГППУ*

*E-mail: selezmar@mail.ru, kp\_books@mail.ru*

*Проблематика взаимосвязи креативности и стрессоустойчивости в подростковом возрасте недостаточно изучена, а результаты существующих исследований часто противоречивы. В статье рассмотрена взаимосвязь между стрессоустойчивостью и креативностью. Выявлена положительная корреляция между вербальной креативностью и стрессоустойчивостью. Получены данные, характеризующие особенности копингового поведения у подростков с разным уровнем креативности.*

**Ключевые слова:** *стрессоустойчивость, креативность, копинг-стратегии, подростковый возраст.*

В подростковый период происходит формирование креативности не только как поведенческого свойства, но и как качественно своеобразной, устойчивой личностной характеристики. Это происходит на фоне естественных изменений в психоэмоциональной сфере, делающих подростка уязвимым к стрессу. Отдельные аспекты взаимосвязи креативности и стрессоустойчивости раскрыты в работах зарубежных (Baer, 2006; Вугон, 2010; Martin, 2018) и российских (Виноградов, 2015; Волченкова, 2014; Серикова, Мынбаева, 2018; Хачатурова, Федорова, 2015) специалистов. Результаты исследований указывают на



неоднозначность обсуждаемой взаимосвязи: вероятно, стресс-факторы способны как повышать уровень креативности, так и понижать (Хачатурова, Федорова., 2015; Vuyon, 2010). Далее, в одних источниках креативность описывается как способствующая выбору более эффективных стратегий преодоления стресса (Волченкова, 2014); в других же приводятся противоположные данные (Хазова, 2009). Стоит отметить, однако, что в большинстве исследований рассматривались преимущественно стили совладающего поведения, а не собственно стрессоустойчивость (Серикова, Мынбаева, 2018).

Уточнение существующих сведений о взаимосвязи между стрессоустойчивостью и креативностью у подростков стало целью эмпирического исследования, результаты которого мы опишем здесь.

В исследовании приняли участие 55 психически здоровых учащихся 9-11 классов МБОУ СОШ №6 г. Мытищи, возраст испытуемых составил 15-18 лет. В выборку вошли 14 подростков из неполных семей и двое находившихся в ситуации развода родителей, остальные воспитывались в полных семьях.

Батарея методик включала инструменты, позволяющие определить особенности актуального состояния, стрессоустойчивости, вербальной и невербальной креативности, а также опыт столкновения с различными стрессорами, характеристику жизненной ситуации и жалобы на момент участия в исследовании. В число формализованных методик вошли шкала психологического стресса PSM-25, методика «Прогноз» и методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма. Для оценки креативных способностей применялся проективный тест Э. Торренса «Завершение картинок», адаптированный А.Н. Ворониным. Мы учитывали, что при адаптации данной методики акцент ставился на выявление невербальной креативности как способности к «порождению» нового, оригинального продукта в условиях минимальной вербализации. Для оценки вербальной креативности применялись элементы батареи тестов «Творческое мышление» Е.Е. Туник («Использование газеты», «Заключения», «Предложения», «Словесная ассоциация»).

#### *Результаты исследования*

В первую очередь нами были систематизированы стресс-факторы, определяющие актуальное психоэмоциональное состояние испытуемых. Перечислим эти факторы по убыванию частоты встречаемости: учебные трудности; проблемы в общении со сверстниками (в том числе, связанные с буллингом), отсутствие друзей; конфликты с родителями и между другими членами семьи; смерть родственника; необходимость выбора жизненного пути, профессии; нехватка времени; детские психотравмы (имеющие последствия в настоящем); утрата питомца; физические травмы (переломы). Наибольший уровень стресса по PSM-25 был выявлен у испытуемых, в прошлом переживших утрату члена семьи, а также у подвергающихся буллингу. Характеризуя стресс-факторы, названные представителями разных возрастных групп, следует отметить, что если 11-классников в большей степени

волнуют вопросы выбора жизненного/профессионального пути и неопределенность будущего, то в ответах более младших испытуемых преобладают проблемы в общении со сверстниками и родителями.

Качественный анализ диагностических данных показал, что обладатели высокой невербальной креативности задействуют обычно: растерянность и диссимилиацию, пассивный отказ от преодоления трудностей (среди когнитивных копингов); эмоциональную разрядку и активное возмущение (среди эмоциональных) и сотрудничество или отступление (среди поведенческих). В группе с наиболее высокими показателями вербальной креативности преобладали, соответственно, придача смысла, активное возмущение и альтруизм или избегание. Как видим, обладая достаточными возможностями переосмысления ситуации и предпочитая в целом адаптивные стратегии, представители этой группы не всегда оказываются адаптивными в поведенческом плане. Среди испытуемых с низкими значениями креативности (как вербальной, так и невербальной) наиболее предпочитаемыми оказались, соответственно, смирение (отказ от преодоления трудностей), подавление эмоций и обращение за помощью. Итак, креативные подростки стараются самостоятельно разрешить проблемную ситуацию (возможно, не всегда эффективно), тогда как менее креативные предпочитают опираться на значимых людей, что подтвердилось и в ходе интервью.

Расчет коэффициента корреляции Пирсона ( $r=0,862$ ,  $p\leq 0,01$ ) выявил прямую связь между уровнем вербальной креативности и стрессоустойчивости. Вербальная креативность обеспечивает, вероятно, более точную интерпретацию стрессовых обстоятельств и собственного внутреннего состояния, повышает эффективность коммуникации с окружающими и полноту эмоционального отреагирования. Таким образом, развитую вербальную креативность можно рассматривать как инструмент успешного речевого опосредования стрессовых переживаний, что важно с точки зрения возможности построения диалога в консультировании, терапии, реабилитации после стресса. Невербальная же креативность, реализуемая в сфере «чистого творчества» и сходная по своей сути с «большой креативностью», не обнаружила значимой связи со стрессоустойчивостью. Полученный результат частично согласуется с данными современных исследований (Серикова, Мынбаева, 2018; Martin, 2018), где показано положительное влияние развитой креативности на уровень стрессоустойчивости, но не прослежены различия между вербальной и невербальной креативностью.

Расчет критерия  $\chi^2$  показал, что подросткам с развитой вербальной креативностью, по сравнению с остальной выборкой, более свойственно предпочтение адаптивных ( $r=7,674$ ,  $p\leq 0,01$ ) и неадаптивных поведенческих копингов ( $5,364$ ,  $p\leq 0,05$ ). Группа с высокой невербальной креативностью предпочитала неадаптивные когнитивные ( $r=3,636$ ,  $p\leq 0,05$ ), эмоциональные ( $r=3,473$ ,  $p\leq 0,05$ ) и адаптивные поведенческие копинги ( $r=4,091$ ,  $p\leq 0,05$ ). При низком уровне обоих типов креативности в наибольшей степени страдает

адаптивность эмоциональных копинг-стратегий, но преобладает удовлетворительная стрессоустойчивость. Однако нельзя сказать, что в противоположной ситуации копинговые механизмы однозначно адаптивны: стрессоустойчивость здесь в целом не превышает среднего уровня.

Чтобы оценить жизненную ситуацию испытуемых, наиболее и наименее адаптивных к стрессовым ситуациям, мы обратились к результатам интервью. Наиболее адаптивные способы совладания избирают подростки, которых активно поддерживают родители или другие близкие, а также те, кому не доводилось переживать серьезных кризисов. Наименьшая же адаптивность была выявлена у подростков, переживших утрату родственника, потерю друзей, а также находящихся в сложной семейной ситуации.

Полученные результаты позволили сформулировать следующие *выводы*.

1. Подростки с высоким уровнем вербальной креативности обладают сравнительно большей стрессоустойчивостью, а в совладании чаще демонстрируют адаптивные когнитивные стратегии и неадаптивные поведенческие.

2. Подростки с высоким уровнем невербальной креативности предпочитают чаще неадаптивные когнитивные и эмоциональные копинг-стратегии, а также адаптивные поведенческие.

3. Невербальная креативность не обнаруживает значимой связи со стрессоустойчивостью, при этом обладатели развитой невербальной креативности чаще выбирают неадаптивные когнитивные стратегии совладания, а среди поведенческих – как адаптивные, так и неадаптивные.

4. В совладающем поведении подростков с низкими показателями как вербальной, так и невербальной креативности больше всего страдает эмоциональный компонент.

5. Высокие показатели по обоим типам креативности не обязательно обеспечивают высокую стрессоустойчивость и адаптивность всех типов копингового поведения. Наибольшей адаптивностью отличаются подростки, получающие помощь и эмоциональную поддержку от родственников и других близких людей.

Итак, рассматривая совладание со стрессом в свете показателей креативности подростков, мы обнаруживаем, что креативный взгляд на мир помогает выработать эффективный план действий, но не воплотить его в жизнь. Выявленная особенность не находит отражения в имеющейся литературе. Развитая креативность (рассматриваемая без разделения на вербальную и невербальную) не обеспечивает ни адаптивности копингов, ни высокой стрессоустойчивости. Итоговая стрессоустойчивость определяется во многом особенностями социальной поддержки, а возможно, и другими факторами, которые нам не удалось охватить. Поставленные проблемы нуждаются в дальнейшем комплексном исследовании с применением широкого репертуара диагностических методик.

## Литература

- Виноградов А.Н.* Условия формирования стрессоустойчивости у студентов-дизайнеров // Вестник Самарского университета. 2016. № 2. С. 112-115.
- Волченкова А.А.* Креативность подростков в конфликте // Конфликтология. 2014. № 5. С. 265-269.
- Серикова К.Д.* Развитие креативности для повышения стрессоустойчивости школьников // Вестник. Серия «Педагогические науки». 2018. № 3 (56). С. 19-24.
- Хазова С.А.* Опыт исследования роли креативности в совладающем поведении субъекта // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С.421-433.
- Хачатурова М.Р.* Связь креативности и стрессоустойчивости личности в ситуации оценивания // Мир психологии. 2015. № 2 (82). С. 287-297.
- Baer M.* The Curvilinear Relation Between Experienced Creative Time Pressure and Creativity: Moderating Effects of Openness to Experience and Support for Creativity // Journal of Applied Psychology. 2006. Vol. 91. №. 4. P. 963–970.
- Byron K.* The Relationship Between Stressors and Creativity: A Meta-Analysis Examining Competing Theoretical Models // Journal of Applied Psychology. 2010. Vol. 95. № 1. P. 201-212.
- Martin L.* Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention // A Systematic Review Behav. Sci. 2018. № 8(2). С. 28-35.

## THE RELATIONSHIP OF CREATIVITY AND STRESS RESISTANCE IN ADOLESCENT AGE

*Selezneva M., Lukovseva Z.*

*The relevance of this work is explained by the insufficient elaboration of the problematics of creativity and stress tolerance in adolescence and the contradictory nature of the research results of modern authors. The article discusses the relationship between stress and creativity. A positive correlation between verbal creativity and stress resistance is revealed. Obtained data characterizing the features of coping behavior in adolescents with different levels of creativity.*

**Keywords:** *stress tolerance, creativity, coping strategies, adolescence.*

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ БЛАГОПОЛУЧНОГО СТАРЕНИЯ

*Е.А. Сергиенко*

Россия, Москва, Институт психологии РАН

*Email: Elenas13@mail.ru*

*В статье представлены результаты серии исследований, которые свидетельствуют о нарастании значения психологических факторов в благополучном старении. Показано значение ментальных ресурсов (понимание эмоций, обмана, когнитивной иллюзии возраста – ощущение себя моложе своих лет), для субъективной удовлетворенности жизнью и здоровьем, сопряженных со стилем жизни (активные пенсионеры и зависимые от социальной помощи).*

**Ключевые слова:** *субъективный возраст, модель психического, качество жизни, пожилые люди, старые люди, благополучное старение*

«Поседение» населения отмечается во всем мире и все больше внимания уделяется проблемам старения. Старение имеет ярко выраженный индивидуальный характер, и именно в пожилом и старческом возрасте ментальный капитал и ментальные ресурсы приобретают важнейшее значения для благополучия и психологического здоровья человека. Выделен целый спектр ментальных ресурсов благополучного старения: мудрость, экстраверсия, оптимизм, надежда, способность к когнитивной переоценке ситуации. В последние годы значительный интерес исследователи проявляют к таким ментальным компетенциям, как представление о временной перспективе, восприятие собственного возраста (субъективный возраст) и способности понимать психические состояния свои и других людей (модель психического).

Представим результаты изучения субъективного возраста и модели психического на разных группах пожилых и старых людей, которые тесно взаимосвязаны с качеством жизни и здоровья (физического и психического).

Субъективный возраст – это восприятие собственного возраста, возрастная идентичность человека. В мировой литературе появились важнейшие работы, указывающие, что субъективный возраст выступает одним из ключевых предикторов здоровья человека.

В исследованиях Stephan Y., Sutin A.R., Terracciano A. (2018) изучали субъективный возраст как предиктор смертности. На выборке 17000 человек было показано, субъективный возраст на 8, 11 и 13 лет старше паспортного был связан с повышением риска смерти на 18, 29 и 25% соответственно (дата смерти прослеживалась в течение 20 лет). Эта связь наблюдалась не только в выборке пожилых людей, но также среди взрослых среднего возраста. Sutin A.R., Stephan Y., Luchetti M., Terracciano A. (2014) показали, что более молодой субъективный возраст взаимосвязан с более низким CRP (С-реактивным протеином, маркером систематического воспаления). Данные указывают на то, что субъективный возраст может служить предиктором иммунных дисфункций, заболеваемости и смертности (на выборке 4120 пожилых людей). Stephan Y., Sutin A.R., Luchetti M., Terracciano A. (2018) привели доказательства, что субъективный возраст выступает предиктором деменции. Не хронологический, а субъективный возраст связан с риском

деменции. Преимущество приведенных исследований состоит в том, что они анализировали большие выборки участников исследования. Но субъективный возраст в них оценивался только как субъективный биологический возраст – на сколько лет человек себя чувствует.

В наших исследованиях субъективный возраст имеет 5 оценок: общий показатель, биологический субъективный возраст (на сколько лет человек себя чувствует), эмоциональный субъективный возраст (на сколько лет он выглядит), социальный субъективный возраст (на сколько лет он действует) и интеллектуальный субъективный возраст (какому возрасту соответствуют его интересы). Нами показано, что такой дифференцированный подход позволяет выделить разные субъективные представления о своих ресурсах. Кроме того, в большинстве исследований субъективного возраста, приведенные выше, сравниваются только люди, которые моложе или старше по субъективному возрасту. Тогда как группа людей, адекватно воспринимающих свой возраст, остается вне анализа. Нами была показана специфика людей разных групп (моложе, старше и адекватно воспринимающих свой возраст) в отношении к качеству жизни, физическому и психическому здоровью.

При рассмотрении компонентов физического и психического здоровья людей 60-70 лет выявлено, что у людей, занижающих свой возраст, корреляции факторов здоровья наблюдаются только с биологическим и эмоциональным субъективными оценками возраста, тогда как в подгруппе с адекватными оценками – все составляющие субъективного возраста вступают во взаимосвязи с факторами здоровья, физического и ментального. Это указывает на то, что при адекватном оценивании пожилые люди понимают в большей степени значимость здоровья для успешного функционирования, а понижающие свой возраст фокусируются в основном на субъективном самочувствии и оценках того, как они выглядят, т.е. ориентируются на более доступные и очевидные маркеры в повседневной жизни. Среди пожилых, чувствующих себя моложе, в больше людей работающих, семейных и чаще наблюдаются вредные привычки (употребление алкоголя и курение). Сравнительный анализ оценок отношения к временной перспективе обнаружил сопряженность с Гедонистическим настоящим субъективных оценок в подгруппе, воспринимающих себя моложе своего возраста, что указывает на ориентацию, как у молодых, на удовольствия в настоящем. При адекватной оценке своего возраста негативное прошлое сказывается на самовосприятии своего возраста (Сергиенко, Киреева, 2015).

Второе исследование, выполненное с аспирантом А.И. Мелехиным, проведено на людях от 55 до 90 лет. Оценки субъективного возраста сравнивались с показателями субъективной оценки качества жизни, а также показателями когнитивного дефицита наличием и степенью депрессии у пожилых респондентов, субъективным переживанием одиночества и состоянием здоровья (шкала оценки коморбидности) (Мелехин, Сергиенко, 2015). В исследовании приняли участие 250 человек пожилого и старческого возраста, которые были разбиты на группы 55-60, 61-74 и 75-90 лет. Субъективные оценки биологического, эмоционального и социального возрастов взаимосвязаны с депрессией и чувством одиночества во всех возрастных группах пожилых людей. Изменения в оценке собственного самочувствия

и внешности (биологический и эмоциональный возраста), связанные с депрессией в поздних возрастах, можно рассматривать как некоторые маркеры такого психического состояния. Во всех возрастных периодах пожилого возраста отмечаются множественные связи субъективного возраста и его компонентов с показателями качества жизни (качеством жизни, оценкой здоровья, физического и психического здоровья, микросоциальной поддержкой и оценкой безопасности окружающей среды). Хронологический возраст не сопряжен ни с одним из показателей качества жизни.

В третьем исследовании была поставлена задача оценить качество психологического и физического компонентов здоровья как показателей качества жизни во взаимосвязи с субъективным возрастом на этапе позднего онтогенеза (58 – 93 года) в группах людей, ведущих различный образ жизни: пожилые неработающие люди, находящиеся на надомном социальном обслуживании и пенсионеры, ведущие активный образ жизни.

Сравнительные значения составляющих субъективного возраста для двух групп людей на поздних этапах онтогенеза показывают, что активные пенсионеры преимущественно чувствуют себя моложе своего календарного возраста по сравнению с пенсионерами с социальной поддержкой, с максимальной разницей в среднем и социальном субъективных возрастах. В группе пенсионеров с социальной поддержкой больше людей с адекватной оценкой возраста. Активные пенсионеры не воспринимают свой возраст выше паспортного, кроме эмоционального субъективного возраста, тогда как среди пенсионеров с социальной помощью они представлены по всем возрастам, хотя их число и не велико (от 11 до 7%).

Оценки субъективного возраста тесно взаимосвязаны с показателями составляющих физического здоровья (субъективной оценкой качества здоровья), но у пенсионеров на социальном обслуживании, число связей падает, с выпадением значения социального субъективного возраста, что объяснимо для людей, живущих в замкнутом пространстве дома и зависящих от ухода. Таким образом, образ жизни на поздних этапах онтогенеза сопряжен как с качеством жизни, особенно физическим здоровьем, так и самовосприятием возраста.

*Модель психического как субъективный ресурс старения.* Способность осознанно и неосознанно понимать собственные психические состояния (мысли, чувства, убеждения, намерения, желания, эмоции) и психические состояния Другого, чтобы объяснить или предсказать поведение, построить эффективную коммуникацию, называется моделью психического (theory of mind,). Она развивается на протяжении всего онтогенеза человека. Происходят изменения модели психического и в пожилом возрасте.

В работе, выполненной аспирантом А.И. Мелехиным (Сергиенко, Мелехин, 2016) оценивались эмоциональный компонент модели психического (распознавание и дифференциация эмоций) и когнитивный компонент (запоминание лиц и понимание обмана). Результаты показали, что пожилые и особенно старые люди лучше распознают позитивные лицевые экспрессии, чем негативные, при высокой интенсивности лучше различают эмоции радости, чем печали. При этом нейтральные эмоции воспринимаются как негативные.

В когнитивном компоненте (запоминание лиц и понимание обмана) также отмечаются изменения. Больше трудностей в воспроизведении лиц по памяти наблюдаются у старых людей в отличие от пожилых. Изменения в способности понимать небуквальные высказывания (обман) обнаружены и в пожилом, но особенно выражено в старческом возрасте.

Были выделены универсальные предикторы, благополучного старения, показателем которого выступали значения субъективного качества жизни и здоровья: выраженность симптомов депрессии и чувства одиночества, как показателей психического здоровья, более молодой субъективный возраст, распознавание эмоциональных состояний по лицу и память на лица как психологические ресурсы, семейное положение как социо-демографическая характеристика.

Кроме общих предикторов, в старческом возрасте нарастание болезней (индекс полиморбидности) и ключевой показатель модели психического - понимание обмана также предсказывают уровень качества жизни и здоровья, дополняя универсальные предикторы. Чем меньше уровень полиморбидности и лучше понимание обмана, обеспечивающий успешность социальных взаимодействий, тем выше оценка субъективного благополучия.

Проведенный краткий анализ серии исследований пожилых и старых людей показал, что в период старения при нарастании потери физического здоровья все большее значение приобретают психологические ресурсы для удовлетворенности качеством жизни и здоровьем.

### Литература

*Мелехин А.И., Сергиенко Е.А.* Предикторы субъективного возраста в пожилом и старческом возрасте // Современная зарубежная психология. 2015. Т. 8. №. 3. С. 185–201.

*Сергиенко Е.А., Киреева Ю.Д.* Индивидуальные варианты субъективного возраста и их взаимосвязи с временной перспективой и качеством жизни // Психолог. журн. 2015. Т. 36. №. 4. С. 23–35.

*Сергиенко Е.А., Мелехин А.И.* Модель психического: гетерогенность изменений в пожилом и старческом возрасте // Человек. Сообщество. Управление. 2016.- №1. – С.26-41.

*Sutin A.R., Stephan Y., Luchetti M., Terracciano A.* Perceived weight discrimination and C-reactive protein // Obesity. 2014. Vol. 22(9). P. 1959-1961.

*Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A.* Subjective Age and Mortality in Three Longitudinal Samples // Psychosomatic medicine 2018. Vol. 80(7). P. 659-664.

*Stephan, Y., Sutin, A. R., Luchetti, M., & Terracciano, A.* Subjective age and risk of incident dementia: Evidence from the National Health and Aging Trends survey // Journal of psychiatric research. 2018. №. 100. P. 1-4.

### PSYCHOLOGICAL FACTORS OF WELL-BEING AGING

#### *Sergienko E.*

*The article presents the results of a series of studies that indicate the growing importance of psychological factors in the successful aging. The importance of mental resources (understanding of emotions, deception, cognitive illusion of age - feeling younger than his years) for subjective satisfaction with life and health, coupled with lifestyle (active pensioners and dependent on social assistance) is shown.*

**Keywords:** *subjective age, Theory of mind, subjective well-being of health, the elderly, old people, well-being aging.*



# ГЕРОТРАНСЦЕНДЕНТНОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

*О.Ю. Стрижицкая*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*Email: o.strizhitskaya@spbu.ru*

*Старение приобретает все больше дивидендных возможностей. В данной статье мы рассматриваем связи геротрансцендентности и копинг-стратегий. Методы: Опросник геротрансцендентных изменений, опросник совладающего поведения. Выборка: 459 человек (50-89 лет). Исследование показало, что лишь два компонента геротрансцендентности связаны с копинг-стратегиями, при этом наиболее тесные связи наблюдаются со стратегиями «Принятие ответственности», «Дистанцирование», «Положительная переоценка».*

**Ключевые слова:** старение, геротрансцендентность, копинг-стратегии.

С момента своего возникновения в начале XX века, психология старения претерпела целый ряд изменений. Наиболее глобальные из них можно обозначить как смену ключевой парадигмы. Так, начиналась психология старения с дефицитарной парадигмы, в 1980-х произошла смена дефицитарной на компенсаторную парадигму и, наконец, сейчас происходит смена компенсаторной на дивидендную парадигму (Стрижицкая, 2018). При этом следует отметить, что мы говорим лишь о смене ведущей парадигмы, при которой предшествующие продолжают функционировать, но в редуцированном виде. Одним из течений в рамках новой дивидендной парадигмы можно назвать концепцию геротрансцендентности, квинтэссенцией которой является идея о том, что пожилой, старый человек - это не деградирующий взрослый, а другой человек, который иначе функционирует, и в полной мере понять, как это происходит науке только предстоит. Как было показано в работе Стрижицкой (Стрижицкая, 2018), геротрансцендентность позитивно влияет на функционирование пожилого человека, она связана с целым рядом характеристик, включая эмоциональные, когнитивные, поведенческие. В данной работе мы обратимся к связям геротрансцендентности с копинг-стратегиями.

Человек постоянно находится в процессе взаимодействия, которое провоцирует ситуации и задачи, разрешение которых определяет его функционирование (Le Vigouroux, Ravani, Dauvier, Кор, Congard, 2017). Эти ситуации могут представлять собой как рядовые задачи, так и создавать напряжение, вызывая стресс. Говоря о пожилом возрасте, следует отметить общую неоднородность данных. Так, авторы соглашаются с тем, что в пожилом возрасте наблюдается целый набор стрессоров, отличающихся разнообразием (Lau, 1994). Однако, сравнивая интенсивность стрессоров в молодом и пожилом возрасте сложно однозначно утверждать, какой из периодов является более стрессогенным: каждый возрастной этап имеет специфические стрессоры, а люди отличаются способом реагирования на стрессовые ситуации, что приводит к невозможности достоверно сравнить «стрессо-

генность периода» (для примера, Hooyman, 1998; Snyder, 2001; Sliwinski, Almeida, Smyth 2009). Также следует отметить, что с возрастом меняется способность регулировать свое состояние на многих уровнях, а система реагирования на сложные ситуации усложняется и одновременно индивидуализируется, что позволяет получить более эффективную систему реагирования (Rothermund, Brandtstädter, 2003). В связи с этим в данной работе мы решили рассмотреть связи между геротрансцендентностью как механизмом позитивного старения и копинг-стратегиями как одним из факторов, подкрепляющих ее функционирование и развитие.

*Методы.* Для изучения связей геротрансцендентности и копинг-стратегий использовались:

1. Опросник геротрансцендентных изменений (ОГИ, Стрижицкая, 2018).

2. Опросник совладающего поведения Лазаруса (Вассерман, Трифонова, Абабков, 2010) в модификации Стрижицкой О.Ю. (Стрижицкая, 2018). Поскольку оригинальная адаптация не включала пожилую выборку, было необходимо проверить ее на пригодность использования на старшей возрастной группе. В ходе проверки выяснилось, что одна из шкал (конфронтация) не пригодна для использования на пожилых людях, в результате она была исключена из анализа.

*Выборку* исследования составили 459 человек в возрасте от 50 до 89 лет (средний возраст 67 лет), не имеющие психических заболеваний, существенных когнитивных изменений.

*Результаты исследования.* Анализ показал, что в целом пожилые люди достаточно активно используют разнообразные стратегии, можно даже предположить, основываясь на теоретических разработках, что большее количество используемых стратегий может говорить о более гибкой системе совладания со стрессом. В рамках сравнительного исследования, выполненного Бабаковой, Стрижицкой в 2017 году (Бабакова, Стрижицкая, 2017) на пожилых людях России и Болгарии, было показано, что для обеих стран характерно объединение копинг-стратегий в два кластера: в первый кластер входили такие стратегии как дистанцирование, принятие ответственности и бегство-избегание; во второй – планирование решения проблем, положительная переоценка, самоконтроль и поиск социальной поддержки. Мы предположили, что в первом случае речь идет о «избегающей» реакции, то есть человек старается отдалиться, абстрагироваться от проблемы, в том числе, принимая ответственность за нее на себя и тем самым «закрывая» проблему. Во втором случае, мы имеем дело с «ресурсной» реакцией, для которой характерна мобилизация. Несмотря на то, что на первый взгляд может показаться, что один тип реакции конструктивный, а другой – деструктивный, мы предполагаем, что обе эти реакции имеют конструктивное зерно, поскольку они используются одним и тем же человеком, но в разных ситуациях. Мы допускаем, что пожилой человек не всегда обладает ресурсами на разрешения стрессовой ситуации и в этом случае «уход» от нее может быть наиболее конструктивным решением проблемы.

Проведенный регрессионный анализ компонентов геротрансцендентности и копинг-стратегий показал (табл. 1), что копинг-стратегии связаны с двумя компонентами: личностным и социальным. Интересно отметить, что в обе регрессионные модели вошла стратегия «Принятие ответственности», при этом вторым компонентом для личностного измерения выступает «Дистанцирование», а для социального – «Положительная переоценка». Таким образом, можно говорить о том, что для того, чтобы происходили позитивные личностные изменения в направлении развития геротрансцендентности, человек должен «отпустить» себя, и в какой-то мере «плыть по течению», принимая то, что происходит. В то же время для социального изменения, вероятно, просто «плыть по течению» невозможно, поскольку это измерение определяется не только внутренним состоянием самого человека, но и включает взаимодействие с окружающими людьми.

Т а б л и ц а 1

*Результаты регрессионного анализа копинг-стратегий  
и компонентов геротрансцендентности*

Параметр	$\beta$	p	R2
Личностное измерение			
Принятие ответственности	0,333	0,000	0,181
Дистанцирование	0,165	0,040	
Социальное измерение			
Принятие ответственности	0,304	0,000	0,249
Положительная переоценка	0,288	0,000	

Многие авторы (Rowe, Kahn, 2015; Kessler, Staudinger, 2007) подчеркивают, что пожилые люди лучше регулируют свое поведение во время стресса и конфликтных ситуаций. Результаты регрессионного анализа позволяют предположить, что использование комбинации «Принятия ответственности» и «Дистанцирования» становится своего рода фильтром, отсекающим больше негативных замечаний и критики, чем раньше, давая личности свободу для необходимых преобразования и формирования новых адаптивных для данного периода структур.

Для социального измерения были обнаружены связи со стратегиями «Принятие ответственности» и «Положительная переоценка». Эти стратегии полностью согласуются со смысловым содержанием компонента социального измерения – его задача развить новое понимание социальных отношений, в которых человек будет понимать всю многогранность социального взаимодействия, множество контекстов, влияющих на развитие каждой конкретной ситуации и, вероятно, именно положительная переоценка может рассматриваться как прототип механизма геротрансцендентного изменения социального измерения. В рамках совладания со стрессом «Положительная переоценка» может выступать как ресурс, позволяющий находить положительное в негативной ситуации, тем самым приводя ее в состояние нейтральной ситуации. Если же перенести этот механизм на изначально нейтральную ситуацию, то данная стратегия может становиться источником внутреннего роста и развития, становится еще одним «дивидендом» старения.

*Выводы.* Полученные данные подтвердили идею о том, что копинг-стратегии, сформированные человеком в течение жизни включены в формирование и функционирование геротрансцендентности. нам удалось показать, что влияние копинг стратегий на геротрансцендентности неравномерно – мы выявили, что из семи рассмотренных стратегий лишь три связаны с геротрансцендентностью. Причем важную, и, возможно, определяющую роль в этом взаимодействии играет «Принятие ответственности». Кроме того, проведенный нами анализ пригодности использования опросника совладающего поведения Лазаруса на пожилой выборке показал, что опросник пригоден лишь частично и в будущем требуется отдельное исследование по его полной адаптации для пожилой выборки.

### Литература

*Бабакова Л.В., Стрижицкая О.Ю.* Копинг-стратегии пожилых людей в Болгарии и России // Интернет-журнал «Мир науки». 2017. Т. 5, № 1. С. 1-13. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN117.pdf>.

*Стрижицкая О.Ю.* Позитивная психология старения: условия, факторы и социальные эффекты геротрансцендентности: дис. ... д-ра психолог. наук. СПб: СПбГУ, 2018. 260 с.

*Hooyman N., Kiyak H.A.* Social gerontology: A multidisciplinary perspective (5th ed.). Boston: Allyn, Bacon, 1998. 816 P.

*Kessler E.-M., Staudinger U.M.* Plasticity in old age: Micro- and macroperspectives on social contexts. In H. W.Wahl, C.Tesch-Römer, & A.Hoff (Eds.), New dynamics in old age: Individual, environmental and societal perspectives. Amityville, NY: Baywood, 2007. P. 361–381.

*Lau B.W.* Stress, Coping and Ageing // Journal Hong Kong Coll. Psychiatr. 1994. Vol. 4, № 2. P. 39-44.

*Le Vigouroux S., Pavani J., Dauvier B., Kop J., Congard, A.* Reactive or proactive? Age differences in the use of affective regulation strategies // Psychology And Aging. 2017. Vol. 32, № 7. P. 621-627. doi:10.1037/pag0000197.

*Rothermund K., Brandtstaedter J.* Age stereotypes and self-views in later life: Evaluating rival assumptions // International Journal of Behavioral Development, 2003, 27 (6), p. 549–554.

*Rowe J.W., Kahn R.L.* Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century // Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences. 2015. Vol. 70, № 4. P. 593-596. doi:10.1093/geronb/gbv025.

*Sliwinski M.J., Almeida D.M., Smyth J.* Intraindividual Change and Variability in Daily Stress Processes: Findings from Two Measurement-Burst Diary Studies // Psychology and Aging. 2009. Vol. 24, № 4. P. 828–840.

## GEROTRASCENDENCE AND COPING STRATEGIES IN AGING

### *Strizhitskaya O.*

*Aging obtains more and more of dividend opportunities. In the present paper we consider the associations between gerotranscendence and coping. Methods: questionnaire of gerotranscendental changes, ways of coping questionnaire. Participants were 459 older adults aged 50-89. Results showed that only two components of gerotranscendence were associated with coping. Most significant associations were found for strategies “Accepting responsibility”, “Positive reappraisal”, “Distancing”.*

**Keywords:** *aging, gerotranscendence, coping strategies.*

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ВЗРОСЛЕЮЩИХ ПОДРОСТКОВ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

*В.В. Терещенко*

Россия, Смоленск, Смоленский государственный университет

*E-mail: terechenko2007@yandex.ru*

*В статье анализируются специфические характеристики выбора копинг стратегий на дистанции подростничества. Расширены представления о копинг поведении подростков новыми данными о гендерных характеристиках совладающего поведения. Мальчики подростки в период тяжелых кризисных ситуаций используют неэффективные или дезадаптивные стратегии решения трудных ситуаций. Девочки подростки склонны к адаптивным и дезадаптивным копинг стратегиям.*

**Ключевые слова:** *подростки, совладающее поведение, взросление, образовательная среда.*

Современная социальная ситуация развития растущего ребенка указывает все чаще на ухудшение качества его личностного развития и взросления, что вызывает психоэмоциональное напряжение, связанное с различными стрессами. Взрослея, молодой человек, старается выработать свои индивидуальные способы борьбы со стрессом, которые именуется как копинг стратегии.

Современные психологические исследования концентрируют свое внимание на моделях копинг-стратегий (совладающего поведения). Они могут быть адаптивными или неадаптивными. На выбор копинг поведения подростков влияет множество факторов, среди которых можно выделить эмоционально-личностные характеристики подростков. К личностным характеристикам подростка, обуславливающих выбор адаптивных копинг стратегии можно отнести позитивную и адекватную самооценку, низкий уровень агрессивности и тревожности, высокий уровень саморегуляции, аффилиативную направленность подростка и другие характеристики (Рассказова, 2011).

Совладающее поведение подростков еще недостаточно изученная отрасль психологии. Но, несмотря на это существуют исследовательские работы в данной области, среди зарубежных авторов можно выделить работы Р. Лазаруса, С. Фолкмана (Лазарус, 2016). В отечественной науке на сегодняшний день существуют научные направления и школы, изучающие копинг стратегии; среди них, костромская школа психологов во главе с Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2010), изучающие совладающее поведение в разные периоды жизни личности в семейной и учебной сферах; во-вторых, направление, изучающее стратегии совладания в сфере клинической и медицинской психологии (Сирота, 2014); в-третьих, исследования совладающего поведения отдельных профес-

сиональных и возрастных групп населения (Грановская, Никольская, 2007; Vonanno, Button, 2013); а также, исследования, посвященные личностным детерминантам совладающего поведения (Малявина, 2014; Терейковская, 2010; Сергиенко, 2008).

*Целью* нашего исследования явилось выявление специфических характеристик копинг стратегий, которые, являясь результатом личностного развития и взросления подростка, обусловлены влиянием современной образовательной среды. В рамках проведенного исследования были использованы следующие методы: опросник способов совладающего поведения Р.Лазаруса и С.Фолкман, методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана, а также анкета для выявления тех ситуаций, которые являлись для испытуемых «кризисными». В исследовании принимали участие обучающиеся образовательных организаций подросткового возраста 14-15 лет, учащиеся 9-х классов. Общее количество выборки составляет 150 человек, из них 75 мальчиков и 75 девочек. Исследование проходило на базе общеобразовательных школ № 3,14,25 города Смоленска Смоленской области.

На *первом* этапе были проанализированы результаты ранжирования по значимости кризисных ситуаций у подростков. Это дало нам возможность понять, что в большей степени могло бы затронуть и «выбить из колеи» подростков, какие жизненные события могут положить начало развитию кризиса у подростков. Полученные данные показывают, что на первое место 75% мальчиков ставят «смерть родственников» и 25% подростков ставят «смерть близких людей и друзей». Также немаловажное значение для мальчиков играют такие кризисные события, как «измена любимой» (7,3), «развод» (8,6), «дорожная катастрофа» (9,8), «изнасилование» (9,9), «провал на экзамене» (10), «стихийное бедствие, приведшее к потере собственности» (10,3), «потеря денег или собственности» (10,9), «болезнь» (11,2).

Данные аналогичного исследования у девочек показывают, что на первое место 88% девочек ставят «смерть родственников» и 12% подростков ставят «смерть близких людей и друзей». Также не маловажное значение для девочек играют такие кризисные события, как «изнасилование» (3,9), «дорожная катастрофа» (7,9), «измена любимого» (9), «публичное унижение» (9,2), «физическое увечье» (10), «стихийное бедствие, приведшее к потере собственности» (10,8), «развод» (11,1), «болезнь» (11,5).

Как показало исследование выбор мальчиков и девочек в некоторой степени схож, так для обоих полов на первом месте стоит «смерть близких родственников и друзей». Также их выбор совпадает в выборе «измены», «дорожной катастрофы», «стихийного бедствия, приведшее к потере собственности», «болезни».

На *втором* этапе нами были проанализированы результаты выбора копинг стратегий у мальчиков и девочек подросткового возраста по методике Р. Лазаруса и С. Фолкман. Анализ результатов показывает, что у подростков мужского пола в период кризисных ситуаций доминируют такие копинг стратегии:

– дистанционирование (12,6), предполагающее совладания с проблемой путем снижения ее значимости для субъекта и эмоциональной вовлеченности в нее, т.е. отделение от проблемной ситуации;

– бегство – избегание (11,1), предполагающее мысленное избегание проблемной ситуации, отрицание проблемы мальчиками подросткового возраста.

У подростков женского пола доминируют такие копинг стратегии:

– поиск социальной поддержки (11,4), предполагающий ориентировку на окружающих людей, с целью получить поддержку, внимание, сочувствие. Подростки, выбирая эту стратегию, действительно хотят получить конкретную действенную помощь;

– бегство – избегание (10,4), предполагающее мысленное избегание проблемной ситуации, отрицание проблемы девочками подросткового возраста.

Таким образом, в большинстве своем мальчики подростки в период тяжелых кризисных ситуаций используют неэффективные или дезадаптивные стратегии решения трудных ситуаций. Девочки подростки склонны к адаптивным и дезадаптивным копинг стратегиям.

Таблица 1

**Выраженность копинг-стратегий у мальчиков и девочек (сравнительный анализ)**

Копинг стратегия	Мальчики	Девочки	tэм
Конфронтация	8,5	8,7	0,2
Дистанционирование	12,6	10,4	2,3*
Самоконтроль	6,3	8,1	2,4*
Поиск социальной поддержки	9,1	11,4	2,5*
Принятие ответственности	5,8	6,6	2,0
Бегство-избегание	11,1	9,1	2,1*
Планирование решение проблемы	6,3	6,7	0,5
Положительная переоценка	7,6	6,7	1,0

Примечание: критич знач \*2,01 при  $p \leq 0,05$ , \*\* 2,68 при  $p \leq 0,01$ .

По результатам, представленным в таблице 1 видно, что выбор копинг стратегий у мальчиков несколько отличен от выбора девочек. Так дистанционирование более выражено у мальчиков, чем у девочек на достоверном уровне ( $t=2,3$ , при  $p \leq 0,05$ ), бегство-избегание также больше выражено у мальчиков ( $t=2,1$ , при  $p \leq 0,05$ ). Тогда как самоконтроль и поиск социальной поддержки выражен больше у девочек ( $t=2,4$  и  $t=2,5$ , при  $p \leq 0,05$ ).

При анализе доминирующих копинг-стратегий у взрослеющих молодых людей (методика Д. Амирхана) у подростков мужского пола в период стрессовых ситуаций отмечается преобладает копинг стратегия, направленная на избегание проблемы (27,0). Это поведенческая стратегия решения проблемы путем ее избегания, одна из форм дезадаптивного поведения, помогающая подростку избежать стресс и свидетельствующая о невысоком

развитии у него личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. У подростков женского пола преобладает копинг стратегия, направленная на поиск социальной поддержки (22,0). Это активная поведенческая стратегия, при которой подросток активно пытается решить сложившуюся трудную ситуацию, обращаясь за помощью к окружающим людям – семье, друзьям, возможно педагогу.

Таблица 2

**Выраженность копинг-стратегий у мальчиков и девочек (сравнительный анализ)**

Копинг стратегия	Мальчики	Девочки	tэм
Разрешение проблемы	14,8	14,0	0,8
Поиск социальной поддержки	16,7	22,0	3,7**
Избегание проблемы	27	17	9,3**

Примечание: критич знач \*2,01 при  $p \leq 0,05$ , \*\* 2,68 при  $p \leq 0,01$

По результатам, представленным в таблице 2 видно, что выбор копинг стратегий у мальчиков несколько отличен от выбора девочек. Так поиск социальной поддержки более выражен у девочек, чем у мальчиков на достоверном уровне ( $t=3,7$ , при  $p \leq 0,01$ ), бегство-избегание больше выражено у мальчиков ( $t=9,3$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Анализ двух методик на исследование особенностей выбора копинг стратегий у подростков показал, что девочки в большей степени склонны к адаптивному копинг поведению, чем мальчики. Т.е. они предпочитают осознанно и активно разрешать проблемные ситуации путем привлечения внешних (социальных) ресурсов, за счет социальной поддержки со стороны взрослых и сверстников, а также за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие кризисной ситуации, за счет высокого самоконтроля поведения и самообладания. Мальчики же в большей степени склонны к дезадаптивному копинг поведению. т.е. они совладают с проблемой путем снижения ее значимости для подростка и снижение эмоциональной вовлеченности в нее, т.е. отделение от проблемной ситуации, а также путем избегания проблемы и ее отрицания.

Таким образом, анализ ранжирования по значимости кризисных ситуаций у подростков показывает схожесть выбора у мальчиков и девочек («смерть близких родственников и друзей»). Девочки в большей степени склонны к адаптивному копинг поведению, чем мальчики. Они предпочитают осознанно и активно разрешать проблемные ситуации путем привлечения внешних (социальных) ресурсов, за счет социальной поддержки со стороны взрослых и сверстников, а также за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие кризисной ситуации, за счет высокого самоконтроля поведения и самообладания. Мальчики же в большей степени склонны к дезадаптивному копинг поведению. Молодые люди совладают с проблемой путем снижения ее значимости для подростка и снижение эмоциональной вовлеченности в нее, т.е. отделение от проблемной ситуации, а также путем избегания проблемы и ее отрицания.



Полученные данные учтены в психолого-педагогическом сопровождении взрослеющих молодых людей. В рамках тренинговой работы с подростками главной задачей является формирование у подростков адаптивных поведенческих стратегий, социальных навыков и умений преодоления стресса.

### Литература

*Грановская Р.М.* Система психологической защиты и копинг-стратегий // Психология совладающего поведения: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 2007. С. 26–28.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.

*Лазарус Р.* Психологический стресс и копинг-процессы. М.: Академия, 2016. 466 с.

*Малявина Е.А.* Специфика копинг-стратегий в подростковом возрасте / Е.А. Малявина, В.С. Меренкова // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XL Междунар. студ. науч.-практ. конф. 2014. № 11(39). С. 12–14.

*Никольская И.М.* Совладающее поведение в защитной системе человека // Психология совладающего поведения: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 2007. С. 52–54.

*Рассказова Е.И.* Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2011. № 3. С. 1–16.

*Сергиенко Е.А.* Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 67–83.

*Сирота Н.А.* Копинг-поведение в подростковом возрасте. СПб.: Питер, 2014. 283 с.

*Терейковская Т.В.* Теоретические подходы к изучению понятия «копинг-поведение» // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. III Междунар. науч.-практ. конф. № 3. Новосибирск: СибАК, 2010.

*Bonanno G.L., Button C.L.* Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation // Perspectives on Psychological Science. 2013. № 8 (6). P. 591–612.

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE CHOICE OF COPING STRATEGIES IN ADULTING ADOLESCENTS OF MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

*V.V. Tereshchenko*

*The article analyzes the specific characteristics of the choice of coping strategies at a distance of adolescence. Expanded ideas about coping behavior of adolescents with new data on the gender characteristics of coping behavior: Adolescent boys in times of severe crisis situations use ineffective or non-adaptive strategies to deal with difficult situations. Teenage girls are prone to adaptive and maladaptive coping strategies.*

**Keywords:** *teens, coping behavior, growing up, educational environment.*

# ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ДЕФЕКТА И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕФИЦИТАРНЫМ РАЗВИТИЕМ КАК ФАКТОРЫ НАРУШЕНИЯ АДАПТАЦИИ

*И.В. Тихонова, Т.Н. Адеева, У.Ю. Севастянова*

*Россия, Кострома, Костромской государственный университет*

*E-mail: inn.007@mail.ru, adeeva.tanya@rambler.ru, ulyanakostroma@mail.ru*

***Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 9-013-00768 А «Внутренняя картина дефекта лиц с ограниченными возможностями здоровья в структуре Я-концепции: детерминанты и эффекты в прогнозе рисков развития и успешности адаптации»***

*В статье представлены результаты исследования младших школьников с нарушением зрения и тяжелыми нарушениями речи. У респондентов изучены особенности личностных характеристик, компонентов внутренней картины дефекта: физического, сензитивного, мотивационного, когнитивного, а так же их связь с затруднениями в адаптации. Проблемы адаптации в виде недоверия людям и новым жизненным ситуациям, постоянного беспокойства о принятии взрослыми могут создавать такие личностные качества как замкнутость и зависимость. Несформированность компонентов внутренней картины дефекта связаны со следующими нарушениями в адаптации: депрессивные переживания, истоцаемость, раздражительность, враждебность и тревожность по отношению к взрослым и сверстникам. Проблемы психической адаптации имеют больше связей со сформированностью компонентов внутренней картины дефекта, чем с личностными особенностями.*

***Ключевые слова:*** младшие школьники, дефицитное развитие, внутренняя картина дефекта, адаптация

Внутренняя картина дефекта понимается нами сложное интегративное образование, включающее в себя комплекс физических ощущений, эмоциональных состояний и переживаний, систему знаний о причинах своего нарушения и возможностях его изменения, представления о самореализации и оценку жизненной перспективы. В соответствии с этим, в структуре внутренней картины дефекта нам выделены: сензитивный, физический, эмоциональный, когнитивный и мотивационный компоненты. Актуальность изучения внутренней картины дефекта, связана с тем, что этот психологический феномен является глобальным условием формирования личности, Я-концепции. Соответственно может затруднять адаптацию личности, или, наоборот, быть ресурсом для личностного развития. Так Е.А. Гайдукевич отмечает, что различные варианты личностной реакции на дефект могут привести как к формированию комплекса неполноценности, так и стать источником дальнейшего развития человека [1, с. 333].

В специальной психологии имеется ряд исследований, в которых изучение внутренней картины дефекта происходит в контексте исследования особенностей самооценки, самоотношения, Я-концепции (Бондаренко, 2006; Ростомашвили, 2000; Ипатова, 2006; Липкова, 2001 и др.). В данной работе мы представляем изучение внутренней картины

дефекта и личностных качеств как факторов определяющих, связанных с психической адаптацией людей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптация обеспечивается механизмом поддержания динамического равновесия между потребностями личности и средой, согласно которой человек вынужден постоянно подстраиваться под внешние вызовы и требования, что приводит к проблеме соотношения рационального, адаптивного интеллектуального поведения и нерационального (гомеостатическая модель адаптации).

Выборку исследования составили 24 младших школьника с нарушением зрения, 33 младших школьника с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), средний возраст – 9 лет. Для изучения особенностей компонентов ВКД была использована беседа «Изучение внутренней картины дефекта» Т.Н. Адаевой (2018). Особенности и нарушения адаптации изучались с помощью «Карты экспертной оценки социально-психологической адаптации (модифицированный вариант карты наблюдений Д. Стотта)». Для изучения личностных особенностей младших школьников применялся опросник Кеттелла (CPQ) в адаптации Э. М Александровской. Математическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью непараметрического U-критерия Манна–Уитни и корреляционного анализа Спирмена.

Были выявлены достоверно значимые отличия между группой младших школьников с нарушением зрения и тяжелыми нарушениями речи по когнитивному компоненту ВКД ( $Z=3,18$ ;  $p=0,0014$ ). Достоверных различий по другим компонентам ВКД (физический и сензитивный, мотивационный, эмоциональный) обнаружено не было. Оказалось, что дети с зрительной депривацией отличаются большей информированностью о своем нарушении ( $Mn=5,87$ ), чем их сверстники с речевыми трудностями ( $Mn=4,33$ ). Так 87,5% респондентов с дефицитом зрения признают имеющееся нарушение, 67% знают причину, 25% отмечают, что это – генетические факторы, 29% - указывают внешние причины (зрительные нагрузки, травмы, увлечение гаджетами). Из 33 детей с ТНР 75% указывает на имеющиеся у них нарушение, но знает о его происхождении лишь 18%.



Рис. 1. Средние значения показателей личностных свойств младших школьников с нарушениями речи и зрения

Изучение личностных особенностей показало, что в исследуемых выборках имеются достоверные отличия по следующим личностным факторам: D ( $z = -2,92$ ,  $p < 0,05$ ) E ( $z = -3,90$ ,  $p < 0,005$ ) G ( $z = 2,7$ ,  $p < 0,05$ ) Q3 ( $z = 2,53$ ,  $p < 0,005$ ) Q4 ( $z = -3,63$ ,  $p < 0,005$ ). Дети с нарушением зрения отличаются от своих сверстников с нарушениями речи повышенной возбудимостью, реактивностью, моторной активностью (D), доминантностью, стеничностью, склонностью к лидерству (E). У них выражены недостаток ответственности и конфликтность (G), проявляется недостаточность понимания социальных норм и следования им, имеется повышенная напряженность, раздражительность. Сравнительный портрет личностных свойств младших школьников с нарушениями речи выглядит как более адаптированный, социально желательный: они более сдержанные (D), послушные и уступчивые (E), исполнительные и ответственные (G), социально адаптированные (Q3), спокойные и расслабленные (Q4). Данные результаты, на наш взгляд, могут указывать на недостаточный уровень критичности в оценке проявлений личностных свойств, а так же говорить о стремлении давать социально одобряемые ответы.

При изучении особенностей адаптации и признаков ее нарушения у младших школьников с помощью экспертной оценки по карте Стотта были выявлены значимые различия по двум показателям, это: Д (Депрессия) ( $z = 2,90$ ,  $p < 0,005$ ), Б (Болезни и органические нарушения) ( $z = 5,05$ ,  $p < 0,005$ ). Следует сказать, что изучаемая группа детей с нарушением зрения «глазами экспертов» выглядит как более социально благополучная – так, например, эксперты не отметили ни одного признака связанного с неблагоприятными условиями среды - невнимание со стороны родителей, отсутствие заботы и ухода (C). В то время как у части детей с нарушениями речи такие симптомы присутствуют. Так же дети с нарушениями речи демонстрируют выраженные признаки эмоциональной неустойчивости, раздражительности, отмечается эмоциональное истощение (Д). По мнению экспертов они имеют болезни и органические нарушения, которые могут затруднять адаптацию (Б).

Для изучения взаимосвязей внутренней картины дефекта и личностных особенностей с психической адаптацией младших школьников нами был использован критерий корреляции Спирмена. Полученные данные представлены в таблице 3. На наш взгляд, обнаруживается известная закономерность – наличие болезней (Б (Ф) и физических ограничений создает трудности адаптации и формирует такие личностные свойства как зависимость (E), беззаботность (Q4), но при этом сдержанность в поведении (D), стремление к самоконтролю (Q3).

Проблемы адаптации в виде «недоверия к новому» отрицательно связаны с свойством личности «замкнутость-открытость», а «тревожность по отношению к взрослым» имеет отрицательную связь с «зависимость-доминантность» (E). То есть младшие школьники отлучающиеся замкнутостью (А) будут иметь трудности адаптации к новым жизненным ситуациям (НД), а дети зависимые, подчиняемые (E) имеют высокую вероятность беспокойства и тревоги о принятии взрослыми (ТВ).

**Корреляционные связи между показателями адаптации и личностными особенностями, компонентами внутренней картины дефекта младших школьников с дефицитарным развитием ( $p < 0,05$ )**

	НД	Д	ТВ	ВВ	ТД	ВД	НС	УО	Б	Ф
А	-0,31									-0,31
Д									-0,38	
Е			-0,32						-0,38	
Q3									0,31	
Q4									-0,31	
Физический и сенситивный		-0,32			-0,33	-0,33		-0,39		
Когнитивный		-0,39		-0,31					-0,39	
Мотивационный			-0,37				0,30			

*Примечание:* НД (Недоверие к новым людям, вещам, ситуациям); Д (Депрессия); ТВ (Тревожность по отношению к взрослым); ВВ (Враждебность по отношению к взрослым; ТД (Тревожность по отношению к детям); ВД (Враждебность к детям); НС (Невротические симптомы); УО (Умственная отсталость); Б (Болезни и органические нарушения); Ф (Физические дефекты).

Несформированность физического и сенситивного компонента внутренней картины дефекта, представляющего собой совокупность ощущений и физических состояний от имеющегося нарушения, характерна для детей с проблемами интеллектуального развития (УО), может приводить к усилению депрессивных проявлений (Д), трудностям адаптации к детскому сообществу в виде тревоги о принятии сверстниками (ТД) и враждебности по отношению к ним (ВД).

Недостаток знаний о своем нарушении, его признания, причинах появления и профилактике (когнитивный компонент ВКД) может формировать депрессивные переживания (Д), враждебность по отношению к взрослым (ВВ) и встречается чаще у детей с большим количеством болезней и органических нарушений (Б).

Низкий уровень развития мотивационного компонента внутренней картины дефекта, содержащего мотивы личности связанные с преодолением нарушения, может приводить к тревожности по отношению к взрослым (ТВ). Но его высокий уровень имеет высокую вероятность связи с невротическими симптомами (НС).

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать следующие заключения:

Младшие школьники с нарушением зрения отличаются от своих сверстников с тяжёлыми нарушениями речи достоверно высокой сформированностью когнитивного компонента внутренней картины дефекта. Они более критично оценивают свои личностные и поведенческие свойства, признают такие качества как возбудимость, недостаток ответственности, стеничность, трудности понимания и следования социальным нормам.

Личностный портрет младших школьников с дефицитным развитием речевых функций выглядит как более благоприятный, социально одобряемый. Но они имеют недостаточность когнитивного компонента внутренней картины дефекта, оцениваются экспертами как умеренно дезадаптированные, склонные к депрессивным проявлениям, раздражительности и истощению.

Проблемы адаптации в виде недоверия людям и новым жизненным ситуациям, постоянного беспокойства о принятии взрослыми могут создавать такие личностные качества как замкнутость и зависимость. В свою очередь трудности при физических ограничениях и болезнях формируют с одной стороны зависимость и беззаботность, с другой – стремление к социально желательному поведению, сдержанности, самоконтролю.

Неразвитость когнитивного компонента внутренней картины дефекта младших школьников с дефицитным развитием может формировать депрессивные переживания и враждебность по отношению к взрослым. Недостаточность физического и сензитивного компонента усиливает истощаемость и раздражительность, дезадаптацию в детском сообществе. Недостаточность мотивационной составляющей внутренней картины дефекта связана с тревожностью по отношению к взрослым, но избыток мотивов, определяемых нарушением, может приводить к невротической симптоматике.

Большой вклад в проблемы адаптации вносит сформированность внутренней картины дефекта младших школьников, а не личностные свойства и качества.

### Литература

Гайдукевич Е.А. Проблема внутренней картины дефекта в специальной психологии // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2011. № 132. С. 331-336. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-vnutrenney-kartiny-defekta-v-spetsialnoy-psihologii> (дата обращения: 20.06.2019).

### INTERNAL PICTURE OF THE DEFECT AND PERSONAL CHARACTERISTICS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH THE DEFICIT OF DEVELOPMENT AS FACTORS OF ADAPTATION DISORDERS

*Tikhonova I., Adeeva T., Sevastyanova U.*

*The article presents the results of a study of younger students with visual impairment and severe speech disorders. The respondents studied the features of personal characteristics, components of the internal picture of the defect: physical, sensitive, motivational, cognitive, as well as their relationship with difficulties in adaptation. Problems of adaptation in the form of distrust of people and new life situations, constant concern about the adoption of adults can create such personal qualities as isolation and dependence. The unformed components of the internal picture of the defect are associated with the following disorders in adaptation: depressive experiences, exhaustion, irritability, hostility and anxiety towards adults and peers. The problems of mental adaptation are more related to the formation of the components of the internal picture of the defect. Personal characteristics play a lesser role.*

**Keywords:** *junior schoolchild, deficit development, internal picture of the defect, adaptation.*

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ

*А.Н. Удодова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*В статье рассматриваются жизнеспособность, механизмы психологической защиты, стратегии совладания у людей в трех возрастных группах и их взаимосвязь. Для каждого из трех уровней жизнеспособности выявлены специфические механизмы психологической защиты, стратегии совладания и особенности преодоления трудных жизненных ситуаций.*

**Ключевые слова:** *жизнеспособность, механизмы психологической защиты, стратегии совладания, трудные жизненные ситуации.*

Человек, живущий в современном мире, каждый день подвергается испытаниям, негативно влияющим на его способность к жизнедеятельности. Необходимо отметить, что каждый человек по-разному переживает сложные жизненные моменты и обладает своеобразной жизнеспособностью.

В отечественной и зарубежной литературе существует два схожих родовых понятия «жизнеспособность» и «жизнестойкость», имеющие общую смысловую основу, однако значительно различающихся по своей сути и компонентной структуре. С. Мадди и С. Кобейса ввели понятие «hardiness» (крепость, выносливость), которое чаще всего переводится на русский язык как «жизнестойкость». Э.Ф. Зеер определяет жизнестойкость как «качество человека», которое помогает мобилизовать ресурсы человека для противостояния стрессу. Жизнеспособность же с точки зрения деятельностного подхода проявляется в адаптации к окружающей среде, саморегуляции, саморазвитии и самоактуализации. На наш взгляд, в основе жизнеспособности заложена возможность сохранения психологической безопасности личности и ее нормальной жизнедеятельности, что подразумевает интеграцию знаний из всех сфер жизни на основе системного подхода. Исходя из этого, исследователи сходятся в точке зрения об ее интегративном свойстве.

Так А.В. Махнач раскрывает жизнеспособность как «индивидуальную способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами в контексте социальных, культурных норм и средовых условий», выделяя шесть ее основных компонентов (самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптация, духовность, семейные взаимоотношения). Е.А. Рыльская, расширяет представление о компонентной структуре жизнеспособности, добавляя способность к адаптации, саморазвитию, саморегуляции и осмысленность жизни. Это, на наш взгляд является необходимым условием формирования жизнеспособности личности, так как и структурные компоненты жизнеспособности и сама по себе жизнеспособность не являются статичными, а со временем видоизменяются.

Совладающее поведение и психологическая защита как адаптивные системы неразрывно связаны с жизнеспособностью личности. На современном этапе совладающее поведение рассматривается как один из критериев жизнеспособности, наряду с качеством жизни человека и уровнем адаптации. Нельзя преуменьшать влияние бессознательных механизмов на развитие жизнеспособности. Так или иначе, механизмы психологической защиты способны моделировать поведение человека, не задействовав сферу сознания и аналитические возможности личности

Исходя из этого, мы предположили, что механизмы психологической защиты влияют на уровень жизнеспособности личности: чем выше жизнеспособность человека, тем более зрелыми являются механизмы психологической защиты. Кроме того, каждому типу жизнеспособности соответствует определенный набор механизмов психологических защит и стратегий совладающего поведения. С возрастом структура жизнеспособности меняется. В каждом отдельном возрастном периоде она индивидуальна и имеет свою специфику, в том числе индивидуальный набор механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения.

В исследовании приняло участие 35 человек от 30 до 60 лет, из них 15 мужчин и 24 женщины. Для определения типов жизнеспособности мы использовали тест Е.А. Рыльской «Жизнеспособность человека» (Рыльская, 2016). Для выявления психологических защит - тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» LSI (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте, адаптация Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников, 1996). Для выявления особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций – рисуночный тест: «Человек под дождём» (Романова Е.С., Сытько Т.И., 1992), для определения стратегий совладающего поведения – опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкман (адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, 2007).

*Результаты исследования.* Сравнительный анализ показал значимые различия во всех трех возрастных группах (30-39, 40-49, 50-60 лет) по показателю жизнеспособности ( $H = 5,95$ ,  $p = 0,005$ ) и по шкале способности саморегуляции ( $H = 7,02$ ,  $p = 0,02$ ). При попарном сравнении зафиксировано, что показатели способности саморегуляции возрастной группы 40-49 лет выше, чем показатели в возрастной группе 30-39 ( $U = 30,5$ ,  $p \leq 0,01$ ). На наш взгляд это связано с наличием у людей более старшей возрастной группы большего жизненного опыта, на основе которого происходит анализ событий, оценка своего состояния, соотнесение его с предложенными обстоятельствами, выбор поведения и прогнозирование последствий.

Далее, при соотнесении уровней жизнеспособности с механизмами психологической защиты и стратегиями совладания нами был подсчитан рейтинг их использования. Люди с низким уровне жизнеспособности более всего прибегают к таким механизмам защиты как проекция и отрицание, стратегиям совладания – планирование решения и принятие ответственности, менее всего данная группа используют компенсацию и замещение, конфронтационный копинг и положительную переоценку. Преимущественное использование проекции объясняется нежеланием данной группы людей, признавать негативные стороны своей лично-



сти в тех или иных сложных жизненных ситуациях, перенося их на окружающих, и как следствие неумение использовать разнообразные качества своей личности в адаптации к среде и находящимся рядом людям. Отрицание помогает людям с низкой жизнеспособностью создать пространство для жизни, в котором для них не существует проблем и трудностей, требующих затраты ресурсной базы личности. Люди данной группы зачастую обладают низким уровнем коммуникативной способности, что ограничивает их возможности в обращении во вне за поиском выхода из трудной ситуации. В таком положении планирование решения и принятие ответственности помогают человеку сконцентрировать внимание в поиске вариантов решения задачи на своих собственных ресурсах, а затрудненный поиск доступного объекта для реализации механизма замещения делает его наименее популярным в используемом наборе механизмов защиты. Этим же объясняется наименьшее использование стратегии конфронтационного копинга. Редкое использование механизма компенсации обусловлено сложностью приспособления к изменяющимся обстоятельствам и затруднениями в выработке новых форм поведения, адекватных ситуации. Отсутствие желания перевести негативные переживания в положительное русло и отрицание наличия сложной задачи не позволяют данной группе людей часто обращаться к стратегии положительно переоценки.

Для людей со средним уровнем жизнеспособности наиболее предпочтительны проекция и рационализация, как и для людей с высоким уровнем жизнеспособности, планирование решения и поиск социальной поддержки, наименее - регрессия, замещение, избегание и конфронтационный копинг. Способность к анализу ситуации и оценке собственных возможностей позволяет людям данной группы чаще использовать механизм интеллектуализации, стратегии планирования решения и реже прибегать к регрессии, замещению и стратегии избегания. Механизм проекции в свою очередь помогает избавиться от негативных переживания, тем самым, высвобождая энергию и ресурсы для рационального анализа проблемы.

Люди с высоким уровнем жизнеспособности чаще прибегают к проекции и рационализации, самоконтролю и планированию решения, обладая высокими способностями к осмыслению трудных жизненных задач и возможностей своей ресурсной базы. Менее всего выбирают избегание и дистанцирование, что объясняется глубоким погружением в сложившуюся ситуацию, желанием получить положительные результаты, а в полученном опыте рассмотреть перспективы для развития личности.

При попарном сравнении напряженности механизмов психологической защиты и стратегий совладания по уровню жизнеспособности нами зафиксированы значимые различия между группами со средним и с высоким уровнем жизнеспособности по шкале рационализации. Люди с высоким уровнем жизнеспособности более всего склонны к использованию рационализации ( $U=54,0$ ,  $p \leq 0,04$ ), а также более всего прибегают к таким стратегиям поведения как, самоконтроль ( $U=34,5$ ,  $p \leq 0,003$ ) и принятие ответственности ( $U=54,0$ ,  $p \leq 0,04$ ). Это объясняется склонностью людей данной группы к более глубокому анализу сложившихся обстоятельств, способностью устанавливать контроль над воями

эмоциями и чувствами и умению рассмотреть ситуацию с разных сторон, учитывая плюсы и минусы полученного опыта.

При сравнении трех возрастных групп по напряженности использования механизмов психологической защиты нами получены следующие данные. Статистически значимые различия выявлены во всех трех группах по шкале компенсации ( $H=11,67$ ,  $p \leq 0,002$ ), гиперкомпенсации ( $H=12,68$ ,  $p \leq 0,001$ ), избегания ( $H=12,12$ ,  $p \leq 0,002$ ) и положительной переоценки ( $U=8,99$ ,  $p \leq 0,01$ ). Возрастная группа 30-39 лет чаще всего использует проекцию и рационализацию, поиск социальной поддержки и планирование решения, реже всего - вытеснение и замещение, конфронтационный копинг и дистанцирование. Использование проекции и стратегии поиска социальной поддержки обусловлено сдвигом во взрослении молодого поколения, нежеланием замечать негативные стороны своей жизни и брать ответственность за свои действия. Однако, высокие технологии, развитие информационной базы и образования объясняет склонность людей данной групп к механизму рационализации и стратегии планирование решения и редкое использование стратегий конфронтационного копинга и дистанцирования. Высокая активность и включенность данной группы людей в ситуацию и ее эмоциональное переживание исключает необходимость отрицания и замещения.

Люди возрастной группы 40–49 лет более всего прибегает к проекции и рационализации, планированию решения и положительной переоценке, менее всего – к регрессии и замещению, избеганию и конфронтационному копингу. Использование рационализации объясняется способностью отстраняться от эмоциональной стороны проблемы, осмыслить ее объективно с точки зрения полученного разностороннего опыт. Вынесение во вне негативных представлений о себе в результате работы механизма проекции помогает экономить ресурсы личности для анализа и решения проблемы. Планирование решения и положительная переоценка, редкое использование регрессии, замещения, избегания и конфронтационного копинга являются следствием способностью этой группы людей качественно управлять своими ресурсами и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

Возрастная группа 50-60 лет склонна более всего к проекции и отрицанию, планированию решения и поиску социальной поддержки, менее всего - к регрессии и замещению, конфронтационному копингу и избеганию. Данную возрастную группу наиболее всего коснулись изменения в политической экономической и социальной сферах жизни государства и общества вначале 90-х годов. Их образ мышления и система взглядов, поставленные под сомнения, подверглась переоценке. Это обуславливает частое использование таких защит как проекция и отрицание. Что позволяет отстранить неудобные, негативные стороны личности и снизить беспокойство за ситуацию. Планирование решения и поиск социальной поддержки и редкое обращение к замещению и регрессии, конфронтационному копингу и избеганию продиктованы высокой ответственностью людей этого поколения за свои поступки и их последствия, а также возможностью решения любой сложной ситуации посредством коллективных усилий.

При попарном нами выявлено, что группе 30-39 лет более склонна к использованию компенсации, чем группа 40-49 лет ( $U=28,5$ ,  $p \leq 0,01$ ) и чем группа 50-60 лет ( $U=13,5$ ,  $p \leq 0,00$ ), что объясняется большим количеством возможностей у первой группы для компенсаторной деятельности. Они чаще прибегает к самоконтролю, чем группа 50-60 лет ( $U=29,5$ ,  $p \leq 0,04$ ), что, как представляется, является результатом качественного использования информационной составляющей проблемных вопросов и обладанием большего энергетического запаса. При этом поиск социальной поддержки ( $U=28,5$ ,  $p \leq 0,003$ ), избегание ( $U=13,5$ ,  $p \leq 0,002$ ) могут рассматриваться как недостаток наличия собственного опыта.

Группа 50-60 лет менее склонна к использованию избегания ( $U=27,0$  при  $p \leq 0,01$ ) и положительной переоценки ( $U=23,0$ ,  $p \leq 0,005$ ), чем группа 40-49 лет. Такой результат объясняется тем, что люди возрастной группы 40-49 лет больше включены в жизнь общества и имеют достаточное количество ресурсов для положительной переоценки ситуации, а также более гибкую систему взглядов, что позволяет им быстро и комфортно перестроиться в сложившейся ситуации, а также применять такую стратегию как избегание.

В ходе исследования взаимосвязи уровней жизнеспособности и механизмов психологической защиты и стратегий совладания нами выявлены значимые связи жизнеспособности и шкалы самоконтроля ( $r=0,389$ ,  $p \leq 0,05$ ). Наши данные показали, что более всего к стратегии самоконтроля прибегают люди с высоким уровнем жизнеспособности ( $M=66,6$ ) и менее всего люди с низким уровне жизнеспособности ( $M=50,7$ ), что позволяет сделать вывод о возрастании уровня напряженности данных защит с увеличением уровня жизнеспособности.

Кроме того, нами была выявлена отрицательная связь жизнеспособности со шкалой отрицания ( $r \leq 0,326$ ,  $p \leq 0,05$ ). Более всего данный механизм защиты проявляется у людей с низким уровне жизнеспособности ( $M=55,8$ ) и менее всего у людей с высоким уровнем жизнеспособности ( $M=47,5$ ). Исходя из этого, мы можем сделать вывод об уменьшении напряжения данной защиты с увеличением уровня жизнеспособности.

Исследование особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций проводилось нами при помощи анализа рисунков, который позволил составить описания поведения в сложных жизненных ситуациях представителей каждого уровня жизнеспособности результативно преодолевать стрессовые ситуации.

Наиболее продуктивно преодоление сложных жизненных ситуаций складывается у людей возрастной группы 40-49 лет, люди возрастной группы 50-60 лет менее стойко переживают трудности, хуже всего это получается у людей возрастной группы 30-39 лет. Также последняя группа людей больше всех нуждается в дополнительной опоре и поддержке близких.

Таким образом, проанализировав полученные данные, мы пришли к следующим выводам:

- 1) Уровень жизнеспособности личности, а также возраст влияют на выбор механизмов психологической защиты и способность личности совладать с трудностями. Так, наиболее стойко переносят жизненные трудности люди возрастной категории 40-49 лет.

2) Что касается специфики защитных механизмов то, люди с низким уровне жизнеспособности, чаще всего прибегают к таким механизмам защиты как проекция и отрицание, стратегиям совладания – планирование решения и принятие ответственности, люди со средним уровнем жизнеспособности – проекции и рационализации, планированию решения и поиск социальной поддержке, люди с высоким уровнем жизнеспособности – к проекции, рационализации, самоконтролю и планированию решения.

3) Для возрастной категории 30-39 лет наиболее характерно использование проекции и рационализации, поиска социальной поддержки и планирования решения, для людей 40-49 лет – проекции и рационализации, планирования решения и положительной переоценки, для людей 50-60 лет – проекции и отрицания, планирования решения и поиска социальной поддержки.

4) Возрастание уровня жизнеспособности способствует возрастанию напряженности такой стратегии совладания как самоконтроль и уменьшению напряжения такого механизма психологической защиты как отрицание.

### Литература

*Гарбер А.Н.* Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований // Актуальные вопросы современной психологии: мат-лы III Междунар. науч. конф. Челябинск: Два комсомольца, 2015. С. 17-19.

*Зеер Э.Ф.* Транспективный анализ развития жизнеспособности человека // Известия Уральского федерального университета. Сер. 3, Общественные науки. 2016. Т. 11, № 3 (155). С. 77-85.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.

*Лебедев А.П., Реунова А.А., Пономарева К.А., Севастьянова У.Ю., Куфтык Е.В.* Исследование защитной совладающего поведения личности на разных этапах возрастного развития. Защитная система личности и стресс / под ред. Е.В. Куфтык. М.: Мир науки, 2017. С. 18-48.

*Леонтьев Д.А., Рассказова Е.А.* Тест жизнестойкости. М., 2006.

*Махнач А.В.* Исследования жизнеспособности человека: основные подходы и модели. // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 33-48.

*Рыльская Е.А.* Психология жизнеспособности человека: дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014.

*Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993.

*Хазова С.А.* Коппинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования. // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. Т. 19, № 5. С.188 -190.

### RELATIONSHIP OF RESILIENCE, PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND COPING STRATEGIES DURING MATURITY

*Anna N. Udodova*

*Resilience, mechanisms of psychological protection, coping strategies, their relationship are examined in the article. The mechanisms of psychological protection, coping strategies and features of coping in difficult life situations are revealed for each of the three levels resilience.*

**Keywords:** *resilience, mechanisms of psychological protection, coping strategies, difficult life situations.*

# СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПЕРЦЕПТИВНО-РЕФЛЕКСИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДРОСТКОВ С КОМПЕНСИРОВАННОЙ ЗАТРУДНЕННОСТЬЮ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Т.И. Филипиди, С.Ю. Флоровский*

Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет

*E-mail: lugua@mail.ru; florowsky@mail.ru*

*Обсуждаются результаты эмпирического исследования совладающего поведения и перцептивно-рефлексивных характеристик подростков с компенсированной затрудненностью психического развития. Показано, что затрудненность психического развития в детские годы и последующая её компенсация оказывают значимое влияние на характер взаимосвязи и взаимодействия вышеуказанных подсистем регуляции межличностного общения и социального поведения в старшем подростковом возрасте.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, перцептивно-рефлексивные характеристики, задержка психического развития, компенсированная затрудненность психического развития, личность подростка.*

В современной России увеличивается количество детей с задержкой психического развития (ЗПР). Значительная часть из них после получения соответствующей коррекционной поддержки с большей или меньшей успешностью интегрируется в учебную деятельность и общеобразовательное пространство. Однако сам факт пережитой затрудненности психического развития не может не оказывать влияния на качественный уровень и структурную организацию механизмов психологической регуляции межличностного общения и социального поведения на последующих этапах жизненного пути. Однако подобные «возрастно-отсроченные эффекты» затруднения психического развития в отечественной психологии практически не изучены, поскольку вышеуказанная категория подростков в буквальном смысле слова находится на «нейтральной территории» между специальной психологией, психологией развития и психологией личности, каждая из которых не считает их «вполне своими».

Предмет исследования составляют совладающее поведение и перцептивно-рефлексивные характеристики старших подростков, в жизненном опыте которых имел место факт задержки психического развития с последующей компенсацией. Эти психические образования интерпретируются нами как ресурсно-мобилизационный и перцептивно-рефлексивный компоненты социально-коммуникативной компетентности (СКК) личности. В свою очередь, СКК понимается как интегральное психологическое образование, объединяющее и гармонизирующее внутренние средства регуляции социального поведения и межличностного общения человека (Филипиди, Флоровский, 2013).

Ресурсно-мобилизационный компонент СКК представляет собой интегральную способность человека справляться с обстоятельствами, воспринимаемыми и переживаемыми как «нарушающие привычный ход жизни», «вызывающие напряжение», «предъявляющие требования превышающие ресурсы... справиться с ними», определяясь в сознании

действующего субъекта в качестве «трудных ситуаций» (Водопьянова, 2009; Крюкова, 2004; Lazarus, Folkman, 1984). Перцептивно-рефлексивный компонент является результатом осознания человеком себя в качестве более или менее «умелого» и «состоятельного» субъекта межличностного общения и социального поведения. Предметом осмысления и оценки выступают умения и навыки собственного поведения, актуализируемые в типичных ситуациях общения и социального взаимодействия, составляющие содержание другого структурного компонента СКК, – операционально-поведенческого (Филипиди, Флоровский, 2014). В качестве доминирующих механизмов формирования, поддержания и коррекции входящих в данный компонент перцептивно-рефлексивных образований выступают: во-первых, «прямые» оценки субъектом общения и социального поведения своей операциональной СКК, а во-вторых, – относительные (компаративные) оценки, основанные на сопоставлении операциональной компетентности в общении и социальном взаимодействии себя и своих сверстников. Перцептивно-рефлексивный компонент СКК может рассматриваться как специфическое измерение «социального Я», – «операционально-коммуникативное Я».

Выборку исследования составили девятиклассники общеобразовательных школ Анапы и Краснодара. Экспериментальная группа включала 99 школьников, у которых в детстве констатировалась задержка психического развития: 54 мальчика и 45 девочек. Контрольную группу составили 118 школьников (62 мальчика и 56 девочек), психическое развитие которых протекало в соответствии с возрастнo-нормативной траекторией. Далее сопоставляемые категории подростков будут обозначаться как «особые» и «обычные (нормативные)».

Выявление используемых подростками стратегий преодоления жизненных трудностей осуществлялось при помощи теста Э. Хейма, адаптированного в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева под руководством Л.И. Вассермана (Водопьянова, 2009). Оценивалась представленность в индивидуальных паттернах копинг-поведения подростков стратегий с разным уровнем адаптивности, – адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных. Восприятие подростками социальных навыков себя и сверстников диагностировалось посредством опросника оценки социальных навыков (Goldstein, 1981; Хломов, Баклушинский, Казьмина, 1993). Взаимосвязи между рассматриваемыми переменными выявлялись посредством рангового корреляционного анализа по Спирмену.

В перцептивно-рефлексивном аспекте СКК между подростками с различными вариантами онтогенетического психического развития выявляются существенные различия в дифференциации образов себя и своих сверстников в качестве субъектов социального поведения. Оценивая степень развития социальных навыков, «особые» подростки обнаруживают тенденцию недооценивать их у себя и переоценивать у сверстников. Для нормативных подростков характерна противоположная тенденция: собственные навыки они оценивают существенно выше, нежели навыки социального поведения «типичного сверстника». Кроме того «особым» подросткам присуще более нюансированное восприятие операциональной

составляющей своей социально-коммуникативной компетентности в аспекте сравнения себя и сверстников. В отличие от синкретического гипероптимизма возрастнo-нормативных подростков, считающих практически все свои социальные навыки более совершенными, чем у других сверстников, в сознании подростков с компенсированной затрудненностью психического развития актуализируется более широкий спектр оценочных модальностей: одна часть собственных операциональных коммуникативных ресурсов воспринимается как сформированная хуже, чем у сверстников, другая – как идентичная, а третья – как составляющая их личное конкурентное преимущество перед ровесниками.

Специфичность ресурсно-мобилизационного компонента СКК подростков с компенсированной затрудненностью психического развития выражается в том, что «особые» подростки отличаются меньшей дифференцированностью в восприятии и понимании испытываемых затруднений. Вследствие этого они испытывают больше затруднений в избирательной актуализации ресурсов, релевантных психологической природе преодолеваемых трудностей, конфигурировании и иерархизации механизмов психологической регуляции и саморегуляции своего поведения в соответствии с критерием его оптимальности (максимизация полезного эффекта при минимизации усилий), проигрывая возрастнo-нормативным соученикам в точности и «точности» совладающего поведения. Тем не менее, перенесшие в детстве ЗПР подростки выигрывают у «обычных» сверстников в большей личностной вовлеченности в разрешение трудных ситуаций, мобилизуя более широкий диапазон имеющихся в их распоряжении ресурсов, спонтанно вовлекая в процесс преодоления сложностей разные по своей функциональной принадлежности регуляторные механизмы (когнитивные, эмоциональные, поведенческие), активнее задействуя помощь и возможности других людей, длительнее сопротивляясь действию негативных ситуационных факторов и обстоятельств. Недостаток рациональной фокусировки действий в трудной жизненной ситуации компенсируется энергией и напором.

Взаимодействие копинг-стратегий и перцептивно-рефлексивных характеристик организуется у подростков с сопоставляемыми траекториями психического развития следующим образом. Совладание с жизненными трудностями оказывается тем успешнее, чем в большей мере обнаруживается приверженность подростков привычным для них компаративным представлениям об уровне развития социальных навыков себя и сверстников, – несмотря на содержательное различие этих представлений у подростков с затрудненной и нормативной траекториями психического развития. Склонность «особых» подростков недооценивать свои социальные навыки, а «обычных», – напротив, переоценивать их оказываются в равной мере конструктивными и функциональными перцептивно-рефлексивными основаниями совладающего поведения, содействуя актуализации продуктивных стратегий совладания (преимущественно адаптивных и относительно адаптивных).

Принципиальные различия во взаимодействии перцептивно-рефлексивного и ресурсно-мобилизационного компонентов СКК подростков с затрудненной и нормативной тра-

екториями психического развития обнаруживаются при актуализации в их сознании инвертированных (непривычных) перцептивно-рефлективных паттернов, что выражается в возникновении у «обычных» подростков сомнений в собственном превосходстве над сверстниками, а у «особых» подростков – в элиминации чувства самоуничтожения (в аспекте операциональной компетентности в общении). В этом случае у возрастнo-нормативных подростков снижается продуктивность совладающего поведения (адаптивные и относительно адаптивные стратегии заменяются неадаптивными), в то время как у подростков с компенсированной затрудненностью психического развития изменяется только стиль «преодолевающей активности» (адаптивный характер совладающей активности сохраняется, меняется лишь характер используемых ресурсов, – когнитивных, эмоциональных, поведенческих).

Полученные данные позволяют существенно уточнить ориентировочную основу разработки и реализации программ психологической поддержки и развития подростков с компенсированной затрудненностью психического развития в качестве субъектов компетентного социального поведения и межличностного общения.

### Литература

- Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома: Авантитул, 2004. – 344 с.
- Филипиди Т.И., Флоровский С.Ю. Преодоление трудных ситуаций подростками с компенсированной затрудненностью психического развития // Человек. Сообщество. Управление. – 2012. – № 2. – С.31–46.
- Филипиди Т.И., Флоровский С.Ю. К проблеме жизненной активности личности в сфере субъект-субъектного взаимодействия: компонентная модель социально-коммуникативной компетентности // Личность и её жизненный мир: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Л.И. Дементий. – Омск: Изд-во Омского гос. ун-та, 2013. – С.110–116.
- Хломов Д.Н., Баклушинский С.А., Казьмина О.Ю. Руководство по оценке уровня развития социального поведения старшеклассников. – М.: Центр социологии образования РАО, 1993. – 147 с.
- Goldstein A.P. Psychological Skill Training. – N.Y.: Pergamon Press, 1981. – 357 p.
- Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – N.Y.: Springer, 1984. – 445 p.

### **COPING BEHAVIOUR AND PERCEPTUAL AND REFLEXIVE CHARACTERISTICS OF TEENAGERS WITH COMPENSATED IMPAIRED MENTAL DEVELOPMENT**

*Filipidy T.I., Florovski S. Yu.*

*There are discussed results of an empirical research of coping behavior and perceptual and reflexive characteristics of teenagers with compensated impaired mental development. There are exposed that impaired mental development in childhood and its compensation subsequent have significance influence of previously mentioned regulative subsystems of interpersonal communication and social behavior in high teen age.*

**Keywords:** coping behavior, perceptual and reflexive characteristics, compensated impaired mental development, personality of the teenager.



# ПРОФИЛАКТИКА НЕСОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ У ОДАРЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

*О.С. Щербинина*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: shcherbinina-olga@list.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-00867*

*В современном динамичном мире, где общение обусловлено Интернетом и социальными сетями, подростку в свой неоднозначный период взросления непросто решать задачи социализации. Наряду с этим одаренные подростки имеют специфичные трудности, которые нередко еще больше осложняют ситуацию социального развития. В связи с этим целью нашего исследования стало выявление трудностей взаимоотношений одаренных подростков со сверстниками и разработка программы профилактики несовладания с этими трудностями.*

***Ключевые слова:** одаренность, одаренный ребенок, сверстники, общение, общеобразовательная организация, несовладание.*

Несмотря на серьезные исследования в области одаренности, в настоящее время нет единой точки зрения на данный феномен. Существуют разные трактовки и концепции одаренности, которые дают возможность анализировать, сопоставлять разные точки зрения, принимая для себя ту или другую, или делая собственные выводы и формулируя собственные подходы.

Весомым вкладом в изучение вопросов выявления и развития одаренных является разработка психолого-дидактической системы «Одаренные дети: выявление – обучение – развитие» (Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, В.П. Лебедева, Ю.Д. Бабаева, С.Д. Дерябо, В.А. Орлов, В.И. Панов, В.С. Юркевич, Е.Л. Яковлева, В.А. Ясвин, где актуализированы авторские концептуальные представления о рассматриваемом феномене: концепция возрастного подхода к феноменам интеллектуальной одаренности (Н.С. Лейтес); подход к одаренности как проявлению творческого начала (А.М. Матюшкин), динамическая теория одаренности (Ю.Д. Бабаева) и др.

В Рабочей концепции одаренности данный феномен сформулирован следующим образом: «одаренность – это системно развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких результатов, в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми» (Богоявленская, 2004).

Ученые называют целый ряд особенностей и сложностей развития одаренных детей и подростков. Соглашаясь с точкой зрения Дж. Уитмора, мы называем такие трудности развития одаренных:

1. Стремление к совершенству (перфекционизм).
2. Чувство неудовлетворенности.
3. Постановка нереалистичных целей.

4. Сверхчувствительность.
5. Потребность во внимании взрослых.
6. Нетерпимость (Лейтес, 2003).

Сложные личностно-поведенческие аспекты одаренного ребенка можно продолжить наличием у него таких качеств как эгоцентризм, неспособность принять точку зрения, взгляд другого человека, неприязнь к школе – в случае неинтересной образовательной программы, отсутствие культуры диалога, желание закончить мысль собеседника, стремление прерывать и поправлять собеседника во время разговора, если он делает ошибки или неправильно ставит ударение, стремление всегда быть правым в споре и др.

Все вышеперечисленное нередко приводит к тому, что одаренные дети нередко имеют сложности во взаимоотношениях со сверстниками, основанные на несформированности социальной рефлексии, неадекватной самооценке, недостаточно развитых коммуникативных навыков, трудностях в нахождении близких по духу друзей и др.

Одарённые подростки к своим возрастным проблемам имеют ещё и индивидуальные особенности, которые обнаруживаются в процессе различных видов деятельности:

- поиск ответов на собственные проблемы и вопросы, что определяет избирательность творческого научения.
- особая форма решения проблем – обнаружение скрытых, не заданных явно элементов и отношений.
- оригинальность в решении задач - непохожесть, нестандартность, неожиданность
- оценочная функция всех сложных психологических структур.
- постановка вопросов приобретает структуру гипотез, что носит исследовательский характер.

В течение ряда лет нами проводилось изучение особенностей и трудностей социального развития одаренных подростков на базе образовательных организаций города Костромы. В процессе исследований мы применяли следующий диагностический инструментарий:

- наблюдение за одаренными детьми;
- анкетирование одаренных детей и педагогов, работающих с ними;
- социометрия;
- Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантिलеева;
- Методика «Коммуникативные и организаторские способности» В.В. Синявского, В.А. Федорошина (КОС);
- Методика оценки отношений подростка с классом (Е.И Рогов, 2003).

По результатам исследований наиболее частотными проблемами, с которыми сталкиваются одаренные подростки, являются:

1. *Неадекватная самооценка.* Чаще всего, речь идет о заниженной самооценке, причиной которой, на наш взгляд, выступают сложности во взаимоотношениях с однокласс-

никами, изоляция в социальной группе, проблемы в выстраивании взаимоотношений с педагогами и родителями. Встречаются случаи завышенной самооценки, к которой «стабильная ситуация успеха», стиль родительского воспитания по принципу «кумир семьи». Помимо результатов диагностики, эти выводы подтверждает наблюдение за подростками во время работы с ними. Так, во время выполнения упражнения «Объявление об объявлении» одаренным подросткам было предложено коротко и максимально емко заявить о себе. Часть ребят затруднялась с выполнением задания. Часть «объявлений» были очень лаконичны «Я умный». Были написаны такие высказывания о себе «Я неорганизованный, ленивый мальчик, который умнее своих одноклассников», «Я ищу друзей. Хочу, чтобы мои друзья были схожи по интересам со мной» и др.

2. *Несовпадение игровых интересов* одаренных детей со сверстниками, что связано с погруженностью одаренных в определенную сферу деятельности, в отличие от увлечений сверстников. Мы предполагаем, что это является одной из ведущих причин понижения социометрического статуса одаренного ребенка в группе сверстников. Эти выводы также подтверждают упражнения с одаренными подростками во время реализации программы. В частности, упражнение «Объявление об объявлении», упражнение «Зато», результаты модифицированной методики Дембо-Рубинштейн для определения самооценки (на вопрос «Что нужно сделать, чтобы стать лучше?») ребята отвечали «исправить проблемы в себе и прислушаться к другим», «больше работать над собой», «критиковать себя и свои поступки, искать ошибки»).

3. *Сложности во взаимоотношениях с педагогами* образовательной организации. Одаренные дети очень часто отмечают наличие этой проблемы, акцентируя внимание на недопонимание их педагогами, неадекватную оценку результатов их деятельности. Особым пластом проблем является «скука» на уроках и «неинтересность» предлагаемого учебного материала. В такой ситуации возникает вопрос о наличии системы работы с одаренными детьми в образовательной организации, особого подхода к организации образовательного процесса с ними, о готовности педагогов работать с одаренными детьми. Так, при выполнении упражнения «Зато», направленного на снижение уровня фрустрации или стресса, поиск возможных путей разрешения фрустрирующей ситуации, все одаренные подростки в качестве сложных ситуаций назвали ситуации недопонимания, оскорбления или насмешки со стороны сверстников. Одна из представленных ситуаций касалась недопонимания и обиды подростка со стороны педагога.

4. Ряд одаренных детей, охваченных нашим исследованием, не обладали достаточной способностью и готовностью к самореализации результатов своей деятельности, самопрезентации себя в коллективе сверстников. Наши наблюдения позволяют предположить, что одной из причин этого выступает заниженная самооценка, а также, в ряде случаев, недостаточное развитие коммуникативных навыков.

Перечисленные проблемы взаимосвязаны и нередко связаны причинно-следственными отношениями.

На основании имеющихся данных нами была разработана программа «Саморазвитие – путь к успеху». Ее цель – развитие коммуникативных навыков и навыков выстраивания взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

#### *Задачи*

1. Знакомство с особенностями вербального и невербального общения
2. Развитие навыков взаимодействия.
3. Развитие коммуникативной гибкости.
4. Отработка навыков проявления эмоций.
5. Коррекция замкнутости.
6. Знакомство со стратегиями поведения в конфликте.
7. Повышение готовности участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив.
8. Выработка у участников более объективной самооценки.
9. Развитие навыков самопрезентации (Грушецкая, Щербинина, 2018).

Как показывают результаты исследования, одаренные дети нередко сталкиваются с трудными ситуациями, требующими совладания со стрессом. Опираясь на точку зрения Т.Л. Крюковой, мы характеризуем совладающее поведение как особое социальное поведение, которое обеспечивает продуктивность, здоровье и благополучие человека, целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами, мы подчеркиваем, что его главным отличительным признаком являются субъектные характеристики (Крюкова, 2010). Несовладание в этом контексте означает слабое применение навыков совладания или даже их отсутствие.

Разработанное содержание программы направлено на развитие у одаренных подростков субъектных качеств, независимости в суждениях и оценке событий, развитие навыков самопрезентации, что позволяет рассматривать данную программу как средство профилактики несовладания у одаренных подростков с перечисленными ранее сложностями.

Программа была реализована нами с одаренными подростками в течение двух лет. Базой исследования выступила Многопредметная школа КГУ для одаренных школьников.

Эффективность работы по программе подтверждается как качественными, так и количественными данными. Методика исследования самоотношения позволяет увидеть изменения показателей «замкнутость», «саморуководство», «самоценность», «самопривязанность», свидетельствующие, на наш взгляд, об эффективности работы в решении поставленной цели программы (рис. 2).

По результатам обработки данных первичной диагностики одаренных школьников с помощью методики оценки отношений подростка с классом, мы выявили наличие у 50% опрошенных индивидуалистического типа восприятия коллектива, у 20% – прагматического и у 30% – коллективистического стиля восприятия группы сверстников.

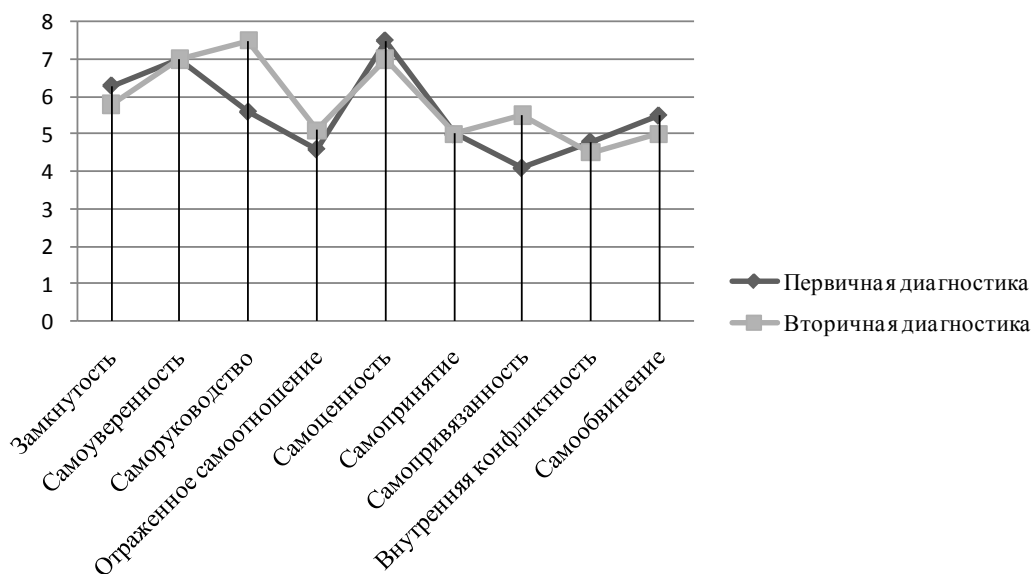


Рис. 2. Результаты диагностики одаренных школьников с помощью Методики исследования самооотношения (n=12)

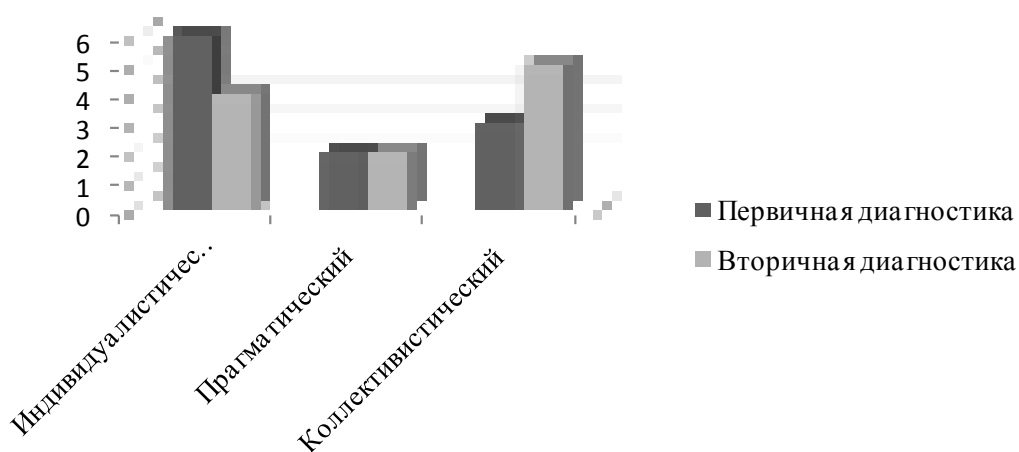


Рис. 1. Результаты диагностики одаренных школьников с помощью методики оценки отношений подростка с классом (n=7)

Вторичная диагностика показала увеличение показателей в сторону коллективистического типа восприятия группы сверстников.

Таким образом, проведенное исследование показывает наличие у одаренных подростков сложностей во взаимоотношениях с микросоциумом и, особенно, во взаимоотношениях со сверстниками. Разработанная нами программа дает положительные результаты по профилактике и преодолению этих сложностей, что позволяет говорить о ее эффективности и возможности применения в практике образовательных организаций, работающих с одаренными подростками.

## Литература

Богоявленская Д.Б. Рабочая концепция одаренности [Электронный ресурс] / Д.Б. Богоявленская // Вопросы образования. – 2004. – № 2. – С. 46–68. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9172194> (дата обращения: 20.11.2018).

Грушецкая И.Н., Щербинина О.С. Содержание социально-педагогической работы по преодолению трудностей социального развития одаренных школьников: науч.-метод. рекомендации для педагогов и специалистов общеобразовательных организаций. – Кострома: Костром. гос. ун-т, 2018. – 66 с.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Монография. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

Лейтес Н.С. О признаках детской одаренности // Вопросы психологии. – 2003. – № 4. – С. 13-19. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9203403>.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - с. 203

### PREVENTION OF NON-COPING IN RELATIONSHIPS WITH PEERS AMONG GIFTED ADOLESCENTS

*O. Shcherbinina*

*In today dynamic world, where communication is due to the Internet and social networks, a teenager in his ambiguous period of growing up is not easy to solve the problems of socialization. At the same time, gifted adolescents have specific difficulties, which often further complicate the situation of social development. The aim of our study was to identify the difficulties in the relationships of gifted adolescents with their peers and develop a program of non-coping with these difficulties prevention.*

**Keywords:** *giftedness, a gifted child, peers, communication, educational organization, non-coping.*

# ДИСПОЗИЦИОННЫЙ ОПТИМИЗМ У МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ С УГРЕВОЙ БОЛЕЗНЬЮ

*А.С. Яурова*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский Государственный

Педиатрический Медицинский Университет

*E-mail: yaurovaas@gmail.com*

*Данное исследование посвящено определению уровня и структуры взаимосвязей такого личностного конструкта, как диспозиционный оптимизм. В исследовании приняли участие 57 мальчиков-подростков 15-17 лет с акне средней и тяжелой степени тяжести, группой сравнения были 50 условно здоровых мальчиков-подростков. В результате исследования выявился значимо более низкий уровень диспозиционного оптимизма в группе подростков с угревой болезнью. Кроме того, количество взаимосвязей диспозиционного оптимизма в группе подростков с акне больше, и они связаны не только с показателями самооотношения, но и самооценки, то есть мнением о себе в контексте социальной группы.*

**Ключевые слова:** *подростковый возраст; акне; угревая болезнь; диспозиционный оптимизм; самооотношение; самооценка.*

Угревая болезнь (акне, *acne vulgaris*) характеризуется воспалительными высыпаниями на коже лица и других частей тела (спина, грудь) и возникновением открытых и закрытых комедонов. Акне – это хроническое кожное рецидивирующее заболевание, затрагивающее около 85% подростков. Сопутствующий выраженный косметический дефект может оказывать влияние на психоэмоциональное состояние. В подростковом возрасте становится особенно актуальным отношение референтной группы и соответствие внешности признанным стандартам. Поскольку акне – заболевание, требующее длительного лечения, часто в течение нескольких лет, стресс от наличия выраженных несовершенств кожи может стать препятствием для успешного социального общения и уверенного поведения. По некоторым данным (В. Varankin и J. DeKoven, 2002; А.В. Самцов, 2009), *acne vulgaris* вызывают тяжелые эмоциональные расстройства, сопоставимые с эмоциональными расстройствами при псориазе. Выраженная депрессия встречается в 14-15% случаев (С.У. Chia и соавт., 2005). Кроме того, существуют данные, согласно которым угревая болезнь не только является причиной возникновения стресса и эмоциональных нарушений, но и само ее возникновение может быть связано с переживанием стрессовых ситуаций. J. Rosso и соавт. (2007) было установлено, что стресс в качестве причины развития болезни назвали 22,7% из 942 пациентов с акне. Существуют и медицинские работы, объясняющие взаимосвязь эмоциональных стрессов и обострений акне, а именно, доказывающие роль нейропептидов в патогенезе угревой болезни (J. Rosso и соавт., 2007; М. Toyoda, 2002).

В ситуации наличия у подростков деформирующего внешность дерматологического заболевания становится важным наличие ресурсов для преодоления стресса на протяже-

нии длительного лечения. Одними из наиболее значимых ресурсов в контексте преодоления, по мнению С.А. Калашниковой (2011), являются личностные и психологические ресурсы. Как наиболее изученные личностные ресурсы Л.В. Куликов (2004) выделяет в том числе активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости; позитивность мышления; состояние здоровья.

В рамках модели поведенческой саморегуляции, основывающейся на работах Карвера и Шейера, раскрывается конструкт диспозиционного оптимизма. Переменная диспозиционного оптимизма понимается как стабильная личностная характеристика, отражающая позитивные ожидания субъекта относительно будущего. Согласно модели поведенческой саморегуляции, люди совершают усилия по преодолению трудностей до тех пор, пока их ожидания относительно будущих успехов достаточно благоприятны (Т.О. Гордеева, 2007). Диспозиционный оптимизм обнаруживает позитивные связи с самооценкой, внутренним локусом контроля и негативные – с тревожностью и депрессией. Связь диспозиционного оптимизма с физическим здоровьем была обнаружена в целом ряде исследований (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин, 2010).

На наш взгляд, оптимизм является важным компонентом личностной направленности, который способен в ситуации длительного деформирующего внешность заболевания способствовать прохождению всех этапов лечения и сохранению при этом эмоционального благополучия подростка.

В нашем исследовании приняли участие 57 мальчиков-подростков 15-17 лет с акне средней и тяжелой степени тяжести, поступившие на лечение в дерматовенерологическое отделение СПбГПМУ, группой сравнения были 50 условно здоровых мальчиков-подростков того же возраста. Целью было определить уровень и структуру взаимосвязей диспозиционного оптимизма. Для достижения цели использовались следующие методики: Тест диспозиционного оптимизма (модификация Life Orientation Test, Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин), Методика исследования самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантिलеев), а также методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан для изучения самооценки.

В результате сравнительного анализа выявились значимые различия в уровне общего показателя диспозиционного оптимизма: у мальчиков-подростков с угревой болезнью показатель значимо ниже, чем у условно здоровых. Кроме того, средние показатели общего уровня диспозиционного оптимизма в группе условно здоровых мальчиков-подростков находятся на среднем уровне (22,10), в то время как в группе мальчиков с акне – на низком (16,54).

Корреляционный анализ выявил различия в количестве и структуре взаимосвязей общего показателя диспозиционного оптимизма в рассматриваемых группах. В группе мальчиков-подростков с акне были обнаружены прямые взаимосвязи с показателями самооотношения (самоуверенность, саморукводство, зеркальное я, самопривязанность),



а также прямые взаимосвязи с показателями самооценки, такими как «характер», «авторитет у сверстников» и «уверенность в себе». В то время как в группе условно здоровых мальчиков-подростков обнаружались прямые взаимосвязи с показателями самоотношения (саморуководство, зеркальное я, самопривязанность) и отсутствие каких-либо взаимосвязей с показателями самооценки.

Соответственно, для мальчиков с акне свойственны негативные ожидания от будущего, которые связаны не только с внутренней неудовлетворенностью собой и ощущением себя неспособным действовать активно и добиваться поставленных целей, но и низкая оценка себя в контексте социума, по сравнению с другими. Неблагоприятное восприятие будущего связывается с низким оцениванием характеристик, часто считающихся важными для положения в социальной группе – своего характера (а для мальчиков, прежде всего, декларируется сила, упорство, смелость), уверенности в себе и свободе поведения, а также авторитета среди сверстников, так необходимого в подростковом возрасте, когда наиболее ярко возникает феномен реакции группирования со сверстниками.

Для условно здоровых подростков свойственен средний уровень оптимизма, который находится в тесной связи с внутренним положительным отношением к себе, с позитивными ожиданиями от взаимодействия с окружающими, ожиданиями положительной оценки от них, то есть внутренней уверенности в себе, своих силах и отношением к себе как к источнику активности в отношении деятельности и собственной личности.

Несмотря на то, что требования к внешней привлекательности юношей в обществе ниже, чем к женской, выраженный дефект кожи лица может приводить к серьезным эмоциональным и поведенческим нарушениям, связанным и с внешними причинами (обзывательства, насмешки, игнорирование), и с внутренними (стыд, неуверенность в себе, убежденность в неспособности понравиться кому-либо). Подобное переживание стресса из-за деформирующего внешность заболевания может способствовать общей пассивности, отсутствию веры в свои силы и формированию негативной картины будущего.

Безусловно, диспозиционный оптимизм является важным личностным конструктом, который может помочь преодолеть стресс, вызванный дефектами внешности, позитивные ожидания от будущего могут способствовать большей приверженности длительному лечению и одновременной реализации себя в учебной и социальной сферах. Согласно результатам нашего исследования, повышение уровня оптимизма будет связано с положительным принятием адекватного образа себя и выделением своих сильных качеств, которые могут проявляться в среде сверстников.

### Литература

*Гордеева Т.О.* Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // Психологическая диагностика. 2007. №1. С. 32-65.

*Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н.* Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36-64.

Калашиникова С.А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий // Гуманитарный вектор. 2011. №2 (26). С. 185-189.

Куликов Л.В. Психогигиена личности. СПб., 2004. 464 с.

Самцов А.В. Акне и акнеформные дерматозы. М.: ООО «ЮТКОМ», 2009. 288 с.: ил.

Barankin B., DeKoven J. Psychosocial essect of common skin diseases. Canadian Family Physician. 2002. 48: 712-6.

Chia C.Y., Lane W., Chibnall J., et al. Isotretinoin Therapy and Mood Changes in Adolescents With Moderate to Severe Acne: A Cohort Study. Arch Dermatol. 2005. 141: 557-60.

Lasek R., Chren M. Acne Vulgaris and the Quality of Life of Adult Dermatology Patients. Arch Dermatol. 1998. 134: 454-8.

Rosso J., et al. Prevalence of truncal acne vulgaris: A population study based on private practice experience. J Am Acad Dermatol. 2007. 56: AB3.

Toyoda M., et al. Eur J Dermatol. 2002. 12: 422-7.

## **THE DISPOSITIONAL OPTIMISM AMONG ADOLESCENT BOYS WITH ACNE**

*A.S. Iaurova*

*This study focuses on identifying the level and structure of associations of such a personal construct as dispositional optimism. The study involved 57 adolescent boys aged 15-17 years with acne of moderate and severe severity, the comparison group was 50 conditionally healthy adolescent boys. The study revealed a significantly lower level of dispositional optimism in the group of adolescents with acne. In addition, the number of associations of dispositional optimism in the group of adolescents with acne is greater, and they are associated not only with indicators of self-esteem, but also self-rating, that is, the opinion of themselves in the context of a social group.*

**Keywords:** *adolescence; acne; dispositional optimism; self-esteem; self-rating.*



# Раздел 4

## **ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОСТИ И КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА**

## ВЫРАЖЕННОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭМИГРАНТОВ

*О.Е. Алексанова*

Россия, Москва, ИП РАН

*E-mail: olga.aleksanidu@yandex.ru*

*Статья посвящена исследованию выраженности компонентов жизнестойкости и её связи с различными характеристиками трудовой деятельности. Исследование показало, что жизнестойкость придает работникам трудовую мобильность, потенцирует их уверенность в правильности решения о миграции и это позволяет совершенствовать процесс адаптации мигрантов к новым условиям жизнедеятельности, оптимизировать пути и направления оказания им психологической помощи.*

**Ключевые слова:** *психология миграции, жизнестойкость, миграционные ожидания, контроль, вовлеченность, принятие риска, совладание, удовлетворенность работой.*

Современный человек каждый день сталкивается со многими сложными жизненными ситуациями в жизни. Для описания устойчивых способов совладания с ситуациями зарубежные исследователи ввели понятие «копинг», который определяется как процесс конструктивного приспособления, в результате которого человек оказывается в состоянии справиться с предъявленными требованиями и копинг-стратегии, которые являются определенными алгоритмами действия и привычными для человека приемами, которые он использует для преодоления трудностей (Lazarus, 1993). Одним из важных ресурсов, оказывающих влияние на применяемые копинг-стратегии является жизнестойкость.

Понятие «жизнестойкость» (hardiness) было введено для описания феномена совладания со сложными жизненными ситуациями в 1977 году Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди. Именно эта характеристика выступает ключевой переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность жизнедеятельности.

Одной из сложных жизненных ситуаций является эмиграция. Проецируя миграционную проблематику на теорию С. Мадди, определим жизнестойкость трудового мигранта как систему убеждений о себе как о работнике, о трудовой деятельности как элементе миграционного процесса, об отношениях к труду (работе). Это диспозиция включает в себя три относительно автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Считается, что именно выраженность этих компонентов в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях профессиональной деятельности и разочарования от работы, формирует позитивный эмоциональный фон жизнедеятельности.

Несмотря на то, что в целом психологическая проблематика миграции исследована достаточно хорошо (Красильникова, 2014; Муращенко, Гриценко, Бражник, 2014; Трофимова, 2013), в настоящее время остаются недостаточно изученными аспекты ожидания

мигрантов с различной степенью жизнестойкости, обращенные к предстоящей трудовой деятельности.

*Целью* нашего исследования ставилось изучить влияние выраженности компонентов жизнестойкости мигрантов в трудовой деятельности в связи с переселением на постоянное место жительства на территорию Российской Федерации.

#### *Методы*

В лонгитюдном исследовании принял участие 181 этнических грека – переселенцы, эмигрирующие в Россию из стран бывшего СССР на постоянное место жительства в период с 2000 по 2005 годы.

Психологическое исследование проводилось в ходе двух срезов с интервалом от 3-х до 5 лет. Инструментарий первого среза исследования включал в себя: психологическое тестирование (опросник жизнестойкости; ThePersonalViewsSurvey III-R; С. Мадди; адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006)). При проведении второго среза исследования использовалась авторская анкета и психологическое тестирование (методика оценки удовлетворенности работой (Батаршев А.В., 2005), шкала удовлетворенность жизнью – SWLS; Э. Динер (Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. TheSatisfactionwithLifeScale, 1985)). Тестовые материалы подготавливались и обрабатывались с помощью автоматизированного комплекса «Мультипсихометр» (Мовчан, Сугоняев, Петров, 2012). В обоих психологических обследованиях принимали участие одни и те же мигранты. Полные и достоверные сведения были получены от 141 человека.

Паспортная часть исследовательского бланка обоих срезов содержала общие сведения о респонденте, а именно: 1) возраст; 2) образование; 3) профиль образования; 4) количество человек в семье; 5) количество трудоустроенных в настоящее время членов семьи; 6) работа по специальности. В состав авторской анкеты были включены закрытые вопросы, направленные на оценку различных сторон совпадения ожиданий от миграции в сфере трудовой деятельности. Применялась 10-балльная шкала.

Для проведения математико-статистического анализа основные диагностически значимые сведения были преобразованы в шкалу стенов. Применялись частотный и корреляционный анализы.

#### *Результаты и их обсуждение*

Анализ распределения степени выраженности жизнестойкости у трудовых мигрантов (рис. 1) показал, что в выборке присутствуют две относительно независимые группы – лица со сниженными значениями потенциала жизнестойкости (1-2 стенов – 29,5 % выборки) и лица с повышенными значениями (8-10 стенов – 29,9 % выборки).

Взаимосвязь степени жизнестойкости мигрантов с различными аспектами отношения к предстоящей трудовой деятельности исследовалась в ходе корреляционного анализа соответствующих показателей. Применялся корреляционный анализ по Спирмену (табл. 1).

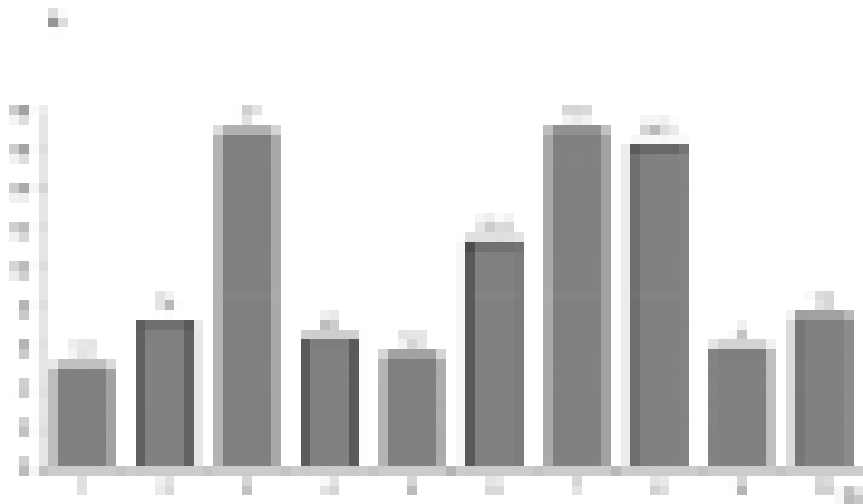


Рис. 1. Распределение степени выраженности жизнестойкости у трудовых мигрантов

Установлено, что жизнестойкость мигранта в решающей степени определяет удовлетворенность работой ( $R=0,40$ ;  $p<0,01$ ) и жизнью ( $R=0,32$ ;  $p<0,05$ ). Удовлетворенность трудом предстает как отношение мигранта не только к профессии и рабочей ситуации, но и к тому, что происходит с ним на работе и в жизни (Леонтьев, Рассказова, 2006). Жизнестойкость делает человека более мобильным (готов сменить место работы;  $R=0,44$ ;  $p<0,01$ ). Жизнестойкость коррелирует с удовлетворенностью заработной платой ( $R=0,51$ ;  $p<0,01$ ). Переселенцы с высокими показателями жизнестойкости потенцируют их уверенность в правильности решения о миграции ( $R=0,41$ ;  $p<0,01$ ) и снижают желание (готовность) сменить Россию как страну проживания ( $R=-0,46$ ;  $p<0,01$ ). Таким образом, следует указать на жизнестойкость как личностный потенциал мигрантов в адаптации к новым условиям трудовой деятельности.

Выделены некоторые корреляты профессиональных ожиданий такой характеристики жизнестойкости как «Вовлеченность». В силу того, что вовлеченность определяется как убежденность в том, что включенность в происходящее на новой работе дает максимальный шанс устроиться на новом месте жительства, она показала во многом схожие со шкалой «Жизнестойкость» тенденции. Так, чем более выражена жизнестойкость переселенца, тем выше его удовлетворенность работой, ( $R=0,43$ ;  $p<0,01$ ) и заработной платой ( $R=0,55$ ;  $p<0,01$ ), в целом, а также занимаемой должностью ( $R=0,33$ ;  $p<0,05$ ) и специальностью ( $R=0,32$ ;  $p<0,05$ ), в частности. Мигрант с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от своей работы на территории России. Напротив, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, о как следствие, покинуть страну пребывания.

Помимо общих тенденций отмечена специфическая корреляционная связь шкалы «Контроль» с таким индикатором как удовлетворенность социальным статусом ( $R=0,39$ ;  $p<0,05$ ). Именно убежденность мигрантов в том, что их усилия в труде позволяют продвигаться по карьерной лестнице, преодолевают собственную беспомощность и формируют ощущения контроля происходящего (жизнедеятельности).

**Корреляционные связи жизнестойкости с различными аспектами отношения  
к трудовой деятельности**

№	Характеристика трудовой деятельности (работы)	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	Удовлетворенность работой (методика оценки удовлетворенности работой)	0,43**	0,35*	0,48**	0,40**
2	Удовлетворенность жизнью (шкала удовлетворенность жизнью)	0,20	0,45**	0,31*	0,32*
3	Удовлетворенность занимаемой должностью, местом работы (анкета)	0,33*	0,17	0,29	0,24
4	Удовлетворенность специальностью, профессией (анкета)	0,32*	0,12	0,09	0,21
5	Удовлетворенность отношением работодателя к трудовым мигрантам (анкета)	0,02	0,12	- 0,06	0,10
6	Удовлетворенность трудовым коллективом (анкета)	0,19	- 0,18	0,04	0,08
7	Удовлетворенность заработной платой (анкета)	0,55**	0,49**	0,37*	0,51**
8	Удовлетворенность социальным статусом (анкета)	0,26	0,39*	0,26	0,31*
9	Готовность сменить место работы (анкета)	0,30	0,29	0,61**	0,44**
10	Готовность сменить специальность, профессию (анкета)	0,26	0,18	0,33*	0,30
11	Готовность пройти переподготовку, повышение квалификации (анкета)	0,12	0,04	- 0,17	0,15
12	Готовность сменить страну проживания – Россию (анкета)	- 0,50**	- 0,43**	- 0,47**	- 0,46**
13	Уверенность в правильности принятия решения о миграции в настоящее время (анкета)	0,54**	0,55**	0,33*	0,41**

*Примечание:* \* – значимость различий на уровне  $p < 0.05$ ; \*\* – значимость различий на уровне  $p < 0.01$ .

Особенность корреляции выражена для шкалы «Принятие риска» с индикатором «Готовность сменить место работы» ( $R=0,61$ ;  $p < 0,01$ ). Мигрант с развитым уровнем принятия риска готов работать в условиях отсутствия надежных гарантий успеха в профессии, на свой страх и риск, довольствуясь получаемым от жизни (зарплатой, работой, бытовыми условиями и т.п.).

*Заключение.* Таким образом, нами был проведён анализ распределения степени выраженности жизнестойкости у трудовых мигрантов, который показал, что в выборке присутствуют две относительно независимые группы – лица со сниженными значениями потенциала жизнестойкости и лица с повышенными значениями. Установлено, что



жизнестойкость мигранта в решающей степени определяет удовлетворенность работой и жизнью. Удовлетворенность трудом предстает как отношение мигранта не только к профессии и рабочей ситуации, но и к тому, что происходит с ним на работе и в жизни (Леонтьев, Рассказова. 2006). Жизнестойкость делает человека более мобильным и коррелирует с удовлетворенностью заработной платой.

Общей закономерностью является то, что жизнестойкость придает работникам трудовую мобильность, потенцирует их уверенность в правильности решения о миграции. В конечном счете, мигранты через работу связывают свою жизнь со страной пребывания. Исследование жизнестойкости следует рассматривать как потенциал совершенствования адаптации мигрантов к новым условиям жизни и трудовой деятельности.

### Литература

*Батаршев А.В.* Психодиагностика в управлении: Практическое руководство: учеб.-практ. пособие. М.: Дело, 2005. 496 с.

*Красильникова О.В.* Гендерные особенности и детерминанты адаптационного поведения русскоязычных мигрантов Германии // Журнал социологии и социальной антропологии. 2014. №3. С. 77-93.

*Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

*Муращенкова Н.В., Гриценко В.В., Бражник Ю.В.* Психологический анализ миграционных ожиданий соотечественников, переселяющихся в Россию из Украины и других стран // Психолог. 2017. № 5. С. 77-91.

Психологическая диагностика личности сотрудников полиции с использованием автоматизированного комплекса «Мультипсихометр»: учебно-методическое пособие / А.В. Мовчан, К.В. Сугоняев, В.Е. Петров и др. Домодедово: ВИПК МВД России, 2012. 378 с.

*Трофимова И.Н.* Проблемы адаптации мигрантов в современной России // Вестник ГУУ. 2013. № 8. С. 62-67.

*Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S.* The Satisfaction with Life Scale // Personality Assessment, 1985. V. 49. № 1. P. 71-75.

*Lazarus R.S.* Coping theory and research: Past, present, and future / R. S. Lazarus // Psychosomatic Medicine. 1993. Vol. 55. p. 234-247

### THE SEVERITY OF THE COMPONENTS OF RESILIENCE IN THE WORK OF IMMIGRANTS

*O.E. Aleksanova*

*The article is devoted to the study of the severity of the components of resilience and its relationship with different characteristics of work. The study used a questionnaire on the author's questionnaire and psychological testing. The study showed that resilience gives workers labor mobility, potentiates their confidence in the correctness of the decision on migration and it allows to improve the process of adaptation of migrants to new conditions of life, optimize the ways and directions of providing them with psychological assistance.*

**Keywords:** *psychology of migration, resilience, migration expectations, control, involvement, risk taking, coping, job satisfaction.*

# СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА В ДОРОЖНЫХ ПРОБКАХ

*В.В. Барабанщикова, Ф.Р. Султанова, Д.М. Бояринов, Л.М. Губайдулина*

Россия, Москва, МГУ имени М.В.Ломоносова

*E-mail: faniya2014@gmail.com*

*Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 19-313-70005 «Эффективность стратегий управления состоянием водителя транспортного средства в условиях дорожных пробок в мегаполисе»*

*Целью пилотажного исследования было получение данных о состояниях водителей в дорожных пробках и способах совладания с ними. Было выявлено, что автомобилисты в день проводят 1,5 часа в пробках (17.00 - 20.00), демонстрируют высокий уровень агрессии, а также участвовавшие в ДТП водители чаще используют активные способы времяпрепровождения. Эти данные будут использованы для проведения экспериментального исследования влияния различных способов времяпрепровождения водителя в пробках на скорость его реакции и развитие различных функциональных состояний.*

**Ключевые слова:** *дорожные пробки, совладание, агрессивные реакции.*

В современном мире города растут с большой скоростью, увеличивается не только население, но и количество автомобильного транспорта, а, следовательно — количество пробок на дорогах. По данным информационных ресурсов (сайты regtransfers и inrix) за 2016 год, Москва занимает второе место в мире по загруженности дорог, жители города теряют в пробках в среднем 91,4 часа в год. Помимо ухудшения экологической обстановки и экономических потерь мегаполисов, дорожные пробки оказывают негативное влияние на физическое и психическое здоровье человека (Stutzer., Frey, 2008).

В настоящее время специалистами самых различных областей ведутся исследования с целью уменьшить негативные последствия дорожных заторов (Gulian et al., 1989). Психологические исследования, которые направлены на улучшение качества и безопасности вождения для участников дорожного движения, можно поделить на две основные группы: 1) Психологические состояния водителей (стресс, монотония и т.п.), 2) Когнитивные способности и поведение водителей за рулем (внимание, время реакции, агрессивное вождение и т.п.).

Особое внимание в исследованиях уделяется стрессу водителей (Кузнецова, Чаморовская, 2011; Трофимов, Пуляевская, 2015). Получены данные, что самыми опасными последствиями стресса для водителей на дороге являются агрессивное вождение (Gulian et al., 1989) и ухудшение внимания (Matthews et al., 1991), это приводит к увеличению числа аварий (Gulian. et al., 1989; Hatoiyama, Nishioka, 2018).

Для борьбы с негативными состояниями во время пробок психологи предлагают простейшие бытовые варианты отвлечений: есть, слушать музыку, общаться по телефону с помощью технологии hands free и т.д. Авторы выделяют активные и пассивные способы совладения со стрессом (Hatoiyama, Nishioka, 2018). К активным относят: беседу с пассажирами, просматривание веб-страниц и решение загадок; к пассивным: прослушивание музыки,

отсутствие любой деятельности. Использование телефона или общение с пассажирами являются эффективными способами уменьшения уровня агрессии (Oesch, 2009), но любой способ отвлечения от вождения влияет на характеристики внимания и быстроту реакции водителя. Так, например, использование мобильных телефонов при вождении автомобиля запрещено законодательством, но, как показывают опросы, активно используются (Alghnam et al., 2018), что приводит к увеличению времени реакции человека за рулем, к затруднению движения по своей полосе и удержанию дистанции между машинами (Haque, Washington, 2015).

Таким образом, выявление причин развития благоприятных и неблагоприятных состояний водителей транспортных средств в условиях дорожной пробки и их влияние на эффективность вождения является одним из наиболее перспективных и актуальных направлений психологических исследований, учитывая, что в мегаполисах на данный момент нет возможности полностью избавиться от пробок. Целью данного пилотажного исследования является получение информации о способах времяпрепровождения водителей на российских дорогах, уровне агрессии, и их взаимосвязи с ДТП.

*Методика исследования.* Для достижения цели исследования был составлен интернет-опросник, который включал в себя: «Опросник Басса-Дарки» (Ениколопов, 1990) и анкету, направленную на сбор данных о самих водителях и информацию о пробках: длительность ежедневного нахождения, способы времяпрепровождения водителей, оценка собственного эмоционального состояния, случаи административных правонарушений.

Данные собирались анонимно. Выборку составили 242 водителя, из них 118 мужчин и 124 женщины, в возрасте от 18 до 78 лет, средний возраст – 32,8. Средний стаж вождения выборки - 10,3 года, все участники имеют водительские права категории В, как минимум.

Обработка данных проводилась на базе статистического пакета IBM SPSS Statistics (версия 22).

*Результаты и их обсуждение.* Как показывают полученные данные, водители, участвующие в исследовании, проводят за рулем в среднем 2,5 часа в день, из них около полутора часов в пробках и зачастую в вечернее время, а именно с 17.00 до 20.00 (рис. 1).

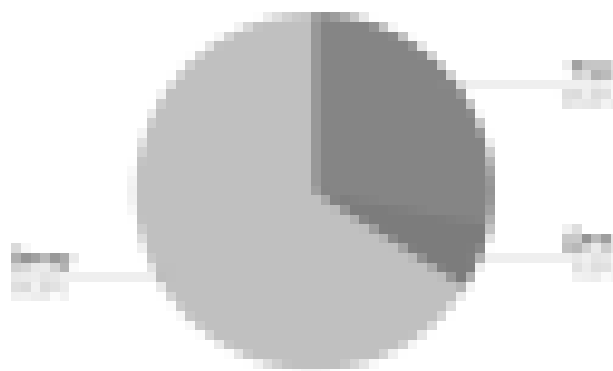


Рис. 1. Время суток, в которое опрошиваемые находятся в пробках

Каждый участник исследования мог выбрать несколько возможных способов времяпрепровождения:

*1. Активные способы:*

- Разговор с пассажиром (113 человек);
- Разговор по телефону (97 человек);
- Использование социальных сетей (79 человек).

*2. Пассивные способы:*

- Прослушивание музыки (206 человек);
- Отсутствие любой деятельности (33 человека).

Также был задан вопрос о том, какие эмоции респонденты испытывают во время вынужденного ожидания, стоя в пробках. Как выяснилось, 43% испытывают в пробках нейтральные эмоции, 3% испытывают положительные эмоции, а остальные (54%) исключительно негативные эмоции: раздражение, агрессию и т.п.

Результаты анализа средних баллов по шкалам «Опросника Басса-Дарки» показывают, что водители имеют высокие баллы почти по всем типам агрессивных реакций: вербальная ( $M=52,1$ ;  $\sigma=19,4$ ) и косвенная агрессия ( $M=67,5$ ;  $\sigma=20$ ), раздражительность ( $M=47$ ;  $\sigma=21,9$ ), подозрительность ( $M=41,3$ ;  $\sigma=23,4$ ), обида ( $M=48,8$ ;  $\sigma=24$ ) и чувство вины ( $M=62,7$ ;  $\sigma=20,4$ ). А физическая агрессия ( $M=49,6$ ;  $\sigma=20,1$ ) и негативизм ( $M=39,2$ ;  $\sigma=26,5$ ) находятся в рамках средних значений. Как показывают полученные результаты, водители относятся к довольно «агрессивной» категории граждан, однако агрессивность может быть характерной чертой жителей мегаполиса или выборки российских граждан в целом или, возможно, нормы по опроснику требуют корректировки.

Были получены данные о ДТП и об административных правонарушениях, которые они совершили за последние 3 года. По данным опроса оказалось, что 35% водителей хотя бы раз попадали в ДТП. Только 24% опрошенных не совершили ни одного правонарушения за последние 3 года. Наиболее распространёнными нарушениями являются «Превышение скорости» (62 % водителей), «Несоблюдение правил остановки, стоянки, парковки» (28%) и «Несоблюдение требований, предписанных дорожными знаками или разметкой» (24%).

Для водителей, попавших в ДТП, характерно во время пробок заниматься активными видами деятельности ( $T=2,11$ ;  $p=0,036$ ), что имеет негативные последствия в дальнейшем: эти же люди чаще других получают штрафы за нарушение правил дорожного движения ( $T=5,26$ ;  $p=0,000$ ).

Был проведен корреляционный анализ, в результате которого было выявлено, что водители, не попадающие в ДТП, характеризуются большей подозрительностью ( $r=0,138$ ;  $p=0,031$ ), также они чаще других отмечают, что испытывают стресс во время вождения автомобиля ( $T=-2,001$ ;  $p=0,047$ ), что, предположительно, и делает их более осторожными и более внимательными к событиям, происходящим на дороге и другим участникам движения.

Существует большое количество стереотипов и предрассудков, связанных со стилем вождения мужчин и женщин. Наши данные показывают, что за последние 3 года в ДТП попадали 41% мужчин и только 30% женщин. Также было выявлено, что женщины реже, чем мужчины нарушают ПДД (Таблица 1). Можно предположить, что женщины менее агрессивны в целом и поэтому осторожнее ведут транспортное средство, реже попадают в ДТП и нарушают правила, однако результаты показывают, что только два типа агрессивных реакции у них значимо менее выражены, чем у мужчин – физическая ( $T=5,12$ ;  $p=0,000$ ) и вербальная агрессия ( $T=2,08$ ;  $p=0,038$ ). Все остальные проявления агрессивных реакции не зависят от пола водителя.

Т а б л и ц а 1

*Количество правонарушений у женщин и мужчин водителей*

Пол/ стаж вождения	Нет правонарушений	Количество правонарушений				
		1 раз	2 раза	3 раза	4 раза	5 раз
Женщины 8,5 лет	35,5 %	38,7 %	20,7 %	5,6 %	0 %	0 %
Мужчины 12,2 лет	12,7 %	43,2 %	25,4 %	12,7 %	3,4 %	2,5 %

Таким образом, данное исследование показывает, что женщины являются более осторожными водителями и реже чем, мужчины, попадают в пробки и нарушают ПДД.

По полученным результатам проведенного пилотажного исследования можно сделать следующие выводы:

- Жители мегаполиса в среднем около полутора часов в день проводят в пробках, преимущественно в вечернее время.

- Водители во время нахождения в дорожных пробках используют активные и пассивные способы времяпрепровождения. Наиболее часто используются (1) активные: разговор с пассажиром разговор по телефону и использование социальных сетей, (2) пассивные: прослушивание музыки и отсутствие любой деятельности. Водители характеризуются высоким уровнем агрессии по многим шкалам, 43% из них испытывают в пробках нейтральные эмоции и 54% негативные.

- Водители, участвовавшие в ДТП в последние 3 года, используют активные способы времяпрепровождения в пробках.

- Женщины являются более осторожными водителями и реже чем, мужчины, попадают в ДТП и нарушают правила дорожного движения.

В дальнейшем полученные данные будут использованы для проведения экспериментального исследования, направленного на выявление взаимосвязей между способами времяпрепровождения водителей, их функциональными состояниями и скоростью реакции в дорожных пробках.

## Литература

Ениколопов С.Н. Опросник Басса-Дарки // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. 1990. С. 6-11.

Кузнецова А.С., Чаморовская А.С. Возможности саморегуляции функционального состояния в ситуации управления автомобилем: совмещение конкурирующих задач // Современная экспериментальная психология / Под ред. В.А. Барабанщикова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. Т. 2. С. 253-262.

Трофимов А.В., Пуляевская О.В. Влияние транспортных заторов на поведение водителей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. №. 6-2. С. 187-188.

Alghnam S., Towhari, J., Alkelya M., Binahmad A., & Bell T. M. The effectiveness of introducing detection cameras on compliance with mobile phone and seatbelt laws: a before-after study among drivers in Riyadh, Saudi Arabia // Injury epidemiology. 2018. №5(1). P. 31.

Gulian E., Matthews G., Glendon A.I., Davies D.R., & Debney L.M. Dimensions of driver stress // Ergonomics. 1989. №32(6). P. 585-602.

Hatoyam, K., Nishiok, M. Drivers' Activities in Cars during Serious Traffic Congestion // MOBILITY: The Eighth International Conference on Mobile Services, Resources, and Users, Barcelona, Spain. 2018. P.1-7

Haque M. M., & Washington S. The impact of mobile phone distraction on the braking behaviour of young drivers: a hazard-based duration model // Transportation research part C: emerging technologies. 2015. №50. P. 13-27.

Matthews G., Dorn L., & Glendon A.I. (1991). Personality correlates of driver stress // Personality and Individual Differences. 1991. № 12. P. 535-549.

Oesch S.L. Passenger and nighttime restrictions for young drivers // Paper presented before the Maryland House. Virginia. 2009.-№ 37.

Stutzer A., & Frey B.S. Stress that doesn't pay: The commuting paradox // Scandinavian Journal of Economics. 2008. №.110(2). P. 339-366.

### MEGAPOLIS RESIDENTS' COPING BEHAVIOR IN TRAFFIC JAMS

***Barabanschikova V.V.; Sultanova F.R.; Boyarinov D.M.; Gubaidulina L.M.***

*The article shows an attempt to research data about traffic jams, driver's psychological states, activities and coping behavior. In this study, we determined that drivers have a high level of aggression and spend 1.5 hours in traffic (17.00 - 20.00) every day. Also, as a result, we found that drivers, who were involved in traffic accidents last 3 years, use active tasks during traffic. These data will be used to design experimental studies for researching correlation between driver's activities, functional states and reaction time in traffic.*

**Keywords:** *traffic, driver's coping, aggressive behavior.*

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О БУДУЩЕМ ГРАЖДАН ЛНР В СВЯЗИ С ПРЕДПОЧИТАЕМЫМИ ИМИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ

*Е.В. Белова, Е.В. Зинченко*

Россия, Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

*E-mail: prokoreon@mail.ru*

*Анализируются предпочтения в копинг-стратегиях различных групп граждан ЛНР, а также связь характеристик их представлений о будущем с этими стратегиями. Установлено, что наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями военнослужащих ЛНР, а также респондентов с высокой субъектностью в отношении своего будущего, являются самоконтроль, поиск социальной поддержки и положительная переоценка; дистанцирование характерно для граждан ЛНР, связывающих будущее, прежде всего, с решением задач саморазвития.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, копинг-стратегии, представления о будущем, граждане ЛНР.*

Необходимость исследования представлений личности о будущем обоснована противоречием между потребностью современного общества в инициативном, конкурентноспособном гражданине и недостаточной изученностью феноменологии жизненных перспектив субъекта в условиях социальной нестабильности (Ральникова, 2013). Представления личности о будущем выступают как субъективное пространство целей, задач, намерений и мечтаний, вырастающих из прошлого опыта и придающих смысл настоящему. Вбирая в себя ценностно-смысловой и мотивирующий потенциал системы целей и ожиданий, представления о будущем задают ориентиры человеческой жизни, мотивируют и часто задают критерии для оценивания будущего. Они играют важную роль в организации процессов самопознания. В современном обществе успешность и конкурентоспособность человека во многом определяется осознанностью его отношения ко времени своей жизни, компетентностью в ее стратегическом проектировании (Кузьмина, Васюра, Корнильцева, 2017). Более того, способность человека ставить и достигать цели, выстраивать адекватные ожидания и реалистичные планы на будущее выступают показателем его психологического благополучия и способности выступать подлинным субъектом своей жизни.

Формирование образа желаемого будущего выступает одним из факторов успешной социализации, особенно в ситуациях неопределенности, порождающей расшатывание нормативных требований к личности (Абрамова, 2017). Особо актуальным является исследование представлений личности о будущем в условиях социальной и политической нестабильности, тем более – военных действий. В такие периоды рушатся привычные модели жизнедеятельности и резко обостряются процессы самоопределения (Белова, 2017).

В течение последних лет граждане Луганской Народной Республики живут в сложных политических и социально-экономических условиях: напряженность, неопределенность, обстановка вражды со стороны вчерашних соотечественников, страх за свою жизнь

и жизнь своих близких, гибель знакомых – все это не может не вносить коррективы в их представления о будущем. Вместе с тем, представления о будущем лиц, находящихся в обстановке военных действий, практически не изучены. Единственное исследование психологических особенностей молодежи Луганской Народной Республики, которое нам удалось обнаружить, посвящено актуализации патриотических чувств в годы военного противостояния ЛНР с Украиной (Анпилогова, 2017).

Подобные резкие изменения в жизненной ситуации предъявляют особые требования к способности субъекта адаптироваться к ним, что и выступает целью его совладающего поведения (Никольская, Грановская, 2015; Zinchenko, Belova, 2016). Стратегии совладания рассматриваются как основанные на осознаваемых усилиях конкретные действия для регуляции человеком эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам (Крюкова, 2010). Однако работы, посвященные изучению совладающего поведения лиц, находящихся в условиях военного конфликта, также отсутствуют. Встречаются только единичные исследования копинг-стратегий военнослужащих-срочников (Белова, Зинченко, 2016), а также жизненных стратегий военнослужащих, уволенных в запас (Шульга, Басимов, 2017).

Целью проведенного нами исследования стало изучение характеристик представлений о будущем граждан ЛНР в связи с предпочитаемыми ими копинг-стратегиями.

Респондентами выступили 50 военнослужащих в возрасте от 22 до 60 лет (6-й отдельный мотострелковый полк им. М.И. Платова), все мужчины; 40 сотрудников Генеральной прокуратуры Луганской Народной Республики, 30 мужчин и 10 женщин в возрасте от 25 до 52 лет (уголовно-судебный отдел и гражданский судебный отдел по надзору за соблюдением прав лиц, задержанных, заключенных под стражу и отбывающих уголовное наказание Генеральной прокуратуры Луганской Народной Республики); 20 студентов бакалавриата (2 и 3 курсы) Института философии и социально-политических наук Далевского университета ЛНР (9 юношей и 11 девушек в возрасте от 17 до 27 лет).

Характеристики представлений респондентов о будущем исследовалось при помощи метода сочинения с последующей контент-аналитической обработкой полученных текстов. В качестве характеристик выступили следующие: 1) «Локализация будущего в различных сферах жизни» (в профессии, семье, в сфере саморазвития, общения, обучения, материального благополучия, здоровья, досуга); 2) «Перспективность представления о будущем» («Максимальное будущее»); 3) «Оптимистичность представления о будущем»; 4) «Субъектность представлений о будущем». Предпочтения в копинг-стратегиях устанавливались при помощи опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса.

С помощью непараметрического критерия Фридмана мы исследовали предпочтения в стратегиях совладания в различных группах граждан ЛНР, составивших выборку нашего исследования. Предпочтения были обнаружены только в копинг-стратегиях,



используемых военнослужащими Луганской Народной Республики ( $X^2_{\text{г}}=139,28$ ,  $p<0,05$ ). Наиболее предпочитаемыми стратегиями совладания для них оказались:

- самоконтроль, обеспечивающий самообладание в трудных ситуациях за счет способности контролировать проявление своих эмоций;
- поиск социальной поддержки (предпочтение данной стратегии мы склонны объяснять значимостью единомышленников, соратников, готовых сразиться с тобой рядом, и пониманием, что не только ты порой испытываешь сильные чувства, за счет чего, как известно, может происходить их обесценивание, особенно если чувства эти негативные);
- положительная переоценка, которая хорошо согласуется с выявленной ранее ценностью жизненной мудрости, выступающей для военнослужащих в качестве одной из ведущих.

В ранее проведенном исследовании нами было выявлено, что наиболее предпочитаемой копинг-стратегией российских военнослужащих-срочников выступает планирование решения проблем (Белова, Зинченко, 2016). Однако в данном случае эта стратегия не занимает лидирующих позиций, что, видимо, объясняется различными условиями, в которых решают боевые задачи респонденты этих двух исследований: наличие реального противника и условия реального боя не дают времени для осуществления развернутого анализа ситуации, в которой в большинстве случаев требуется четкое выполнение приказа.

Результаты исследования характеристик представлений граждан ЛНР о будущем в связи с их совладающим поведением показали, что именно те три стратегии, которые являются преобладающими в группе военнослужащих, оказались наиболее предпочитаемыми и другими группами граждан ЛНР с выраженной субъектностью в отношении своего будущего. Те респонденты, которые планируют будущее от «первого лица», выступая активными субъектами постановки и достижения целей, чаще других в стрессовых ситуациях или трудных жизненных обстоятельствах преодолевают сложности путем управления своей эмоциональной сферой, дающей самообладание (самоконтроль:  $r_s=0,29$ ,  $p=0,04$ ), переосмыслением их с различных перспектив и позиций (положительная переоценка:  $r_s=0,30$ ,  $p=0,04$ ) и поиска различного рода поддержки со стороны значимых других ( $r_s=0,31$ ,  $p=0,003$ ).

Дистанцирование как привычный способ совладания оказался характерен для граждан ЛНР, которые во многом планируют свое будущее, исходя из направленности на приобретение и расширение собственного опыта, достижение личностного и духовного роста (для граждан с локализацией будущего в сфере саморазвития:  $r_s=0,356$ ,  $p=0,01$ ). Полагаем, что именно их направленность на решение задач смысложизненного и духовного характера обеспечивает им возможность снизить субъективную значимость даже тех ситуаций, которые порождаются напряженностью и неопределенностью обстановки военных действий.

## Литература

Абрамова С.Б. Образ будущего в представлениях современных подростков: ожидания и страхи // LogosetPraxis. – 2017. – Т. 16. – № 3. – С. 97-106.

Антилогова Т.Ю. Проблемы и перспективы формирования патриотизма у студенческой молодежи Луганской народной республики // Технологии воспитания в общеобразовательных организациях: мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. Кострома: КГУ, 2017. С. 354-358.

Белова Е.В. Изучение представлений подростков о будущем в решении задач личностного самоопределения // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2017. – № 4-1 (15). – С. 48-52.

Белова Е.В., Зинченко Е.В. Стратегии совладающего поведения военнослужащих срочной службы в связи с адаптированностью к ней // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: доклады участников IV Международной научной конференции. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. – Т. 1. – С.97-99.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с.

Кузьмина О.В., Васюра С.А., Корнильцева Е.Г. Развитие личной перспективы у старшеклассников в период выбора профессии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6. – № 3 (20). – С. 307-310.

Никольская И.М., Грановская Р.М. Кризисная психологическая помощь и психология веры // Медицинская психология в России. – 2015. – № 1 (30). – С. 4.

Ральникова И.А. Жизненные перспективы человека в эпоху переломных событий: новый взгляд // Фундаментальные и прикладные исследования: новое слово в науке: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. М.: Издательский дом «Научное обозрение», 2013. – С. 173-178.

Шульга Н.И., Басимов М.М. Влияние самоопределения жизненной позиции военнослужащих, уволенных в запас, на выбор жизненных стратегий // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2017. – Т. 16. – № 3 (142). – С. 38-49.

Zinchenko E., Belova E. Coping behavior strategies of Russian urban students due to their social and personal frustration state // Fullpapers E-Book of 6th World Congress on Psychology and Behavioral Sciences (Management, Psychology, Political and Social Science) (WCPBS 2016). Barcelona, 2016. – P. 184-186.

### **CHARACTERISTICS OF REPRESENTATIONS ABOUT THE FUTURE OF CITIZENS OF LUHANSK PEOPLE'S REPUBLIC IN CONNECTION WITH THEIR PREFERRED COPING STRATEGIES**

*Belova, E.; Zinchenko, E.*

*The article analyzes the preferred coping strategies and characteristics of representations about the future in connection with them from citizens of Luhansk People's Republic. Found that the most preferred coping strategies of soldiers of Luhansk People's Republic, as well as respondents with high subjectivity in relation to their future are self-control, search of social support and positive reappraisal. Distancing is typical for the citizens of the Luhansk People's Republic, who connect the future primarily with the solution of self-development tasks.*

**Keywords:** coping behavior, coping strategies, representations about the future, citizens of Luhansk People's Republic.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРЕДИТНОЙ ЗАДОЛЖЕННОСТИ И ФИНАНСОВОГО САМОКОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ

*А.Н. Дёмин, О.В. Киреева, Е.Ю. Педанова*

Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «КубГУ»

*E-mail: demin@manag.kubsu.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках научно-исследовательского проекта № 18-013-01176 А*

*Обсуждаются взаимосвязи способов преодоления кредитной задолженности и финансового самоконтроля при использовании ипотечного кредита и микрозайма. Выделены компоненты финансового самоконтроля (планирование расходов, финансовая выдержка, готовность к сбережениям), которые могут рассматриваться в качестве ресурсов продуктивного решения финансовых проблем.*

**Ключевые слова:** *преодоление кредитной задолженности, финансовый самоконтроль.*

Кредиты стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Одновременно с расширением кредитования населения растёт задолженность по кредитам, расширяется круг безнадежных закредитованных должников и людей, объявленных банкротами.

Психологические факторы взятия и возврата кредита активно обсуждаются в зарубежной и отечественной литературе, и данная сфера жизни закономерно попадает в поле зрения психологов, изучающих совладающее поведение в ситуации финансового стресса. Финансовая депривация, изменения материального положения семьи, сам факт наличия долговых обязательств, ситуация персонального дефолта выступают стрессогенными факторами для заемщиков. Выделены четыре способа совладания с кредитной задолженностью: поиск продуктивных вариантов решения проблемы; избегающее поведение; общественно-экономическая активность; целенаправленный поиск помощи в социальной сети. Показано, что отсутствие избегающего поведения (уход от решения возникающих проблем) является предиктором своевременного возврата кредита (Дёмин, Киреева, 2018).

Как показывает анализ литературы (Achtziger et al., 2015; Gathergood, 2012 др.), для изучения преодоления кредитной задолженности важен самоконтроль личности – важный психологический ресурс личности (Гордеева и др., 2016). Придерживаясь позиции использования понятий и измерительных инструментов, отражающих содержательную специфику жизненных ситуаций, мы предложили методику «Финансовый самоконтроль личности», включающую пять шкал (соответствующие ресурсы и анти-ресурсы личности): планирование расходов; финансовая выдержка; захваченность процессом покупок; готовность к сбережениям; дефицит когнитивной проработки финансовых решений (Дёмин, Киреева, Педанова, 2018).

Одной из целей проводимого исследования стало изучение взаимосвязей способов преодоления кредитной задолженности и финансового самоконтроля при использовании

разных видов кредита. Остановимся на двух видах кредитов: ипотечном (обследовано 170 чел.) и микрозайме (124 чел.). Ипотека и микрозайм относятся к институциональным займам, но отличаются содержанием структурных компонентов.

Оказалось, что при использовании ипотечного кредита склонность к планированию расходов, финансовая выдержка и готовность к сбережениям уменьшают вероятность избегающего поведения, общественно-экономической активности и целенаправленного поиска помощи в социальной сети при возникновении затруднений с выплатой кредита (вероятность ошибки 5% и ниже). Захваченность процессом покупок, напротив, поддерживает эти способы совладания, которые можно квалифицировать как не прямые (общественно-экономическая активность, целенаправленный поиск помощи в своей социальной сети) и непродуктивные, неадекватные действия (избегающее поведение) для преодоления трудностей.

При использовании микрозаймов аналогичные связи наблюдаются для финансовой выдержки и захваченности процессом покупок. Планирование расходов и готовность к сбережениям уменьшают вероятность избегающего поведения и целенаправленного поиска помощи в социальной сети.

Как видим, представленные результаты очень похожи для двух видов кредита. Наблюдается одно отличие. При использовании микрозаймов дефицит когнитивной проработки финансовых решений провоцирует избегающее поведение (вероятность ошибки 1%), и это объяснимо. А вот при использовании ипотечного кредита данный компонент финансового самоконтроля положительно коррелирует со всеми четырьмя способами совладания, в том числе с поиском продуктивных вариантов решения проблемы. В последнем случае можно предложить следующее объяснение. Ипотека – длительный, исчисляемый годами и даже десятками лет кредит, и при таком временном горизонте естественным образом формируется дефицит когнитивной проработки финансовых решений, который становится основанием как конструктивных, так и неконструктивных способов совладания. Но, вероятно, переход от этого основания к тем или иным способам совладания будет различным. Полученные результаты могут быть использованы для разработки программ психологической поддержки заёмщиков и должников.

### Литература

*Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В.* Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // *Культурно-историческая психология*. – 2016. – Т. 12. – № 2. – С. 46– 58. – doi:10.17759/chrp.2016120205

*Дёмин А.Н., Киреева О.В.* Психологические факторы возврата кредита // *Вопросы психологии*. – 2018. – № 3. – С. 66–75.

*Дёмин А.Н., Киреева О.В., Педанова Е.Ю.* Структура финансового самоконтроля личности // *Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы*

Третьей Международной научной конференции. Казань, 8–10 ноября 2018 г. / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 177–179.

*Achtziger A., Hubert M., Kenning P., Raab R., Reisch L.* Debt out of control: The links between self-control, compulsive buying, and real debts // *Journal of Economic Psychology*. - 2015. - V. 49. - P. 141–149. - doi:10.1016/j.joep.2015.04.003

*Gathergood J.* Self-control, financial literacy and consumer over-indebtedness // *Journal of Economic Psychology*. - 2012. - V. 33(3). - P. 590–602. - doi:10.1016/j.joep.2011.11.006

## **CORRELATIONS BETWEEN COPING WITH INDEBTEDNESS AND FINANCIAL SELF-CONTROL**

*Diomin A.N., Kireeva O.V., Pedanova E.Yu.*

*This article describes correlations between coping with indebtedness and financial self-control among people using mortgage loan and payday loans. The components of financial self-control (expenditures planning, financial self-restraint, readiness for savings) which can be considered as resources of the effective financial problem solutions are allocated.*

**Keywords:** *coping with indebtedness, financial self-control.*

## **КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПЛАЦЕБО: В ПОИСКАХ ИМПЛИЦИТНЫХ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ**

*Е.Л. Доценко*

Россия, г. Тюмень, Тюменский государственный университет

*E-mail: dotsenko\_e@bk.ru*

*Предлагается рассмотреть плацебо как предмет психологических исследований. Цель работы – наметить пути понимания процессов, способствующих самоисцелению клиентов психологов-консультантов и соматических пациентов врачей. Дается обоснование психологической природы обеспечивающих эффекты плацебо процессов, предлагается рассматривать плацебо как имплицитный копинг. Приводятся результаты эмпирического исследования конструкторов обыденного сознания, выступающих факторами успешности психотерапии.*

**Ключевые слова:** *плацебо, копинг, неспецифические факторы психотерапии/*

Камень, который отвергли строители,  
соделался главою угла

*Псалтырь 117:22*

Психологи-консультанты порой удивляются, что далеко не всегда квалифицированные усилия консультанта/психотерапевта приводят к успеху терапии. «Клиент не готов» – что это: отговорка консультанта для снятия с себя ответственности за успех или указание на неизвестные пока терапевтические процессы? Случается и наоборот, что клиент каким-то невообразимым способом решает свою проблему без участия профессионалов. Еще

более удивительна успешность работы целителей – в части профессиональной подготовки явных любителей, однако мастеров в создании плацебо-эффекта.

Идея существования неспецифических (или универсальных?) терапевтических факторов под разными названиями обсуждается давно. Наиболее известные традиции связаны с понятиями «стресс», «плацебо» и «НЛП». Но теоретическое осмысления факторов, обеспечивающих эффективность психотерапии, пока выглядит весьма скромно. Основная трудность – в понимании роли самого клиента/пациента в обеспечении результата. Цель данной работы – оценить перспективы исследования процессов, способствующих самоисцелению клиентов у психологов-консультантов и соматических пациентов у врачей.

Г. Селье показал наличие универсальных механизмов исцеления на физиологическом уровне – в виде неспецифической реакции организма на стресс. Эти процессы хорошо описаны в иммунологии. Нами ранее было показано, что иммунная и психическая системы функционально и во многом операционально изоморфны друг другу (Доценко, Суховай, 2012). Это открывает возможность транспонировать достижения иммунологии и на психические процессы – выделить неспецифические же процессы и для психического самоисцеления. Одна из самых обстоятельных попыток решения этой задачи выразилось в технологиях НЛП.

Идея Г.Бейтсона касалась именно психотерапевтических факторов. Созданная им группа «Мета» стремилась обнаружить обеспечивающие успешность психотерапии неспецифические процессы, в дополнение к тем, которые обсуждали представители разных психотерапевтических школ (Истоки... 2017). Особенность методологии поиска исследователей «Мета» предопределила обнаружение формально-динамических приемов, неосознанно использовавшихся психотерапевтами и консультантами (но не клиентами). Итогом многолетних исследований самих себя консультанты получили интересный арсенал весьма эффективных средств, обладающих, однако, высоким манипулятивным потенциалом. В результате использования добытых группой «Мета» технологий в коммерческих целях Р.Бендлер и Дж.Гриндер вывели на рынок продукт под названием «нейро-лингвистическое программирование» (НЛП). Анализ действий консультантов дал по настоящему интересный результат, но еще интересней может оказаться анализ процессов на стороне клиента. Точкой отсчета можно взять медицинские исследования плацебо в их стремлении понять факторы, обеспечивающие успех терапии.

Исследования плацебо-эффекта в медицине впечатляющи и загадочны одновременно. Слово «плацебо» имеет не только терминологическое значение (мнимое лечение, которое назначают под видом реальной терапии; вещество или процедура без явных лечебных свойств, вызывающие терапевтический эффект), но и дополнительные коннотации: помеха для оценки эффективности лекарства, плохо контролируемый фактор лечения. Общий знаменатель – есть нечто, что врачует помимо основных врачебных средств и процедур, и это «нечто» раздражающе непредсказуемое и неподконтрольное. Ряд авторов указывают,

что хорошо бы перестать относиться к эффекту плацебо скептически или негативно, а научиться им пользоваться: «Мы годами добиваемся повышения эффекта лекарств, но никто даже не пытался повысить эффективность плацебо» (Kaptchuk, 2002).

Эффекты плацебо в соматической медицине изучались и наблюдались в отношении ряда состояний, таких как боль, нарушения сна, и болезнь Паркинсона (Benedetti, 2009). Лучше всего плацебо-эффект доказан в смягчении болевого синдрома (Hrobjartssonetal., 2001). Показано также, что плацебо-эффекты способны проявляться на иммунной и эндокринной системах и могут способствовать основному терапевтическому эффекту. Однако появление таких эффектов непостоянно и не поддается планированию, что сильно сокращает возможности их целенаправленного использования как терапевтического метода лечения. Особую тему исследований составляют антидепрессивные эффекты плацебо. Мета-анализ данных, полученных при оценке новых лекарств, показал, что ответ плацебо составлял 82% от общего эффекта антидепрессантов (Kirschetal, 2008). Скорее эффекты плацебо проявляются при лечении панических атак, еще скромнее и противоречивее результаты для шизофрении (возможно, ввиду необходимости долгого по времени приема «лекарств»).

Обнаруживаются зависимости, положительно сопряженные с плацебо-эффектом, в которых намечаются перспективы для дальнейших поисков. Плацебо-эффект выше там, где механизмы порождения субъективного переживания имеют несколько уровней (многосложны) – как это имеет место при купировании боли и нарушений сна; а еще там, где меньше сомы, а больше психики – как при депрессии, неврозах и психосоматических заболеваниях. Другими словами, плацебо обеспечивают психические процессы, и исследовать их надо методами психологии.

Наша гипотеза состоит в том, что факторы, обеспечивающие эффективность психологического консультирования, и факторы создания медицинского плацебо-эффекта в целом совпадают. Основной тезис таков: процессы, обеспечивающие успех психологического консультирования (психотерапии), в основном локализованы на стороне клиента в виде имплицитного копинга, а скромная задача психолога-консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту получить доступ к этим процессам и запустить их. Успех в понимании актуально действующих механизмов имплицитного копинга и доступе к ним – это успех и самой психотерапии.

В пилотажном исследовании с помощью стандартизированного интервью были опрошены респонденты а) не имеющие опыта обращения к психологу (15 чел.), б) имеющие опыт встреч с психологом-консультантом – как позитивно оцененный ими (15 чел.), так и негативно (15 чел.). Вопросы касались доверия к психологии вообще, к конкретным психологам и к процедуре, представлений респондентов о своей проблеме, о возможных путях и средствах ее решения, ожиданий к процессу консультирования, к поведению консультанта, степени оправдания их ожиданий и т.п.

Контент-анализ проводился по категориям, извлеченным из работ (медицинских) по исследованию плацебо-эффекта: вера/доверие, представления о характере затруднения, «концепция» терапевтического процесса, представления об отношениях со специалистом (каждая содержала несколько подкатегорий). Статистически значимые различия ( $p=0,04$ ) были получены для подгрупп с положительным опытом консультирования и с негативным.

Результаты позволяют с осторожностью судить о том, что в представлениях клиентов психологов-консультантов обнаруживаются те же конструкты обыденного сознания, которые характеризуют пациентов с высокими показателями плацебо-эффекта:

1. Вера в данный вид практики (в психологию), вера данным специалистам, с элементами некоторой их мистификации (судя по характеру сравнений с альтернативными видами целителей – астрологами, экстрасенсами), а также признаки ожидания чуда (для соматических больных ожидание тем выше, чем тяжелее заболевание).

2. Наличие представлений о своей трудности (концепция заболевания у имевших успешный опыт консультирования более проработанная и детализированная, чем у не имевших успеха), подобно внутренней картине болезни у пациентов, включая объяснения о его возможных причинах.

3. Наличие представлений о процедурах, позволяющих решить проблему – своеобразная концепция терапевтического процесса. Успешно поработавшие с психологом еще до встречи с ним лучше представляли себе, что их ожидает на встрече.

4. Ожидания специфических отношений с психологом (как и у пациентов с врачом). Трудно однозначно судить: то ли неуспех консультирования ухудшил представления об отношениях с психологом, то ли исходные тревожные или размытые ожидания предопределили худшие результаты их терапевтической сессии.

На основе полученных результатов необходимо провести более детализированное исследование плацебо-процессов применительно к психологическому консультированию. В перспективе это позволит ставить вопрос о методах оценки степени готовности клиента к изменениям, наличия у него уже используемых или пред-готовых приемов совладания со своими затруднениями, о методах использования уже имеющихся ресурсов «исцеления» – экологического решения проблем своими силами.

Психолог – это основной специалист по плацебо. Когда врач использует плацебо ради повышения успеха лечения, он использует явно психологические закономерности (Лапин, 2000). Нам тоже негоже отмахиваться от плацебо («это что-то медицинское» или «это всего лишь самовнушение»), наша задача – понять и научиться использовать эти процессы. Такая задача точно укладывается в ценностную установку современной практической психологии – расширять возможности наших клиентов в умении самостоятельно снимать свои жизненные трудности. Процессы, снисходительно обозначаемые как «плацебо», – это мощный ресурс жизнеобеспечения личности; одна из важнейших компетентностей



профессионального психолога – помочь нашим пользователям получить доступ к нему. То, что медики часто выносят за рамки своей компетенции (во многом правомерно), психологам стоит сделать одним из предметов своей профессиональной заботы.

### **Литература**

*Доценко Е.Л., Суховой Ю.Г.* Психоиммунное единство системы жизнеобеспечения // Вестник Тюменского государственного университета. – 2012. – 9. – С. 134-141.

Истоки нейролингвистического программирования / под ред. Джона Гриндера и Р. Фрэнка Пьюселика. – Одесса: ВМВ, 2017.

*Ланин И.П.* Плацебо и терапия. - СПб.: Издательство «Лань», 2000.

Benedetti F. Placebo Effects: Understanding the Mechanisms in Health and Disease. - Oxford: Oxford University Press, 2009.

*Hróbjartsson A., Gøtzsche P.C.* Is the placebo powerless? An analysis of clinical trials comparing placebo with no treatment // The New England Journal of Medicine .- 2001. - May 24; 344(21). – P: 1594-602.

*Kaptchuk T.J.* The placebo effect in alternative medicine: can the performance of a healing ritual have clinical significance? // Annals of Internal Medicine. – 2002. – 136 (11).

*Kirsch I., Deacon B.J., Huedo-Medina T.B., Scoboria A., Moore T.J., Johnson B.T.* Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-Analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration // PLoS Medicine. 2008. 5(2).

### **CONSTRUCTIVE POTENTIAL OF PLACEBO: IN SEARCH OF IMPLICIT COPING MECHANISMS**

*Dotsenko E.*

*It is proposed to consider a placebo as a subject for psychological research. The purpose of the work is to identify ways of understanding the processes that promote the self-healing of clients of consulting psychologists and somatic patients of doctors. The substantiation of the psychological nature of the processes providing the effects of placebo is given, it is proposed to consider the placebo as implicit coping. The results of an empirical study of the constructs of everyday consciousness, which are the success factors of psychotherapy, are presented.*

**Keywords:** placebo, coping, nonspecific factors of psychotherapy.

## ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ

*Н.А. Жемчугова, И.И. Жемчугова*

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

*E-mail: Ivonna52007@yandex.ru*

*В статье рассматриваются психологические особенности жизнестойкости людей пенсионного возраста. Проведено сравнительное исследование жизнестойкости у двух групп пенсионеров: работающих и неработающих. Выполнен количественный и качественный анализ полученных данных. На основании полученных результатов было выявлено, что у второй группы испытуемых, неработающих пенсионеров, жизнестойкость значительно ниже, по сравнению с первой группой, работающих пенсионеров, что может быть связано с утратой социального статуса, активного взаимодействия с окружающими людьми, материального поощрения и более интенсивными возрастными личностными изменениями.*

**Ключевые слова:** *жизнестойкость, работающие пенсионеры, неработающие пенсионеры, вовлеченность, контроль, принятие риска, самооценка.*

Современное общество интенсивно развивается, стремительно переходит в новую цифровую эпоху. За последние десятилетия человечество совершило большой скачок в развитии. Однако, динамичность окружающего мира, постоянно меняющиеся ценности, нормы, высокий уровень информатизации, ставят перед человеком новые трудноразрешимые, а порой, невыполнимые задачи, что приводит к риску развития стресса.

Согласно ряду исследований, наиболее уязвимой социальной группой являются пенсионеры. Уход из жизни близких людей, одиночество, негативная оценка пройденного жизненного пути, а также потеря здоровья, социально-экономического статуса и независимости является наиболее значимыми факторами в развитии стресса у пожилых людей. Вместе с тем инволюционные процессы, вызванные старением, приводят к ограничению адаптационных возможностей организма и психики. Высокая подверженность стрессу и дефицит ресурсов для совладения с ним могут привести к развитию соматических расстройств (в особенности, сердечно-сосудистых заболеваний) и сокращению продолжительности жизни.

Формирование стресса у современного человека во многом зависит от субъективных факторов – особенностей когнитивно-эмоциональной и мотивационно-ценностной сфер личности. В связи с этим повышается значимость внутренних ресурсов в совладении с трудной жизненной ситуацией. В 80-х годах для описания психологических факторов, способствующих успешному преодолению стресса, был создан конструкт жизнестойкости, который определен С. Мадди как «убеждения человека, которые позволяют оставаться ему активным и препятствуют негативным последствиям стресса» и описан по средством трех компонентов: вовлеченности («убежденность в том, что вовлеченность

в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности»), контроля (убежденность в том, что результаты зависят от усилий) и принятия риска (убежденность в том, что любое испытание приносит опыт и знания, и в связи с этим готовность человека действовать в условиях риска (Леонтьев, Рассказова, 2006). Высокий уровень жизнестойкости позволяет снизить внутреннее напряжение, возникающее в результате стрессовой ситуации.

Основные компоненты жизнестойкости формируются в период детства и юности, однако их развитие возможно на протяжении всей жизни человека (Леонтьев, Рассказова, 2006). Среди основных предикторов жизнестойкости отмечают: поло-возрастные характеристики, психофизиологические свойства (нейродинамические процессы, темперамент, эмоциональность), социально-психологические качества (оптимизм, целеустремленность, общительность). Особенно важное значение на формирование жизнестойкости оказывают представления человеку о самом себе, его самооценка и самопринятие, а также жизненный опыт (Зеер, 2015). Самооценка, являясь интегральной характеристикой личности, имеет прямую связь с жизнестойкостью: высокая самооценка способствует укреплению уверенности человека в своих силах, способность идти на риск (Кузьмина, 2014).

В большинстве случаев выход на пенсию, приводит к изменениям в социально-профессиональном статусе, ограничениям в социальных контактах, что может вызвать деформацию Я-концепции и, как следствие, негативные изменения в уровне жизнестойкости. Как правило, пожилым людям свойственна заниженная самооценка, неуверенность в собственных силах, недовольство собой, эгоцентричность, мнительность, недоверчивость. В отличие от нетрудоустроенных пенсионеров, более высокая и стабильная самооценка личностных качеств фиксируется у трудоустроенных пожилых людей: работающие пенсионеры склонны оценивать себя как общительных, креативных и самостоятельных (Фрисова, 2012). Работающие пенсионеры менее подвержены такому значимому стрессору как финансовые лишения, что позволяет чувствовать себя более независимыми и свободными, что оказывает положительное влияние на самооценку пожилого человека, позволяет чувствовать себя более свободным и независимым (Харламенко, 2016). В связи с этим, можно сделать предположение, что жизнестойкость у двух групп также будет иметь различия.

Целью нашей работы было изучение жизнестойкости у работающих и неработающих пенсионеров. В исследовании приняли участие пенсионеры в возрасте от 60 до 80 лет, которые были разделены на две группы: работающие пенсионеры (21 человек, средний возраст 68 лет) и неработающие пенсионеры (20 человек, средний возраст 70 лет). Для определения уровня жизнестойкости мы использовали опросник С. Мадди «Тест жизнестойкости» в адаптации Д. А. Леонтьева и Д. И. Рассказовой. Данная методика состоит из 45 утверждений, образуя три шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска; генеральная шкала «жизнестойкость» является обобщающей, аккумулируя результат по всем

трем шкалам. Анализ статистической значимости различий был произведен при помощи U-критерия Манна-Уитни в программе IBM SPSS Statistics.



Рис. 1. Показатели жизнестойкости

Результаты, полученные в ходе исследования, показали достоверные различия между группами работающих и неработающих пенсионеров по параметрам «вовлеченность», «контроль», а также общим показателем жизнестойкости. Действительно, работающие пенсионеры ощущают значимость и ценность своей деятельности, получают от нее удовольствие, стремятся находить новое и интересное. Средний балл по шкале «вовлеченность» у данной группы составил 42,5, что превышает средний показатель – 37,64.

Как было показано в ряде исследований, параметр «контроль» в наибольшей степени связан с самооценкой личности (Кузьмина, 2014). Анализ результатов по данной шкале показал значительные различия между двумя группами: показатель по шкале «контроль» у неработающих пенсионеров ниже, чем у работающих пенсионеров. В связи с деформацией самооценки, появлением неуверенности в собственных силах и ощущения беспомощности неработающие пенсионеры склонны полагать, что они не в состоянии повлиять на ситуацию, изменить ход событий; предпочитают отступить перед трудностями.

По третьей шкале «принятие риска» различий не выявлено: у обеих групп показатель составил 16 баллов. Данный балл превышает среднее значение 13,9. Испытуемые положительно относятся к новому опыту как позитивному, так и негативному; получают удовольствие от неожиданностей и изменений в планах; принимают жизнь такой, какая на есть со всеми невзгодами и радостями.

Четвертая шкала «Жизнестойкость» выявила уровень значимых различий у двух групп испытуемых. У работающих пенсионеров показатель жизнестойкости находится рядом с верхней границей средних значений, у неработающих пенсионеров, напротив показатель имеет тенденцию к снижению и располагается в зоне минимального среднего значения. По всей видимости, данный результат связан с социализацией, приобщением к жизни в обществе, общению и взаимодействию с другими людьми, ощущение своей нужности и востребованности, в чем могут нуждаться неработающие пенсионеры.

## Литература

Аксенов М.М., Стоянова И.Я., Цыбульская Е.В., Костин А.К. Психологические особенности пациентов пожилого возраста с непсихотическими психическими расстройствами // Вестник ТПУ –015. № 3. С. 58–63.

Жемчугова Н.А., Новикова О.В. Гендерные особенности содержательно-смыслового аспекта общительности юношей и девушек педагогического вуза // Педагогическое образование в России. 2016. № 12. С. 269-274.

Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирование жизнестойкости человека / Педагогическое образование в России. 2015. № 8. С. 69–76.

Кузьмина Е.И. Самооценка и жизнестойкость личности // Инициативы XXI века. 2014. № 4 С. 103–105.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.

Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. М.: Промитей, 2012. 121 с.

Фрисова Н.Г. Особенности самооценки людей после выхода на пенсию // Научные ведомости. 2012. № 24. С. 218–224

Харламенко Н.Е. Интенсивный стресс и психологическая безопасность личности в пожилом возрасте // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2016. № 2 С. 122–126.

## FEATURES OF LIFE-RESISTANCE IN WORKERS AND DISABLED PENSIONERS

*N.A. Zhemchugova, I.I. Zhemchugova*

*The article discusses the psychological characteristics of the hardiness of people of retirement age. A comparative study of the viability of two groups of pensioners: working and non-working. The quantitative and qualitative analysis of the obtained data was performed. Based on the obtained results, it was found that the second group of subjects, non-working pensioners, has a significantly lower hardiness compared to the first group of working pensioners, which may be due to the loss of social status, active interaction with people around them, material incentives and more intensive age personal changes.*

**Keywords:** *hardiness, working pensioners, non-working pensioners, commitment, control, challenge, self-assessment.*

# КОГНИТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ ПРИ ПСИХОГЕННОМ ПЕРЕЕДАНИИ

*Е.А. Змазнева, А.В. Трусова*

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

*E-mail: zmazneva.ekaterina@gmail.com*

*Статья посвящена анализу представлений о когнитивной регуляции эмоций у лиц с психогенным перееданием. Рассмотрены некоторые причины переедания, а также показана значимость эмоций и её влияние на пищевое поведение. Проанализированы основные компоненты когнитивной регуляции эмоций. Также дано краткое описание предполагаемого научного исследования и его практической значимости.*

**Ключевые слова:** *регуляция эмоций, когнитивная регуляция эмоций, психогенное переедание, пищевое поведение, избыточный вес*

Проблема избыточного веса является одной из актуальных многофакторных проблем общественного здравоохранения во всём мире. В настоящее время принято считать, что избыточный вес ассоциирован с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и некоторых видов рака (Pedersen S. et al., 2015). Также избыточный вес служит причиной социально-психологической стигматизации и зачастую ухудшает качество жизни (Averett S., Korenman S., 1996).

Переедание по психологическим причинам предполагает прием пищи с непищевыми целями – например, для снятия эмоционального напряжения, получения чувственного наслаждения, компенсации неудовлетворенных потребностей в заботе, нежности, любви и др. Специфика питания во многом отражает эмоциональное состояние и потребности человека. Принятие пищи в состоянии эмоционального неблагополучия ведет к тому, что создается прочная связь употребления пищи с ощущением комфорта и защищенности. Достаточно часто встречаются нарушения приема пищи как следствие эмоциональных расстройств: хронического стресса, тревожности, депрессии (Singh M., 2014).

Контроль над собственным пищевым поведением находится под сильным влиянием эмоций. Исходя из этого, способность регулировать эмоции рассматривается как неотъемлемая часть здорового пищевого поведения, а развитие навыков эмоциональной регуляции представляет собой альтернативу диетам при решении проблемы избыточного веса. Эти теоретические представления отражены в таких практических подходах, как, например, «интуитивное питание» (Intuitive Eating), «осознанное питание» (Mindful Eating).

В последние годы основное внимание зарубежных исследователей при изучении проблемы избыточного веса уделяется вопросам саморегуляции пищевого поведения (Pedersen S. et al., 2015; Dohle S., Diel K., Hofmann W., 2018). Под саморегуляцией пищевого поведения понимается способность осознано управлять процессом потребления пищи,

рационом и режимом питания, добровольно, самостоятельно, прилагая волевые усилия (Kerin J.L., Webb H.J., Zimmer-Gembeck M.J., 2018).

Несмотря на признание важной роли эмоциональных факторов в пищевом поведении, когнитивная регуляция эмоций значительно менее исследована, чем регуляция поведения.

Под регуляцией эмоций понимается комплекс осознаваемых и неосознаваемых психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне качество и интенсивность эмоциональных реакций и эмоциональных состояний человека. При этом к регуляции эмоций относится не только регуляция эмоциональных реакций, но и регуляция настроения (Падун М.А., 2015).

Когнитивная регуляция эмоций относится к сознательному, когнитивному способу обработки восприятия информации, вызывающей эмоции и считается частью более широкой концепции регуляции эмоций. Когнитивная регуляция эмоций – это регуляция эмоций посредством когнитивных процессов, позволяющая человеку удерживать контроль над своими эмоциями под воздействием, а также после угрозы или стрессовых ситуаций (Garnefski N., Kraaij V., 2007).

Н. Гарнефски и В. Крайг выделяют 9 основных способов когнитивной регуляции эмоций, 5 из которых являются адаптивными (перефокусировка на план, позитивный переосмотр, положительная перефокусировка, помещение в перспективу, принятие) и 4 – неадаптивными (катастрофизация, обвинение других, самообвинение, руминация).

Существует точка зрения, что нарушения пищевого поведения по типу психогенного переедания являются результатом дезадаптивной регуляции эмоций – например, прием пищи в отсутствие голода рассматривается как способ избежать отрицательных эмоций (Kerin J.L., Webb H.J., Zimmer-Gembeck M.J., 2018).

Переедание или другое неупорядоченное питание ассоциировано как с использованием неадаптивных стратегий регуляции эмоций, так и с отсутствием адаптивных стратегий регуляции эмоций (Danner U.N., Sternheim L., Evers C., 2014). Оптимальное регулирование эмоций включает способность гибко использовать адаптивные стратегии для распознавания и смягчения неприятных эмоций (Robinson L. et al., 2013).

В процессуальной модели Дж. Гросса к неадаптивной стратегии регуляции эмоций относится подавление или торможение эмоций. Она рассматривается как неадаптивная стратегия, поскольку уменьшает выражение эмоций, а не их переживание (Gross J.J., John O.P., 2003).

В этой же модели типичной адаптивной стратегией регуляции эмоций, которая обычно используется в повседневной жизни, является когнитивная переоценка. Это влечет за собой изменение способа интерпретации ситуации, направленное на уменьшение ее эмоционального воздействия. Она рассматривается как адаптивная стратегия, так как уменьшает негативный опыт, возникающий в результате эмоции, без дополнительных затрат. Это часто происходит до эмоциональной ситуации, и, как только ситуация возникает, ее эмоциональное воздействие уменьшается.

Современные исследования показывают важность развития более глобальных навыков саморегуляции в успешной регуляции пищевого поведения, подтверждая взаимосвязь таких аспектов эмоциональной регуляции, как целенаправленность, эмоциональная осведомленность и контроль импульсивности, и осознанности, как произвольно регулируемого процесса привлечения сфокусированного, но отстраненного сознания к эмоциям (Kerin J.L., Webb H.J., Zimmer-Gembeck M.J., 2018).

Можно сделать вывод, что перспективным направлением коррекции нарушений пищевого поведения по типу переедания является развитие навыков когнитивной регуляции эмоций – от осознания собственного эмоционального состояния до выработки адаптивных стратегий регуляции эмоций.

Несмотря на активное развитие зарубежных исследований, очевиден отчетливый дефицит отечественных исследований в области изучения когнитивной регуляции эмоций в связи с избыточным весом. Нами запланировано исследование особенностей когнитивной регуляции эмоций у женщин, обращающихся за психологической помощью при психогенном переедании. Исследование будет проводиться на базе одного из центров по снижению веса в г. Санкт-Петербург. Предполагаемая выборка исследования – 100 женщин в возрасте от 18 до 60 лет, обратившиеся за помощью по поводу изменения пищевого поведения. В результате проведения исследования мы рассчитываем получить данные о соотношении адаптивных и дезадаптивных стратегий регуляции эмоций в изучаемой группе, а также обнаружить изменения когнитивных стратегий регуляции эмоций в зависимости от изменений пищевого поведения.

Результаты исследования могут быть полезны для более глубокого и целостного понимания лиц с психогенным перееданием, и являться основой для дальнейших исследований в этой области.

### Литература

*Падун, М.А.* Регуляция эмоций и ее нарушения // Психологические исследования. — 2015. — Т. 8. — № 39. — URL: <http://psystudy.ru>. (дата обращения: 12.03.2019).

*Averett, S.* The Economic Reality of the Beauty Myth / S. Averett, S. Korenman // Journal of Human Resources. — 1996. — Vol. 31. — P. 304-330.

*Danner, U.N.* The importance of distinguishing between the different eating disorder (sub)types when assessing emotion regulation strategies / U. N. Danner, L. Sternheim, C. Evers // Psychiatry Research. — 2014. — Vol. 215. — P. 727-732.

Disordered eating behaviours in an undergraduate sample: Associations among gender, body mass index, and difficulties in emotion regulation / L. Robinson [et al.] // Canadian Journal of Behavioural Science. — 2013. — Vol. 46(3). — P. 320-326.

*Dohle, S.* Executive functions and the self-regulation of eating behavior: A review / S. Dohle, K. Diel, W. Hofmann // Appetite. — 2018. — Vol. 124. — P. 4-9.

*Garnefski, N.* The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults / N. Garnefski, V. Kraaij // European J. of Psychological Assessment. — 2007. — № 23. — P. 141-149.



Gross, J.J. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being / J.J. Gross, O.P. John // Journal of Personality and Social Psychology. — 2003. — Vol. 85(2). — P. 348-362.

Kerin, J.L. Resisting the temptation of food: Regulating overeating and associations with emotion regulation, mindfulness, and eating pathology / J.L. Kerin, H.J. Webb, M.J. Zimmer-Gembeck // Australian Journal of Psychology. — 2018. — Vol. 70. — P. 167–178.

Singh, M. Mood, food, and obesity // Frontiers in psychology. — 2014. — Vol. 5. — URL: <https://www.frontiersin.org> (дата обращения: 15.05.2019).

The complexity of self-regulating food intake in weight loss maintenance. A qualitative study among short- and long-term weight loss maintainers / S. Pedersen [et al.] // Social Science & Medicine. — 2018. — Vol. 208. — P. 18-24.

## COGNITIVE REGULATION OF EMOTIONS IN PSYCHOGENIC OVEREATING

*Zmazneva E., Trusova A.*

*The article is devoted to the analysis of ideas about cognitive regulation of emotions in persons with psychogenic overeating. Some causes of overeating are considered, and the importance of emotions and its influence on food behavior is shown. The main components of cognitive regulation of emotions are analyzed. A brief description of the proposed scientific research and its practical significance is also given.*

**Keywords:** *regulation of emotions, cognitive regulation of emotions, psychogenic overeating, eating behavior, overweight.*

## ЖИЗНЬ В ЭПОХУ ПОСТПРАВДЫ: ПОНИМАТЬ ИЛИ БОРОТЬСЯ И ПРЕОДОЛЕВАТЬ?

*В.В. Знаков*

Россия, Москва, Институт психологии РАН

E-mail: [znakov50@yandex.ru](mailto:znakov50@yandex.ru)

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-013-00032*

*Обосновано, что стрессовые реакции людей нередко обусловлены неадекватным пониманием правдивости-лживости коммуникативных сообщений. Значительная часть современного мира изменяется в направлении обесценивания истины и признания важности целевых и ценностных аспектов коммуникации. Одним из проявлений этого стало активное использование слова «пост-правда», обозначающего такие обстоятельства, в которых объективные факты влияют на формирование общественного мнения меньше, чем воззвания к эмоциям и личным убеждениям. Понимание неизбежности и закономерности постправды может препятствовать возникновению травматических и посттравматических стрессовых реакций.*

**Ключевые слова:** *понимание, постправда, «общество переживания», ценности.*

Большинство современных исследований стресса направлены на анализ объективных обстоятельств, порождающих этот психологический феномен (нищета, болезни, террористическая угроза и т.п.), и изучение стрессоустойчивости человека. Вместе с тем

переживание стресса может быть вызвано и субъективными причинами, такими, как искаженное понимание внешних воздействий. При этом восприятие и понимание стресса может влиять даже на устойчивые стилевые характеристики личности, например, локус контроля. В некоторых обстоятельствах локус контроля может оказаться не защитным фильтром, позволяющим человеку эффективно противодействовать стрессу. Скорее наоборот, воспринимаемый и осознаваемый стресс становится тем негативным фактором, который может сместить локус контроля от интернального полюса к экстернальному. Экстернальность нередко связана с трудностями в совладании со стрессом, а интернальность, наоборот, с адаптацией к стрессовым событиям (Стрижицкая, 2019).

Цель моего выступления – обратить внимание на обстоятельства и ситуации, в которых стресс вызывается не столько внешними, сколько внутренними условиями, неконструктивным или неадекватным пониманием внешних воздействий.

В этом отношении типичными являются высказывания, оцениваемые как правдивые или лживые. Жалобы о том, что нас обманывает правительство, СМИ, продавцы в магазинах и т.д. раздаются отовсюду и каждый день. Однако всегда ли пренебрежение истиной, искажение фактов является ложью, которую я должен воспринимать как личное оскорбление и негативным последствием которой может оказаться посттравматический стресс? Или есть связанные с неправдой и ложью коммуникативные трудности, с которыми субъекту следует не бороться, а просто понимать их?

В наше время изменившаяся социальная структура общества способствовала изменениям в методологии социогуманитарного познания. В течение последнего столетия описания общества трансформировались: они эволюционировали от характеристик индустриального «общества потребления» к теоретическому анализу постиндустриального «общества знания», а затем к выявлению признаков «общества переживания» (Schulze, 2005). Трансформация означает не отрицание предыдущих стадий развития общества, а их изменение, совместное существование старого и нового.

В «обществе переживания» люди иначе смотрят на многие области человеческого бытия. В частности, трансформируется идеология рекламы: от информирования о превосходных качествах товара к ее соответствию представлениям потребителя о прекрасной жизни, которая явно будет лучше той, которой он живет сейчас. И если рекламное обещание будет далеким от действительности и противоречить разумным доводам, то это его достоинство, а не недостаток. Об этом говорил один из основоположников рекламного бизнеса К.М. Хопкинс: «Реклама должна быть сильнее обычных доводов, как пьеса должна быть ярче реальной жизни» (Хопкинс, 2005, с. 17). В «обществе переживания» главным для людей становится такой проект прекрасной жизни, в котором преобладают субъективные ценности, внутренние ориентиры, направленные на переживание желаемого. Именно в ценностных представлениях воплощаются «проекты хорошей жизни», которые становятся целями достойного человеческого бытия.

В XXI в., когда исследования начали проводиться под углом зрения «общества переживания», стало очевидно, что во многих анализируемых учеными областях человеческого бытия наблюдается снижение удельного веса категории «истины» (вероятно, это одна из причин того, что сегодня в нашей стране престиж профессии ученого значительно ниже, чем полвека назад). Однако для социогуманитарного познания в целом и методологии психологии в частности это не означает, что научное знание становится менее объективным. Просто фокус исследовательского внимания все чаще оказывается направленным на такие явления и феномены (страхи, самообман, эвтаназия, мудрость и др.), которые невозможно описать, применяя только основанную на дихотомической логике «да/нет» корреспондентную теорию истины. Научный анализ содержания подобных явлений и феноменов требует от психологов обращения к опыту, переживанию, постижению познающего и понимающего мир субъекта.

Если учесть целостный контекст развития «общества переживания», то неудивительно, что в 2016 г. словом года по версии «Оксфордского словаря» стала «постправа». Слово определяется как «относящееся к таким обстоятельствам или обозначающее такие обстоятельства, в которых объективные факты влияют на формирование общественного мнения меньше, чем воззвания к эмоциям и личным убеждениям» (Word of the year..., 2016).

В современной общественной жизни примеров постправды множество. В частности, 15 января 2019 г. в Государственной думе при обсуждении спорного вопроса о Курильских островах В.В. Жириновский напомнил депутатам о том, что Япония была в Тройственном пакте вместе с фашистской Германией, много раз нападала на Россию, «и ни разу нога русского солдата не ступала на японскую землю по своей воле, а они всегда мечтали до Урала захватить русские земли». Подтекст сказанного ясен: миролюбивые русские обсуждают проблему островов с агрессивными японцами. А существует ли хотя бы один японец, мечтающий захватить российскую территорию до Уральских гор, доказать невозможно, более того, в этом контексте это и не нужно. Главное в этой политической ситуации — приобрести новых сторонников и вызвать одобрение уже имеющихся. По мнению многих политиков, в этой реальности главное для общающихся людей — не придерживаться фактов в разговоре, а учитывать цели, ценности, нормы партнеров. Это нужно для того, чтобы не только вызывать положительные эмоциональные переживания у собеседников, но и акцентировать их внимание не на конкретном содержании сказанного, а на подтексте, неявных сторонах ситуации.

Способы аргументации, используемые В.В. Жириновским, не уникальны, сегодня их проявления можно обнаружить в разных областях человеческого бытия. В «обществе переживания» появилось немало контекстов, в которых наиболее значимыми оказываются ценностные и прагматические стороны коммуникативной ситуации, а определению соответствия высказываний фактам, действительности отводится второстепенная роль. Как свидетельствуют, например, многочисленные теледебаты на российском телевидении,

коммуникативная ситуация постправды такова, что спорщики даже не стараются найти истину, для них главное — победить в споре. То, что в прошлом веке выглядело как скандальный вызов правилам «хорошего тона», в «обществе переживания» стало общекультурной нормой, существование и даже легализацию которой сегодня признает такое весьма авторитетное и влиятельное издание, как «Оксфордский словарь».

В последнее время, с точки зрения социальных исследований, пожалуй, наиболее значимым открытием является обоснование появления альтернативной эпистемологии (Lewandowsky, Ecker, Cook, 2017). Она не только не соответствует стандартам документальных подтверждений, необходимости поиска фактов и опровержения дезинформации, но и применяется для анализа иной, альтернативной реальности. Дезинформация – дефект, изъян нашего информационного ландшафта, но «постправда это проблема не пятна на зеркале. Проблема заключается в том, что зеркало - это окно в альтернативную реальность» (там же, р. 356). Такая реальность состоит из сведений неистинных, но, тем не менее, присутствующих в сознании и влияющих на поведение тысяч людей. В этой альтернативной реальности бывший президент США Б. Обама родился в Кении, изменение климата - это мистификация, созданная китайцами или климатологами, НАСА управляет колонией детей-рабов на Марсе (там же, р. 357).

В современном «обществе переживания» постистина и постправда стали нормой. Еще полвека назад необходимость истинности суждений как их соответствия фактам признавалась практически во всех сферах человеческой жизни. Сегодня во многих из них на смену истине пришли мнения, коммуникативные цели и ценности (содержание мнений фанатов футбольных команд фактически никогда не зависит от количества побед в чемпионате, они все равно утверждают, что их команда лучше соперников). Правдивость того, что сказал субъект, вторична, первичны понимание и согласие с ним адресатов коммуникации. Важным условием возникновения постправды является отсутствие социальной и моральной ответственности за распространение ложных сведений: «Постправда – это некий контекст, модальность, ситуация, которые делают возможным распространение ложных новостей, причем не предполагающих за это ответных санкций. В таком модальном (релятивистском) контексте не имеет значения, правдива ли новость или нет. Важно, чтобы она соответствовала двум условиям: эмоциональному настрою потребителя информации и политическим целям коммуникатора. То есть неважно, произошло событие или нет – ведь оно могло бы произойти» (Чугров, 2017: 46).

Действительное и возможное уравниваются в правах: раз событие могло произойти, то, во-первых, его общественная значимость не меньше того, которое бесспорно произошло. Во-вторых, нет никаких социальных и моральных противопоказаний к тому, чтобы делать «правдивые» заявления о реальности такого события. К примеру, 24 марта 2019 г. министр США обнародовал основные выводы финального доклада по «российскому делу» спецпрокурора Р. Мюллера, который в ходе расследования так и не нашел сговора Д. Трампа с Россией в течение предвыборной кампании. Генпрокурор У. Барр также заявил об

отсутствии какой-либо вины американского лидера. Между тем американские медиа объявили Трампа русским шпионом еще до того, как нечто подобное было кем-либо доказано.

Независимо от социальных или моральных оценок следует признать, что в мире человека есть предпочитаемые и отвергаемые альтернативные возможности. Если использовать метафору, то можно сказать, что многие люди плавают в море возможного, даже не думая о том, чтобы найти островок истины. И бесполезно возмущаться и осуждать их, потому что в «обществе переживания» появилось немало сфер человеческой жизни, психологические и социальные основания которых строятся на сознательном отказе от истинных утверждений. Одной из них, приобретающей все больший политический и социальный вес, является субкультура пранкерства.

Итак, какое отношение все сказанное имеет к психологии стресса? По-моему, прямое. В очень большом числе случаев мы сможем не переживать ситуацию как стрессовую. Для этого необходимо осознавать и понимать, что игнорируя некоторые факты или прямо искажая истину, наш коммуникативный партнер не ставит перед собой цель обмануть нас и тем самым нанести оскорбление. Просто он играет в другие игры, в которых придерживаться истины не обязательно. Нам это может не нравиться, но надо понимать, что такие коммуникативные ситуации в мире человека имеют право на существование.

### Литература

Стрижицкая О.Ю. Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие: теоретические и эмпирический подходы // Вестник СПбГУ. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 1. С. 21-31.

Хопкинс К.М. Реклама. Научный подход. М.: Альфа-пресс, 2005.

Чугров С.В. Post-truth: трансформация политической реальности или саморазрушение либеральной демократии? // Polis. Political Studies. 2017. N 2. P. 42—59.

Lewandowsky S., Ecker U.K.H., Cook J. Beyond misinformation: Understanding and coping with the “post-truth” era // J. of Appl. Research in Memory and Cognition. 2017. V. 6. Iss. 4. P. 353—369.

Schulze G. Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt/Main; N.Y.: Campus Verlag, 2005.

Word of the year 2016. URL: <https://en.oxforddictionaries.com/word-of-the-year/word-of-the-year-2016>

### LIFE IN THE ERA OF POST-TRUTH: TO UNDERSTAND OR TO FIGHT AND OVERCOME?

*V.V. Znakov*

*It is proved that stress reactions of people are often caused by inadequate understanding of truthfulness-falsity of communicative messages. A significant part of the modern world is changing in the direction of devaluation of truth and recognition of the importance of target and value aspects of communication. One of the manifestations of this is the active use of the word «post-truth», denoting such circumstances in which objective facts affect the formation of public opinion less than appeals to emotions and personal beliefs. Understanding of the inevitability of the pattern of post-truth can prevent the occurrence of traumatic and posttraumatic stress reactions.*

**Keywords:** *understanding, post-truth, “society of emotional experiencing”, values.*

## ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ В СТРЕССОГЕННОМ КОНТЕКСТЕ И АДАПТАЦИЯ К СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

*И.И. Знаменская<sup>1</sup>, К.Р. Арутюнова<sup>1</sup>, Ю.И. Александров<sup>1,2</sup>*

<sup>1</sup> Россия, Москва, ФГБУН Институт психологии РАН

<sup>2</sup> Россия, Москва, ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет

*E-mail: znamenirina@gmail.com*

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (проект № 18-00-00245)*

*Исследовалось принятие решения взрослыми людьми — русскими (N=18) и татарами (N=19) — в моральных дилеммах («проблема вагонетки») в стрессогенном и контрольном контекстах. В дилеммах один из героев носил имя представителя «своего» или «чужого» этноса. Выявлено, что люди выносят более утилитарные моральные оценки (можно пожертвовать жизнью одного ради спасения пятерых) в ситуациях, когда в жертву приносится герой «своей» группы, а также в стрессогенном контексте. Моральные оценки русских и татар достоверно не отличались друг от друга, что может свидетельствовать в пользу роли совместной социализации. Результаты обсуждаются с позиций системно-эволюционного подхода.*

**Ключевые слова:** *принятие решения, адаптация к социокультурной среде, стресс, системно-эволюционный подход.*

Настоящая работа посвящена актуальной психологической проблеме принятия решения в состоянии стресса в контексте адаптации к социокультурной среде.

Методологической основой исследования выступил системно-эволюционный подход (Александров и др., 2017), рассматривающий структуру индивидуального опыта как совокупность систем, формирующихся на разных этапах онтогенеза и обеспечивающих поведение разной степени сложности (Швырков, 1988). Адаптивное поведение в социокультурной среде подразумевает осознание ценностей сообщества и соблюдение его правил (напр., Арутюнова, 2017). Социализация подразумевает «всё более полное включение индивида в систему общественных отношений и присвоение социального опыта» (Барбанщиков, Носуленко, 2004, с. 56). Ранее нами было показано, что люди разных национальностей, живущих в одной среде (русские и казахи, живущие в Саратовской области в России и в Западно-Казахстанской области в Казахстане) выносят сходные моральные оценки, что может являться свидетельством усвоения ими единых (возможно, не декларируемых прямо) правил (Знаменская и др., 2018). Кроме того, жизнь в мультикультурной среде может расширять круг людей, которых индивид относит к «своей» группе, за счет близкого контакта с представителями других культур.

Традиционный инструмент исследований в психологии морали/нравственности — это вариации моральных дилемм, описывающих ситуации, сходные с «проблемой вагонетки»: можно ли пожертвовать жизнью одного человека, чтобы спасти пять других людей? Эти дилеммы иногда критикуются за обезличенность героев: при указании рода

деятельности и/или возраста моральные суждения людей распределяются не так, как без указания любых признаков (Sikara, 2010). Это может быть связано с вовлечением в принятие решения большего количества доменов опыта, связанных с отношением к разным людям, в том числе так называемым «чужим» — представителям аутгрупп (в исследовании М. Sikara с коллегами это были бездомные люди, противопоставлявшиеся врачам, ученым, юристам).

В многочисленных исследованиях было выявлено, что стресс влияет на когнитивные процессы и, в частности, на моральные суждения (см. обзор в: Александров и др., 2017). С одной стороны, показано, что они становятся более эгоистичными (Youssef et al., 2012), с другой — существуют данные о том, что поведение в стрессе может быть более альтруистичным (Yu, 2016). При этом подчеркивается, что «стрессовый альтруизм» распространяется преимущественно на членов ингруппы — «своих» (Margittai, 2015). Состояние стресса сопровождается повышением эмоциональности, «уплощением» мышления, избирательным подавлением запоминания (см. подробнее в: Александров и др., 2017). Ранее нами было показано, что в состоянии стресса взрослые люди могут принимать моральные решения, характерные для детей, то есть может происходить регрессия к более ранним стратегиям выбора (Александров и др., 2017). Рассматривая эти и другие данные с позиций системно-эволюционного подхода, мы обосновываем представление о том, что в основе регрессии лежит системная дедифференциация структуры индивидуального опыта, то есть временное подавление активности поздно сформированных систем, обеспечивающих «рациональное», высокодифференцированное поведение. Иначе говоря, роль менее дифференцированных систем в обеспечении поведения повышается.

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что моральные оценки в стрессовом контексте будут иметь тенденцию к упрощению, и это может проявляться в росте их утилитарности (пять жизней больше, чем одна), поскольку утилитарные моральные принципы более очевидные и быстрее доступны рациональному рассуждению, чем более сложные деонтологические принципы (см. обзор в Арутюнова, 2017); однако такого роста утилитарности, по-видимому, не следует ожидать в ситуации, когда одна жизнь принадлежит представителю ингруппы.

*Исследовательская гипотеза 1:* в дилеммах, где нужно пожертвовать «своим» ради спасения пятерых незнакомых людей, моральные оценки людей будут сдвигаться в сторону меньшей утилитарности («спасти своего»).

*Исследовательская гипотеза 2:* в состоянии стресса будет повышаться утилитарность решения, но не в дилеммах с участием «своих».

*Методика и процедура.* В исследовании приняли участие студенты из Москвы и Казани, указавшие свою этническую принадлежность в социодемографической анкете как «татары» (N = 18, в возрасте 18–21 лет, Med = 18, 3 мужчин) и «русские» (N = 19, в возрасте 17–23 лет, Med = 19, 6 мужчин) (9 русских были из Москвы, остальные участники были

из Казани). Каждый респондент участвовал в эксперименте дважды: в обычном контексте (во время семестра) и в стрессогенном контексте (за полчаса-час перед сдачей экзамена). Была проведена контрбалансировка: для одной части выборки первым был стрессогенный контекст, для другой — наоборот. Все респонденты подписывали добровольное информированное согласие, участие в эксперименте не влияло на результаты сдачи экзамена.

В специально созданном компьютерном приложении (А.К. Крылов), регистрирующем моральную оценку и время ответа, респонденты решали 8 моральных дилемм, описывающих ситуации, сходные с «проблемой вагонетки», и отвечали на один тренировочный сценарий, не содержащий моральной дилеммы. В четырех дилеммах оценивалась допустимость спасения пяти обезличенных людей за счет жизни одного другого человека, названного по имени (русское, татарское, испанское или американское) (далее они будут упоминаться как «дилеммы типа 1»), в четырех других — допустимость бездействия, в результате которого погибнут пять людей, но спасется один человек, также названный по имени (русское, татарское, испанское или американское) (далее они будут упоминаться как «дилеммы типа 2»). Предполагалось, что человек с именем будет категоризоваться как «свой» (русский для русских и татарин для татар), «близкий чужой» (татарин для русских и русский для татар) и «чужой» (испанец и американец).

*Переменные.* Независимыми переменными выступили 1) контекст: стрессогенный или нестрессогенный; 2) тип дилеммы: спасение одного или пятерых; 3) «свой», «близкий чужой» или «чужой» персонаж; 4) этническая принадлежность респондентов (по данным самоотчетной социально-демографической анкеты). В качестве зависимых переменных регистрировались: 1) время ответа; 2) моральная оценка допустимости поступка. В настоящей работе в связи с ограничением объема сообщения приведены только результаты, имеющие отношение к выдвинутым исследовательским гипотезам.

*Результаты.* Проверка на нормальность распределения. Были проанализированы медианные значения оценок и времени решения двух типов моральных дилемм. Все переменные по выборке ( $N = 37$ ) были распределены нормально (критерий Колмогорова–Смирнова,  $p > 0,14$ ), что позволило далее использовать параметрические критерии.

Отношение к «своим». В целом как в условии «без стресса», так и в условии «стресс» участники оценивали спасение одного ценой жизни пятерых (дилеммы типа 2) как менее допустимое, чем спасение пятерых ценой жизни одного (дилеммы типа 1), даже в тех случаях, когда один был членом своей группы. В выборке татар в условии «без стресса» точный критерий Фридмана показал достоверные различия в оценках в зависимости от персонажа в дилеммах, где спасение пятерых достигается ценой жизни одного ( $p=0,027$ ), и тенденцию в дилеммах, где спасение одного достигается ценой жизни пятерых ( $p=0,059$ ): респонденты оценивали как более допустимый поступок пожертвовать жизнью «своего», а не «чужого». В выборке русских в условии «без стресса» точный критерий Фридмана показал достоверные различия в оценках на дилеммы типа 1 ( $p=0,041$ ),



но не в дилеммах типа 2 ( $p=0,859$ ): так же как и в выборке татар, респонденты были более склонны жертвовать жизнью «своего» ради спасения пяти других людей, чем жизнью и «близкого чужого», и «чужого». Таким образом, исследовательская гипотеза №1 может быть отвергнута: моральные оценки в дилеммах с героем-«своим» становились не менее, а более утилитарными.

Стрессогенный контекст. Моральные оценки по выборке в целом менялись только в случае дилемм типа 2: в условии «стресс» участники реже допускали смерть пятерых при спасении одного человека, чем в условии «без стресса», т.е. оценки в этих дилеммах становились более утилитарными ( $t=2,422$ ,  $p < 0,021$ ). При анализе дилемм по типам достоверных различий в моральных оценках или времени решения между русскими и татарами не обнаружено ни в условии «без стресса», ни в условии «стресс» (точный критерий Манна–Уитни и  $t$ -тест,  $p > 0,05$ ). Однако при подилеммном анализе было выявлено, что в стрессогенном контексте русские респонденты чаще считают обязательным пожертвовать жизнью одного русского ради спасения пятерых людей (критерий Манна–Уитни,  $U = 83,500$ ,  $p < 0,007$ ). Таким образом, результаты свидетельствуют в пользу исследовательской гипотезы №2: в стрессогенном контексте для ряда дилемм повышается утилитарность моральных оценок.

*Заключение.* При сравнении ответов на разные дилеммы в двух этнических группах было обнаружено, что в стрессогенном контексте моральные оценки респондентов, принадлежащих разным этносам, не отличаются во всех дилеммах и распределены нормально. Это может быть результатом совместной социализации двух этносов и свидетельством того, что для них существуют общие правила и принципы.

В условии «без стресса» и татары, и русские чаще жертвуют «своими» ради спасения пятерых других. Результат, связанный с большей утилитарностью при решении дилемм с героем-«своим», может быть рассмотрен в контексте рационального принятия решения: при меньшей неопределенности четче осознается правило «пять жизней больше, чем одна». Упрощая, можно сказать, что последствия жертвования «своим» ради спасения пяти других людей известны больше, чем последствия жертвования «чужим», которые могут быть непредсказуемыми. Однако эти данные требуют дополнительных исследований для той или иной интерпретации.

В стрессогенном контексте для ряда дилемм повышалась утилитарность моральных оценок. Это соответствует данным литературы (см. обзор в: Александров и др., 2017; Арутюнова, 2017), где в качестве «дифференциатора» мог выступать не только стресс, но и алкоголь, и степень опьянения была положительно связана со степенью утилитарности моральной оценки. С другой стороны, существуют и данные, в которых стресс был связан со снижением утилитарности моральных оценок (Youssef et al., 2012). Вероятно, стресс, как и алкоголь (Арутюнова, 2017) может оказывать противоположные эффекты на моральную оценку людей, и это может быть связано с особенностями социализации в культурной среде.

## Литература

Александров Ю.И., Сварник О.Е., Знаменская И.И., Колбенева М.Г., Арутюнова К.Р., Крылов А.К., Булава А.И. Регрессия как этап развития. — М.: Институт психологии РАН, 2017.

Арутюнова К.Р. Психофизиологический анализ актуализации индивидуального опыта при моральной оценке действий: Дисс. ... канд. психологических наук. — М., 2017.

Барабанищikov В.А., Носуленко В.Н. Системность. Восприятие. Общение. — М.: Институт психологии РАН, 2004.

Знаменская И.И., Апанович В.В., Александров Ю.И. Отношение к «чужим»: этнокультурные компоненты и социализация // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. — 2018. — Т. 7. — Вып. 2 (26). — С. 164–169.

Швырков В.Б. Системно-эволюционный подход к изучению мозга, поведения, психики и сознания // Психологический журнал. — 1988. — Т. 9. — № 1. — С. 132–148.

Cikara M., Farnsworth R.A., Harris L.T., Fiske S.T. On the wrong side of the trolley track: Neural correlates of relative social valuation // Social Cognitive and Affective Neuroscience. — 2010. — V. 5. — No. 4. — P. 404–413.

Margittai Z., Strombach T., van Wingerden M., Joëls M., Schwabe L., Kalenscher T. A friend in need: Time-dependent effects of stress on social discounting in men // Hormones and Behavior. — 2015. — V. 73. — P. 75–82.

Youssef F.F., Dookeeram K., Basdeo V., Francis E., Doman M., Mamed D., Maloo S., Degannes J., Dobo L., Ditshotlo P., Legall G. Stress alters personal moral decision making // Psychoneuroendocrinology. — 2012. — V. 37. — № 4. — P. 491–498.

Yu R. Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model // Neurobiology of Stress. — 2016. — V. 3. — P. 83–95.

## DECISION-MAKING IN THE CONTEXT OF STRESS AND SOCIO-CULTURAL ADAPTATION

*Znamenskaya I., Arutyunova K., Alexandrov Yu.*

*This work describes a study of the impact of stress on moral decision-making in two ethnic groups, Russians and Tatars. Participants evaluated sacrificial moral dilemmas (variations of the trolley problem) where the characters had different ethnic-specific names (Russian, Tatarian, American, or Spanish). It was revealed that participants made more utilitarian moral decisions in the context of stress and when the character whose life was sacrificed had a name specific for their ethnic group, i.e. Russian name in Russian participants and Tatarian name in Tatarian participants. No significant difference was observed between moral evaluations of Russians and Tatars, which could be attributed to similarities in the processes of adaptation within the socio-cultural environment. The results are discussed from the positions of the system-evolutionary approach.*

**Keywords.** *Decision-making, socio-cultural adaptation, stress, systemic-evolutionary approach.*

# ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, СКЛОННЫХ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ

*В.В. Ильина*

Россия, Курск, Курский государственный медицинский университет

*E-mail: veronika.ilyina2013@yandex.ru*

*В статье рассмотрены особенности стратегий совладающего поведения у студентов, склонных к интернет-аддикции в зависимости от преобладания маскулинного или феминного типа психической деятельности.*

*Ключевые слова: феминность, маскулинность, стратегии совладающего поведения, студенты, интернет-зависимость.*

Студенческий возраст является уязвимым для возникновения различных видов аддиктивного поведения в связи с возрастными особенностями и наличием большого количества стрессоров. Проблема взаимосвязи интернет-зависимости с совладающим поведением у студентов, а также влияние гендера на выбор предпочитаемых копинг-стратегий является значимой, так как гибкие и взаимозаменяемые стратегии стресс-преодолевающего поведения позволяют эффективно справиться повседневными нагрузками, грамотно использовать психологические ресурсы, что во многом определяет качество жизни и успешность в реализации ведущего типа деятельности.

*Объект исследования: интернет-зависимое поведение у студентов.*

*Предмет: гендерные особенности стратегий совладающего поведения у студентов, склонных к интернет-зависимому поведению.*

Эмпирическое исследование осуществлялось в 2018 году на базе ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России. В нем приняли участие 92 студента 1 и 2 курсов медицинских факультетов в возрасте 17-19 лет: из них 36 юношей и 56 девушек.

Для сбора данных использовались стандартизированные диагностические методики: методика «Интернет-зависимость» С. Чена (в адаптации В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова), направленная на диагностику наличия паттерна интернет-зависимого поведения; опросник «SACS» С. Хобфолла, предназначенный для изучения стратегий стресс-преодолевающего поведения и Фрайбургский личностный опросник FPI, направленный на диагностику свойств личности, имеющих первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения. С целью обработки результатов использовали описательную статистику и сравнительный анализ (U-критерий Манна-Уитни, H-критерий Крускала-Уоллиса). Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием программного обеспечения STATISTICA 7.0.

Диагностика интернет-зависимого поведения у студентов показала, что 33% респондентов не являются интернет-зависимыми, у 59% наблюдается склонность к возникно-

вению интернет-зависимого поведения, и у 8% опрошенных студентов диагностирован устойчивый паттерн интернет-зависимого поведения.

Среднее значение показателя по шкале «Общий CIAS»  $X_{\text{ср.}} = 45,04 \pm 9,91$  дает возможность говорить о наличии у всех респондентов выборки склонности к возникновению Интернет-зависимого поведения (Малыгин, 2011).

С учетом половой принадлежности также были выявлены особенности в распределении показателей склонности к интернет-зависимому поведению. Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения зарегистрирован у 45% студентов мужского и 27% студентов женского пола. Склонность к его возникновению чаще встречается у студентов женского пола, нежели мужского (63% против 49%). И только 6% студентов мужского и 10% женского пола обладают выраженным и устойчивым его паттерном.

Фрайбургский личностный опросник FPI содержит шкалу «маскулинность – феминность», высокие баллы (7 – 9) свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому (андрогиному) типу, низкие (1 – 3) – по женскому (феминному).

На основании оценок по данной шкале нами были сформированы 3 группы респондентов: в первую группу вошли 50 респондентов с феминным типом психической деятельности, из них 36 девушек и 14 юношей, во вторую группу вошли 7 респондентов, имеющих маскулинный тип психической деятельности, из них 3 девушки и 4 юноши. В третью группу вошли 35 респондентов, чья психическая деятельность протекает по андрогиному типу, но в данной работе мы акцентировали свое внимание только на респондентах из 1 и 2 групп.

С помощью критерия U-Манна-Уитни мы сравнили показатели шкал опросника «SACS» С. Хобфолла у группы №1 и группы №2.

Различий по шкалам «поиск социальной поддержки», «осторожные действия» и «манипулятивные действия» выявлено не было. Студенты как с феминным, так и с маскулинным типом психической деятельности реализуют данные стратегии на среднем уровне напряженности, что говорит об адекватном, умеренном использовании их для совладания со стрессовыми ситуациями. В трудных ситуациях студенты из обеих групп одинаково нуждаются в помощи и советах близких людей; проявляют осторожность, склонность сохранять контроль, взвешивать и обдумывать различные варианты решения проблем. Также они способны распознавать манипуляции других и противостоять им, но при необходимости сами могут идти на хитрости ради достижения своих целей.

Неадаптивную копинг-стратегию «избегание» респонденты обеих групп используют на высоком уровне напряженности. На поведенческом уровне данная стратегия реализуется в стремлении отложить решение проблемы на неопределенный срок, а также в избегании решительных действий, требующих большой напряженности и принятии личной ответственности за последствия. Активное предпочтение стратегии «избегание» во многом

объясняет тот факт, что респонденты всей выборки характеризуются как склонные к интернет-зависимости, так как механизм «ухода от реальности» лежит в основе различных форм аддиктивного поведения.

На высоком уровне статистической значимости были обнаружены различия по шкалам «ассертивные действия» ( $p=0,041$ ), «вступление в социальный контакт» ( $p=0,046$ ), «импульсивные действия» ( $p=0,022$ ) и «асоциальные действия» ( $p=0,033$ ).

Студенты с маскулинным типом психической деятельности на высоком уровне напряженности используют копинг-стратегии «импульсивные и асоциальные действия». Следовательно, респонденты данного типа в стрессовых ситуациях недостаточно обдумывают свои действия, импульсивны, однако, им присуща решительность и напористость; в определенных ситуациях ставят свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим; не стесняются демонстрировать власть и превосходство для укрепления собственного авторитета; могут использовать слабости других людей для собственной выгоды. Респонденты с феминным типом используют эти копинг-стратегии на среднем уровне напряженности и прибегают к ним значимо реже.

Студенты с феминным типом используют стратегию «вступление в социальный контакт» на низком уровне напряженности, в то время как студенты с маскулинным типом применяют данный копинг на среднем уровне напряженности. Следовательно, респонденты с феминным типом более застенчивы и полагают, что в критических ситуациях лучше решать проблемы в одиночку. Респонденты с маскулинным типом чаще объединяются с другими людьми для решения сложных задач.

Также респонденты с маскулинным типом чаще, чем респонденты с феминным типом, используют продуктивную копинг-стратегию «ассертивные действия». Такие поведенческие особенности как напористость и решительность (характерная для копинга «импульсивные действия»), а также стремление к совместному решению сложных задач (копинг «вступление в социальный контакт») могут быть полезными для реализации уверенного ассертивного поведения, так как ассертивность предполагает настойчивость в достижении целей и владение навыками эффективного общения.

С учетом гендерных особенностей отмечаются различия в степени выраженности симптомов интернет-зависимого поведения. Так у студентов феминного типа более выражены симптомы отмены, по сравнению со студентами маскулинного типа. Среди других симптомов различий не наблюдается: симптомы толерантности, компульсивности и проблемы, связанные с контролем времени одинаково (на среднем уровне) характерны для всей выборки в целом.

*Выводы.* Гендерные особенности оказывают влияние на выбор стратегий совладающего поведения. Респонденты с маскулинным типом психической деятельности в стрессовых ситуациях активны, уверены в себе, решительны и настойчивы, предпочитают объединяться со значимыми близкими для решения проблемных задач. Однако они могут

быть импульсивны и непоследовательны, проявлять излишнюю авторитарность и ставить свои интересы превыше интересов других. Респонденты с феминным типом психической деятельности в стрессовых ситуациях действуют более обдуманно и осторожно, они застенчивы и предпочитают решать свои проблемы самостоятельно.

Вне зависимости от гендерных особенностей, респонденты нуждаются в поддержке близких людей, способны распознавать манипулятивное поведение других и противостоять ему. Неадаптивную копинг-стратегию «избегание» респонденты с феминным и маскулинным типом психической деятельности используют на высоком уровне напряженности и достаточно часто, что могло стать одним из предикторов возникновения склонности к интернет-зависимости.

### **Литература**

*Малыгин В.Л., Феклисов К.А., Искандирова А.С., Антоненко А.А., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С.* Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учеб. пособие. М.: МГМСУ, 2011.

### **GENDER FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF MEDICAL STUDENTS PRONE TO INTERNET-DEPENDENT BEHAVIOR**

*Ilyina V.*

*The article describes the features of coping strategies in students prone to Internet addiction, depending on the predominance of masculine or feminine type of mental activity.*

**Keywords:** *femininity, masculinity, coping strategies, students, Internet addiction.*

# ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВОЕННОЙ УГРОЗЫ

*К.В. Карпинский*

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

*E-mail: karpkosta@tut.by*

*В статье рассматриваются экзистенциально-психологические аспекты переживания военной угрозы белорусами в период активных боевых действий на востоке Украины. На материале эмпирического исследования регионально дифференцированной выборки показано, что субъективное переживание военной угрозы характеризуется половозрастной и поколенной вариабельностью, напрямую зависит от территориальной близости к фронту военных событий и тесно связано с негативными экзистенциальными состояниями – смысложизненным кризисом, чувством одиночества, танатической тревогой, а также с негативными экзистенциальными аттитюдами – низкой базовой ценностью и высоким базовым нигилизмом. Обобщение найденных закономерностей приводит к общему выводу о войне как макросоциальном событии, обуславливающим экзистенциальное неблагополучие личности и общества.*

**Ключевые слова:** *военная угроза, смысложизненный кризис, базовая ценность, базовый нигилизм, танатическая тревога, переживание одиночества, экзистенциальное неблагополучие.*

Теоретические основы исследования. Войны являются деструктивными общественно-историческими событиями, причиняющими людям не только физический вред и материальный урон, но и весомый психологический ущерб. Одной из психологических форм такого ущерба, наносимого даже не начавшейся войной, выступает субъективное переживание военной угрозы, или «perceived military threat».

Переживание военной угрозы (субъективная военная угроза) является сложносоставным и многоуровневым психическим феноменом, в структуре которого интегрированы составляющие когнитивной (антиципация войны), аффективной (военная тревога) и регулятивно-поведенческой (упреждающая адаптация к войне) природы. Эти проявления представлены на уровне сознания и сознательно регулируемого поведения, в то время как подсознательным мотивационно-смысловым компонентом субъективной военной угрозы выступает негативный личностный смысл войны. Сущность переживания военной угрозы заключается в вероятностном прогнозировании войны исходя из текущей внутрисоциальной и международной обстановки и в антиципаторном совладании с войной как возможным макросоциальным событием и ее предвидимыми последствиями. Тем самым данный феномен выполняет функции опережающего психического отражения социальной действительности и опережающей психической регуляции социального поведения личности.

Война является не только экстремально-стрессовым, но и персоногенным событием, которое порождает и обостряет экзистенциальные задачи и противоречия в контексте личностного развития и функционирования человека. Напряженная экзистенциально-психологическая динамика личности в условиях войны и военной угрозы обусловлена усиливающейся конфронтацией с такими данностями человеческого бытия как смерть,

бессмысленность, изоляция и свобода. Эти данности, зачастую «невидимые» в условиях мирного существования, в военном контексте подвергаются форсированной и частой экспозиции, что может провоцировать у личности негативные психические состояния экзистенциального спектра. При этом дестабилизация экзистенциального благополучия может быть обусловлена не только реально разворачивающейся войной, но и ее внутренним предчувствием, имеющим форму субъективного переживания военной угрозы.

*Гипотеза исследования.* Сообразно изложенному центральной гипотезой выступило предположение о том, что переживание военной угрозы сопряжено с негативными экзистенциальными состояниями – чувством одиночества, танатической тревогой, смысло-жизненным кризисом, а также негативным экзистенциальным отношением – базовым нигилизмом, поскольку война является событием, несущим угрозу изоляции, смерти, бессмысленности и в целом обесценивающим человеческую жизнь. В то же время предполагалась обратная взаимосвязь переживания военной угрозы с базовой ценностью как экзистенциальной установкой, выражающей значимость человеческой жизни как таковой.

*Выборка исследования.* Эмпирическое исследование проводилось на популяционной выборке белорусов в 2014-2015 гг. – в период разгара вооруженного конфликта на востоке Украины и массированного освещения военных событий в сети Интернет и в средствах массовой информации, вещающих на территории Республики Беларусь. По итогам отбраковки недобросовестно заполненных диагностических комплектов выборку исследования составили 285 человек в возрасте от 18 до 76 лет (средний возраст  $31 \pm 13$  лет). Выборка была гетерогенной по региональному признаку (месту жительства испытуемых): в ее состав вошло 129 жителей Гродненской области, не граничащей с Украиной, а также 71 резидент Брестской области и 85 резидентов Гомельской области, смежных с Украиной на западе и востоке соответственно.

*Методы исследования.* Сбор эмпирических данных производился с помощью краткой анкеты, адресованной половозрастным и социально-демографическим характеристикам испытуемого, а также набора психодиагностических методик (в порядке предъявления):

1. «Шкала переживания военной угрозы» – личностный опросник, измеряющий общую интенсивность переживания военной угрозы и парциальную выраженность ее когнитивного (антиципация войны), аффективного (военная тревога) и регулятивно-конативного (упреждающая адаптация к войне) компонентов (Карпинский, 2015а).

2. «Шкала базовой ценности» – стандартизированный личностный опросник, диагностирующий ценностное отношение испытуемого к собственной жизни в целом. По итогам тестирования рассчитывались два показателя, которые отражают диаметрально противоположные модальности этого отношения: базовая ценность (жизнеутверждающее отношение) и базовый нигилизм (жизнеотрицающее отношение) (Карпинский, 2015б).

3. Сокращенная версия «Опросника смысло-жизненного кризиса» – многомерный стандартизированный личностный самоотчет, измеряющий индивидуальную выраженность у испытуемого смысло-жизненного кризиса и его основных симптомов (Карпинский, 2016).



4. Русскоязычная версия «Шкалы тревоги смерти» (DAS) Д. Темплера – одномерный стандартизированный тест, определяющий общий уровень танатической тревоги испытуемого (Гаврилова, 2001).

5. Краткая версия «Дифференциального опросника переживания одиночества» – многомерный стандартизированный инвентарь, измеряющий переживание одиночества и два аспекта отношения к нему: позитивное одиночество и зависимость от общения (Осин, Леонтьев, 2013). В настоящем исследовании из трех возможных диагностических показателей был востребован только интегральный индекс «Общее переживание одиночества».

*Результаты* исследования. Наибольший научный интерес представляют следующие результаты исследования:

1. Выявлены статистически и практически значимые межполовые различия по когнитивному компоненту переживания военной угрозы. При этом мужчины характеризуются более выраженной антиципацией и предчувствием войны, чем женщины. Возможным источником найденных различий является гендерная социализация, в рамках которой роль воина (как агрессора, так и защитника) транслируется преимущественно лицам мужского пола, что сенсбилизирует их предвидение военной угрозы.

2. Хронологический возраст прямо коррелирует со всеми парциальными компонентами субъективной военной угрозы – антиципацией войны, тревогой войны и упреждающей адаптацией к войне, а также с общим уровнем ее переживания. Эти данные указывают на то, что с возрастом люди становятся более подверженными переживанию военной угрозы. Однако, как оказалось при дальнейшем рассмотрении, за этой корреляцией скрываются не столько возрастные, сколько межпоколенные различия между генерацией, жившей в СССР с милитаризованной идеологией и доктриной международной политики, и поколением, выросшим в суверенной Беларуси в условиях демилитаризованной идеологии и внешней политики. При этом поколение белорусов, родившихся и проживших определенную часть жизни в СССР, более остро чувствует угрозу войны по сравнению с поколением сограждан, которые родились и выросли в независимой Республике Беларусь. В целом это может указывать на различную степень милитаризованности сознания (проникнутости темой войны) представителей разных генераций белорусских граждан.

3. Установлена общая закономерность, согласно которой по мере приближения географической локализации испытуемых к очагу военных действий на востоке Украины субъективное переживание военной угрозы прогрессивно нарастает. Соответственно, в меньшей степени ощущение военной угрозы испытывают жители Гродненской области, тогда как в Брестской и, особенно, в Гомельской области ощущение обостряется и усиливается. Эти различия распространяются на антиципацию войны, военную тревогу, упреждающую адаптацию к войне и, как следствие, на общую выраженность субъективной военной угрозы.

4. Интенсивное переживание человеком военной угрозы обуславливает его экзистенциальное неблагополучие, которое манифестируется комплексом психических проявлений:

низкой базовой ценностью, высоким базовым нигилизмом, смысложизненным кризисом, танатической тревогой и переживанием одиночества. Из трех психологических компонентов субъективной военной угрозы наиболее действенным фактором экзистенциального неблагополучия выступает антиципация войны, и порой одного лишь предвидения войны уже вполне достаточно для усиления нигилистического (обесценивающего) отношения к собственной жизни и человеческой жизни вообще. Следующим по магнитуде фактором экзистенциального неблагополучия является упреждающая адаптация к войне, которая «переключает» повседневную жизнедеятельность личности из созидательного режима (жизнестроительства и житнетворчества) в «охранительно-защитный» режим (самосохранения). Закономерно, что данный компонент субъективной военной угрозы вносит самый весомый вклад в детерминацию смысложизненного кризиса. Военная тревога – аффективный компонент субъективной военной угрозы – оказывает наиболее избирательное разрушительное действие на экзистенциальное благополучие личности. Она преимущественно подрывает и декомпенсирует психологические защиты, оберегающие личность от страха смерти, и в этой функции служит наиболее сильным предиктором танатической тревоги.

### Литература

Гаврилова, Т.А. Экзистенциальный страх смерти и танатическая тревога: методы исследования и диагностики // Прикладная психология. – 2001. – № 6. – С. 1–8.

Карпинский, К.В. Новые методы субъектной психодиагностики. – Гродно: ГрГУ, 2015а. – 174 с.

Карпинский, К.В. Опросник смысложизненного кризиса: новые психометрические данные / К.В. Карпинский // Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы. Сер. 3. Педагогіка. Псіхалогія. – 2016. – Т. 6. – № 2 – С. 135–146.

Карпинский, К.В. Смысложизненный кризис в развитии личности: Анализ концепций отечественной и зарубежной психологии / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, М.: ПИ РАО, 2015б. – 319 с.

Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10 (1). – С. 55–81.

### EXISTENTIAL FACETS OF MILITARY THREAT EXPERIENCE

*Karpinski K.*

*The article discusses the existential-psychological aspects of experiencing a military threat by the Belarusians during the period of active hostilities in the east of Ukraine. Based on an empirical study of a regionally differentiated sample, it is shown that the subjective experience of the military threat is characterized by age-related and generational variability, directly depends on the territorial proximity to the front of military events and is closely linked to negative existential states – meaning of life crisis, loneliness, and tanatic anxiety, as well as negative existential attitudes - low basic value and high basic nihilism. The generalization of the found patterns leads to a general conclusion about the war as a macrosocial event, which causes the existential distress of the individual and society.*

**Keywords:** *military threat, meaning of life crisis, basic value, basic nihilism, tanatic anxiety, loneliness, existential distress.*

# НАДСИТУАТИВНОСТЬ КАК РЕСУРСНАЯ ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ МЫШЛЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

*М.М. Кашапов*

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

*E-mail: smk007@bk.ru*

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-013-00102а*

*Ресурсность мышления преподавателя проявляется в способности использовать весь собственный опыт для достижения намеченной педагогической цели. Такое мышление характеризуется умением находить различные способы творческого разрешения проблем, возникающих в различных сферах образовательной деятельности. Ресурсное мышление проявляется в способности получения результативных и одновременно экономичных решений посредством реализации имеющихся резервов. Следовательно, чем меньше ресурсность, тем больше времени и сил требуется для решения поставленной задачи.*

*Ключевые слова:* ресурс, мышление, потенциал, событие, преподаватель, образовательная среда университета.

Ресурсная основа профессионализации усиливается в процессе совладания с возникающими у субъекта трудностями. Справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией позволяют способы, адекватные личностным особенностям и ситуации. Копинг-поведение направлено на активное взаимодействие с ситуацией с целью её изменения или приспособления к ней (Крюкова, 2010).

Копинг-поведение имеет две функции: 1) фокусирование на проблеме, на разрушении стрессовой связи личности и среды; 2) фокусирование на эмоциях, направленных на управление эмоциональным дистрессом. Отсюда главная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворённости социальными отношениями (Сапоровская, 2002; Крюкова, Сапоровская, 2015; Крюкова, Гущина, 2015). С.А. Хазовой показано значение интеллектуальных способностей для организации и функционирования системы индивидуальных ресурсов в разных аспектах жизнедеятельности, их роль в «открытии» и создании новых ресурсов субъекта (Хазова, 2014).

Однако, по-прежнему, остаются открытыми вопросы: каким образом происходит искусство создания новых ресурсов, раскрепощения творческого потенциала? Каким образом ресурсы обеспечивают возврат энергии, заблокированной тревогой?

Ведущим ресурсным качеством в структуре творческого мышления профессионала является надситуативное мышление, которое характеризуется набором ключевых качеств личности, необходимых для позитивного преобразования себя как субъекта деятельности. Для этого необходимо подниматься над уровнем сиюминутных требований ситуации, обнаруживать надситуативную проблемность. Надситуативно мыслящие профессионалы,

анализируя конфликтно-проблемную ситуацию, начинают осознавать и актуализировать собственные ресурсы, что способствует реализации творческого разрешения конфликтной проблемности.

Основой решения конфликтных ситуаций является ресурсный переход от интуитивного ощущения закономерностей, которым подчиняется профессиональная деятельность, к их познанию, осмыслению и сознательному учёту и применению. Знание закономерностей и умение позитивного управления ими открывает новые горизонты творческого поиска, позволяет быстрее и увереннее находить оптимальные решения профессиональных проблем. Иначе формируется усредненность, стереотипность мышления. Поэтому становится очевидной важность понимания практического смысла закономерностей творческой деятельности и адекватного их учёта.

Необходимую закономерность творческого мышления, его начальный момент составляет возникновение проблемности. Знание причин возникновения рассогласований, затруднений в психологической деятельности, позволяет своевременно разработать превентивные меры по их предупреждению, повысить уровень профессионализма в разрешении проблемности. Обнаружение проблемности побуждает мысль к поиску недостающей информации, ее анализу и синтезу. В качестве значимых черт проблемности можно выделить наличие у субъекта потребности в их решении, причем принципиально новым, ранее не используемым способом. Проблемность мотивирует выработку различного рода внутренних регуляторных схем, позволяющих более эффективно организовывать свои мыслительные действия.

Установление надситуативной проблемности позволяет познавать и управлять причинно-следственными отношениями. За конгломератом частных профессионал видит общие тенденции, закономерности развития познаваемых явлений. Проблемность является закономерностью самостоятельной мыслительной деятельности. Теоретичность профессионального мышления означает умение исходить из закономерностей и принципов теории, значимой для практической деятельности. Индивидуализированность такого мышления характеризуется тем, что общие закономерности и принципы становятся достоянием личности профессионала. Закономерности мышления преподавателя приобретают особые оттенки ресурсного потенциала в силу осознания им своих сильных и слабых сторон. Лучше всего он справляется с теми педагогическими задачами, в решении которых опирается на самые сильные стороны, как своей личности, так и позитивные возможности решаемой ситуации.

Одна из особенностей надситуативной проблемности заключается в структурировании конкретной ситуации. В целях понимания происходящего субъект мысленно выходит за рамки ситуационной обусловленности возникших затруднений и рассматривает себя как неотъемлемую часть познаваемой и преобразуемой ситуации. Следовательно, надситуативное мышление способствует кристаллизации характеристик мышления как личностных

особенностей осмысления ситуации. Именно системой умственных действий целенаправленно создается Событие. Причинно-следственные связи умственных действий субъекта можно исследовать посредством выхода за пределы их носителя. Выход за пределы ситуации и возможностей субъекта обусловлен выбором, который в отличие от реакции, является предпочтением и определяет траекторию трансценденции.

Благодаря реализации умения обнаруживать надситуативную проблемность в решаемой ситуации профессионал способен «подняться над фактом», достигая такой глубины обобщения, которая необходима для понимания сущности происходящего. А самое главное – происходит личностное развитие профессионала, прежде всего, его эмоциональной сферы и его самопознания. А это неизбежно ведет к формированию личностных позиций, убеждений, поскольку в условиях надситуативной проблемности осуществляется ориентация познавательного процесса на наполнение личностным содержанием профессиональной деятельности.

Какова же специфика психологических закономерностей творческого разрешения преподавателем педагогических проблемных ситуаций?

Эмпирическим путем нами обнаружены закономерности целостной организации процессов профессионального мышления (Кашапов, 2000, 2003, 2009, 2017; Кашапов, Шамактонова, Кашапов, Отставнова, 2017). Они принадлежат к закономерностям интегративного типа. К ним, в частности, относятся следующие закономерности: чем «ниже» уровень профессионального мышления, тем большую роль играют процессы и качества оперативной переработки информации о ситуационных характеристиках; чем «выше» уровень, тем большую роль играют качества надситуативного осмысления и понимания информации, личностные особенности субъекта; отсутствует значимая и стабильная связь между продуктивностью педагогических решений и характеристиками развития отдельных психических свойств, личностных качеств, но она существует между продуктивностью этих решений и степенью их интегрированности в когнитивные структуры; оптимальность педагогических решений в большей мере определяется не автономными влияниями со стороны отдельных компонентов профессионального мышления преподавателя, а эффективностью их синергетического взаимодействия, которое обусловлено закономерностями как повторяющимися связями между элементами.

Установлено, что надситуативное мышление выступает в качестве когнитивного ресурса преподавателя в следующих ситуациях: а) необходимости решения нестандартных, внештатных задач. Субъект, реализовав переход на надситуативный уровень обнаружения проблемности, способен полностью увидеть и проанализировать все компоненты педагогической проблемной ситуации. Реализация именно надситуативного типа мышления позволяет сохранить интенцию на решение «сверхзадачи». Осуществление перехода на надситуативный уровень способствует оперативному и качественному решению задачи, поиск решения которой вызывает затруднение у субъекта; б) обдумывания и принятия пе-

дагогического решения. Переход на надситуативный уровень позволяет учесть все факторы, влияющие на правильность оценки и отбора информации, необходимые для принятия оптимального решения; в) возникновения трудностей в процессе деятельности. Надситуативное мышление позволяет преодолеть астенические эмоции, и, в режиме реального времени, изменить свое отношение к проблемной ситуации и выбрать адекватную тактику поведения для достижения запланированного результата.

Таким образом, надситуативность как качество профессионального мышления субъекта целесообразно включать в состав когнитивных ресурсов, реализация которых проходит ряд стадий: 1. Снятие эмоционального напряжения способствует ощущению внутренней свободы самовыражения и открытости новому опыту. Преумножение ресурса осуществляется, прежде всего, посредством извлечения уроков из ситуации успеха. 2. Создание ментальных ресурсов образует основу личностного и профессионального развития. Именно внутренний ресурс, в отличие от внешнего, является мотивационно-действенным. Такой ресурс способствует формированию устойчивого желания достижения намеченной цели. Ресурс – количественная мера возможности; условие, позволяющее в контексте реализации получить определенный результат. 3. Реализация ресурсного мышления преподавателя характеризуется умением субъекта находить источники творческого вдохновения, оптимизма в самых разнообразных сферах образовательной деятельности. Поэтому творческий потенциал раскрывается на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. 4. Развитие творческого мышления с точки зрения различных критериев его эффективности: быстродействия – посредством реализации решения с учетом лимита времени, продуктивности – через обсуждение и анализ продуктов творческого мышления, рефлексивности – посредством осознания процесса творческого мышления. 5. Понимание и учет функционального параметра событийности позволяет своевременно распознать ресурсную точку выбора и принятия значимой ситуации, которая в качестве события выполняет разнообразные педагогические (развивающие) функции. 6. Отношение к стрессам как возможности творческого приобретения личного опыта и возможности личностного роста, способность в сложной ситуации находить для себя позитивный смысл. 7. Завершающая стадия проявляется в способности к когнитивной структуризации, мыслительной кристаллизации, осмыслению (нахождению новых смыслов), позитивности и рациональности мышления субъекта.

### Литература

*Кашапов М.М.* Психология профессионального педагогического мышления: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2000. 48 с.

*Кашапов М.М.* Психолого-педагогический тренинг творческого мышления // Психология профессионального педагогического мышления / под ред. М.М. Кашапова. М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2003. С. 331–397.

*Кашапов М.М.* Специфика творческого мышления субъекта // Субъектный подход в психологии / под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 599–611.

*Кашапов М.М.* Психология творческого мышления : учеб. пособие. М.: ИНФРА-М, 2017. 436 с.

*Кашапов М.М., Шаматонова Г.Л., Кашапов А.С., Отставнова И.В.* Ресурсность мышления как средство реализации творческого потенциала личности // Интеграция образования. 2017. Т. 21. № 4. С. 683–694.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.

*Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В.* Совладание с ролевой перегрузкой как проявление жизненного стиля современных женщин // Образование и саморазвитие. 2015. № 3 (45). С. 150-157.

*Крюкова, Т.Л., Гущина Т.В.* Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2015. 236 с.

*Сапоровская М.В.* Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: дис. .... канд. психол. наук. Кострома, 2002. 156 с.

*Хазова С.А.* Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2014. 423 с.

## **NADSITUATIVITY AS THE RESOURCE BASIS FOR THE PROFESSIONALIZATION OF TEACHER'S THINKING**

*Kashapov M.*

*Resursnost of teacher's thinking manifests in the ability to use all of his own experience in order to achieve the intended educational purpose. This kind of thinking is characterized by the ability to find different ways of creative solution of problems that arise in different areas of educational activity. Resource thinking manifests in the ability to produce effective and at the same time economic solutions by means of the implementation of available reserve. Therefore, the less resursnost the more time and effort required for the solution of the problem.*

**Keywords:** *resource, thinking, potential, event, teacher, educational environment of university.*

# ФИНАНСОВЫЙ САМОКОНТРОЛЬ КАК РЕСУРС ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИИ ПРОБЛЕМНОЙ ЗАДОЛЖЕННОСТИ

*О.В. Киреева*

Россия, Краснодар, ФГБОУ ВО «КубГУ»

*E-mail: OKSANA-KIRIEVA@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках научно-исследовательского проекта № 18-013-01176 А.*

*Обсуждаются способы психологической поддержки заемщиков в ситуации преодоления кредитной задолженности. Развитие финансового самоконтроля у заемщиков и должников рассматривается как ресурс совладания со стрессовой ситуацией и продуктивного решения финансовых проблем. Выделены техники работы психолога по развитию компонентов финансового самоконтроля (планирование расходов; финансовая выдержка; контроль процесса покупок; готовность к сбережениям; навыки когнитивной проработки финансовых решений).*

**Ключевые слова:** *преодоление кредитной задолженности, финансовый самоконтроль.*

Современная социально-экономическая ситуация характеризуется повышенной стрессогенностью, с необходимостью принимать решения в условиях неопределенности и нестабильности. Особенно остро ощущается давление этих факторов на лиц, находящихся в рамках выполнения финансовых обязательств, - заемщиков банков, которые имеют просроченность по кредитам.

Проблема преодоления должниками ситуации финансового стресса рассмотрена в работах зарубежных и российских психологов (Elder, Caspi, 1988; Киреева, Дёмин, Помацуева, 2016). Так, В.А. Бодров, в качестве источников финансового стресса называет невозможность оплатить счета, необеспечение расходов доходами, затруднения в получении долга, несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение дополнительных финансово не обеспеченных расходов (Бодров, 2006). Финансовая депривация, изменения материального положения семьи, сам факт наличия долговых обязательств, ситуация персонального дефолта, выступают стрессогенными факторами для заемщиков. В ходе исследований мы выяснили, что личность, сталкиваясь со стрессирующими финансовыми трудностями выбирает один из способов реагирования или несколько, например, может проводить поиск продуктивных вариантов решения проблемы кредитной задолженности, демонстрировать избегающее поведение, стремиться к реализации общественно-экономической активности, заниматься целенаправленным поиском помощи в своей социальной сети. Предпочтение конструктивных или неконструктивных способов преодоления кредитной задолженности зависит от личностных особенностей и ситуативных факторов.

Значимым ресурсом совладания заемщиков и должников со стрессовой ситуацией и продуктивного решения финансовых проблем выступает финансовый самоконтроль



(Гордеева и др., 2016; Киреева, Дёмин, 2018). В ходе нашего исследования было сформулировано определение понятия «финансовый самоконтроль», под которым понимается способность индивида управлять своим финансовым поведением и эмоциями в ситуации потребления, инвестирования, займа и сбережения денежных средств, обдуманно реагировать на происходящие события в ситуации финансового поведения и прерывать действия потребления, инвестирования, займа и сбережения денежных средств, обусловленные нежелательными импульсами и эмоциями (Киреева, Дёмин, 2018). Нами были выделены такие компоненты финансового самоконтроля, как планирование расходов, финансовая выдержка, контроль и сдерживание процесса покупок, готовность к сбережениям, навыки когнитивной проработки финансовых решений (Дёмин, Киреева, Педанова, 2018).

Из определения видно, что данный ресурс позволяет личности справляться не только со стрессами кредитования, но и с трудностями, возникающими при реализации других видов финансового поведения (сбережения, потребления, инвестирования).

В центре нашего исследования кредитное и долговое поведение, поэтому рассмотрим способы психологической работы с заемщиками в контексте ситуации проблемной задолженности. Полагаем, что развитие финансового самоконтроля в рамках психологического тренинга позволит личности успешно преодолевать анализируемую стрессовую ситуацию.

Программы психологической поддержки должников должны включать в себя техники и упражнения, направленные на диагностику и развитие самоконтроля личности в широком спектре ситуации жизнедеятельности и в такой специфической ситуации, как ситуация просроченной задолженности по кредиту. В ходе обсуждения стратегий поведения участников тренинга особое внимание следует уделять индивидуальным формам поведения (умению управлять своим поведением и эмоциями при взаимодействии с различного рода ресурсами, обдуманно реагировать на происходящие события и прерывать действия, обусловленные нежелательными импульсами и эмоциями).

В рамках данной работы возможно применение психологом арт-терапевтических техник, что позволит продиагностировать типичные для заемщиков стратегии поведения и выработать подходящую форму поведения для проживания ситуации просроченной задолженности. Арт-терапия в данном случае позволит личности действовать свободно и выбирать подходящие материалы и вид работы, технику выполнения и сюжет. Арт-терапевт задает рамки самовыражения и творчества клиента, что в дальнейшем также становится темой для рефлексии участников тренинга. Полагаем, что работа с пластилином позволит проработать навыки самоконтроля личности. Пластилин как достаточно сложный для лепки материал актуализирует типичные формы реагирования на трудности и формы их преодоления. Тема лепки может быть задана с учетом индивидуального опыта участников тренинга. Для проработки навыков самоконтроля в межличностном взаимодействии может быть предложено создание совместного творческого продукта. При этом можно

варьировать инструкцию в зависимости от состава и психологических особенностей участников. В этом случае важно проработать стратегии обращения за помощью и поддержкой к членам социальной сети, осознать получаемые ресурсы и затраты, роли и стратегии.

Для развития навыков планирования расходов, финансовой выдержки, умения контролировать и сдерживать процесс покупок, готовности к сбережениям и когнитивной проработки финансовых решений можно использовать психологические и трансформационные игры, направленные на проработку стратегий финансового поведения. Эффект от такой формы работы может выражаться в том, что после завершения игры участники чувствуют себя спокойными и уверенными, осознавшими свои потребности и выработавшими стратегию достижения цели.

Достоинствами психологических и трансформационных игр являются следующие:

– Экологичность данной методики самоисследования: игрок свободно и ответственно выбирает, какие вопросы он готов проработать, определяет, как далеко готов двигаться в реализации запроса. Он может взять паузу, может выйти из игры. Таким образом можно проанализировать навыки когнитивной проработки финансовых решений и проработать способы преодоления трудностей.

– В трансформационных и психологических играх нет проигравших, каждый участник получает свой результат и опыт. В данном случае прорабатывается умение контролировать свои эмоции как в ситуации приобретения ресурсов, так и потерь.

– Трансформационные игры выстраиваются таким образом, чтобы соблюдались личные границы игроков, вопросы конфиденциальности и правила взаимодействия. Этот опыт позволяет развить навык планирования и сдерживания поведения в условиях правил и временных рамок, что является важным качеством успешного заемщика.

– Трансформационные игры — это и инструмент диагностики, самопознания, и поле изменений личности в процессе игры и творчества.

При этом психологические и трансформационные игры имеют свои недостатки. Они в основном связаны с неадекватными ожиданиями участников. Важна психологическая готовность к участию в такой игре, создающей условия трансформации личности и поведения, неопределенности исхода и свободы действий.

Таким образом, для развития такого значимого для преодоления ситуации проблемной задолженности ресурса, как финансовый самоконтроль можно применять техники арт-терапии и психологические и трансформационные настольные игры, ориентированные на познание человеком самого себя, своих потребностей и желаний, убеждений и стереотипов финансового поведения, своего идеального и актуального жизненного сценария. Эти увлекательные, безопасные и результативные техники позволят лицам, оказавшимся в стрессовой ситуации, попробовать новые эффективные стратегии поведения и затем применять их в повседневной жизни.

## Литература

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: – ПЕР СЭ, 2006.- 528 с.

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12. – № 2. – С. 46– 58. – DOI:10.17759/chrp.2016120205

Дёмин А.Н., Киреева О.В. Психологические факторы возврата кредита // Вопросы психологии. – 2018. – № 3. – С. 66–75.

Дёмин А.Н., Киреева О.В., Педанова Е.Ю. Структура финансового самоконтроля личности // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: мат-лы Третьей Междунар. науч. конф. / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 177–179.

Киреева О.В., Дёмин А.Н., Помацуева М.С. Стратегии преодоления супругами ситуации персонального дефолта как экономического стресса // Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2016. – С. 90–93.

Elder, G. H., & Caspi, A. Economic stress in lives: Developmental perspectives // Journal of Social Issues. – 1988. – V. 44(4). – P. 25–45. – URL: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02090>.

## FINANCIAL SELF-CONTROL AS THE RESOURCE OF COPING WITH INDEBTEDNESS

*Kireeva O.V.*

*This article describes ways of psychological support for borrowers in a situation of overcoming credit debt. The development of financial self-control among borrowers and debtors is considered as a resource for coping with a stressful situation and productively solving financial problems. The techniques of the psychologist's work on the development of financial self-control components (expenditure planning; financial self-restraint; control of the purchasing process; readiness for savings; skills of cognitive elaboration of financial decisions) are highlighted.*

**Keywords:** *coping with indebtedness, financial self-control.*

# ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ОСНОВА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА

*Т.В. Корнилова*

Россия, Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова

*E-mail: tvkornilova@mail.ru*

*В статье раскрывается специфика совладания с неопределенностью на основе подходов, предполагающих прогностическую активность и актуалгенез новообразований как процессов, связанных не столько с индивидуальным опытом, сколько с опережающим «отражением» взаимодействий субъекта с неопределенным миром. Рассматриваются переинтерпретации подходов к интеллекту как потенциалу человека и экспериментальные данные, свидетельствующие о соотношении интеллекта и эмоциональных предвосхищений в становлении стратегий многоэтапных выборов.*

**Ключевые слова:** *неопределенность, прогностическая активность, потенциал, ресурс, интеллект, эмоциональные предвосхищения.*

Каким образом человек справляется с неопределенностью? Как соотносятся несомненно используемая опора на знания и возможность действовать и мыслить в условиях неопределенности, когда только пред-знания, предвосхищения, антиципации и лишь прогнозируемые ориентиры служат, становятся основами действий и решений человека?

На давнем методологическом семинаре в 80-е гг. на факультете психологии МГУ проблема прозвучала в споре О.К. Тихомирова с П.Я. Гальпериным. Старший профессор сетовал на то, что вот поскольку нас не формировали должным образом, мы и недостаточно умны и т.п. О.К. Тихомиров не столько спорил, сколько возражал со свойственной ему иронической улыбкой, что, мол, посмотрите – вот нас не формировали, а мы сами формулируем теории, организуем исследования и вполне способны преодолевать субъективную неопределенность (и в жизни, и в интеллектуальных стратегиях). Терминологически это возражение было оформлено в идею новообразований как общей линии актуалгенеза мышления. Спустя десятки лет проблема более поэтично прозвучала в выступлении (18 мая 2019 г. на площадке РАНХиГС при Президенте РФ; опубликовано в «Учительской газете») А.Г. Асмолова, который с «эволюционным оптимизмом и пониманием гипотезы преадаптации» обосновывал мысль о том, что «ЧЕЛОВЕК – ЭТО ГЕНЕРАТОР НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТИ... И на всякий рост неопределенности жизни он способен ответить ростом такой непредсказуемости, которая удивит не только весь мир, но и его самого».

Выявление тех личностных образований, которые включены в регуляцию активности человека, отвечающего вызовам неопределенности, стало одной из основных сфер исследований в направлении, называемом сегодня психологией неопределенности (Корнилова и др., 2010). Ее предпосылки были подготовлены усилиями и тех психологов, кто изначально занимался

психологией познания и деятельности (В.П. Зинченко, С.Д. Смирнов и др.), и тех, кто фокусировался на изучении активности личности и личностного потенциала (Д.А. Леонтьев и др.), и тех, кто изначально ориентировался на идею единства интеллекта и аффекта (куда мы относим и наши исследования).

Из тех модельных представлений, которые претендуют не на онтологизацию структурно-функциональных связей в психике, а скорее задают предпосылки размышлений о функционировании думающей личности в условиях неопределенности, я могла бы подробнее остановиться на идее динамических регулятивных систем, которую уже не раз излагала (Корнилова, 2005, 2016 и др.). Однако сейчас стоит остановиться кратко на тех подходах и исследованиях, которые не прямо апеллируют к проблеме совладания с неопределенностью, но дают существенные аргументы в пользу представлений о том, что множественность, вариативность и гибкость продуцируемых самим человеком ориентиров, его «преадаптивные» возможности (а не замкнутые регулятивные контуры), позволяют действовать и принимать решения в сложном, неопределенном и противоречивом мире.

*Прогностическая активность vs ментальные ресурсы.* Прогностическая активность личности заключается в оценках человеком возможного как еще не известного, но уже учитываемого «квази-знания» при регуляции действий и вынесении суждений. Люди с разным интеллектуальным развитием и различным отношением к неопределенности, различными личностными профилями и индивидуальными стилями принятия решений будут осуществлять разные выборы, следуя вызовам неопределенности или отказываясь от действий на основе неполной ориентировки. Если же речь идет об ориентировке в собственных возможностях, целях и смыслах, то ведущими становятся самосознание и личностное самоопределение как составляющие психологической саморегуляции. В понимании прогностической активности задано представление не только о целостном функционировании единого интеллектуально-личностного потенциала человека, но и опережающий (а не опытный) характер психических процессов как новообразований. Навстречу потенциалу вызовов со стороны неопределенности человеком выдвигается потенциал прогностических возможностей. Более подробно эта идея динамического контроля неопределенности – со стабилизирующей ролью образа мира – рассмотрена в специальной статье (Смирнов и др., 2016).

Некоторым образом проблема возможностей пересекается с принятием позиции «ресурса» или «потенциала». Не приводя обзора существующих по этому вопросу подходов, отмечу важное сейчас отличие, используя категориальные признаки ментального ресурса: он «связан с опытом поведенческого достижения и является его следствием, то есть следствием осмысления, интерпретации, категоризации этого опыта» (Хазова, 2013, с. 102). Потенциал же характеризует иной аспект – актуалгенеза, в котором еще только становятся, функционально возникают и развиваются те процессы и образования, которые являются принципиально новыми для субъекта (что отвечает термину новообразований в смысловой теории мышления). Незаданность направленности и состава этих новообра-

зований позволяет реализовываться их пред-адаптивной функции, пример которой представим ниже.

*Генеральный фактор интеллекта как проявление когнитивного потенциала.* Предпосылки понимания интеллектуального потенциала (в отличие от ресурса) связаны не только с принятием принципиальной вариабельности возможностей субъекта в интеллектуальном его проявлении, связанной не с опытом, а с возможными вызовами в культурно-историческом становлении человека, но и с учетом того динамического аспекта, который характеризует опережающий характер отражения в прогностической активности личности. Остановлюсь на примере из области психологии интеллекта.

Генеральный фактор интеллекта –  $g$  – может трактоваться и как показатель ресурса, и как показатель когнитивного потенциала. В частности, в структурно-динамической концепции Д.В. Ушакова используются понятия «когнитивный потенциал» и «культурная востребованность интеллектуальных функций».

В 90-е гг. сложилось множество аргументов в пользу модели интеллекта Кеттелла-Хорна-Кэролла (теория СНС – Cattell- Horn- Carroll Theory), в которой фактор  $g$  интегрирует уровни широких способностей, объединяющих в свою очередь узкие и специальные способности (Schneideretal., 2016). Иерархизация процессов – вот основной принцип так понятого функционирования интеллекта. Принципиальным отличием структурно-динамического подхода стало иное понимание общего фактора  $g$ . «Он стоит за корреляциями, которые связывают между собой решение задач, использующих совершенно различные наборы когнитивных процессов» (Валуева и др., 2017).

Идея потенциала заложена в обосновании того, что генеральный фактор имеет иное происхождение, чем широкие или узкие способности. Он свидетельствует о культурной обусловленности интеллекта в том смысле, что в разных обществах к человеку предъявляются разные требования; и повышение ценности какой-либо интеллектуальной функции вызывает встречную активность по ее развитию, а тем самым увеличение ее нагрузки по генеральному фактору. В результате кросс-культурные данные высоко вариабельны. Данные психогенетических исследований свидетельствуют, напротив, о существенной биологической основе стабильности интеллекта (высокие индексы наследуемости). При кросс-культурных исследованиях валидность тестовых норм невелика (даже при контроле возраста, пола и образовательной среды), но наборы факторов сравнительно инвариантны. И объяснение этому дает включение культурно-исторического контекста. Но не менее важным становится сама идея вариабельности ответа вызову среды – его потенциальная многозначность, его прогностическая роль, а не только ресурсная основа (накопление знаний и их организация несомненно связаны с опытом – не столько индивидуальным, сколько присваиваемым общественно-историческим – в понимании А.Н. Леонтьева).

*Предвосхищения и эмоциональная регуляция не могут рассматриваться в качестве ресурса.* Индивидуальный поведенческий опыт несомненно связан с механизмами.

Недостаточность апелляции к механизмам обратной связи применительно к уровню мышления была рассмотрена еще в 1979 г. А.В. Брушлинским в его книге «Мышление и прогнозирование». Но даже на низлежащих уровнях антиципаций, к которым можно отнести вероятностное прогнозирование, предвосхищающая активность субъекта оказывается мало подверженной механизмам обратной связи. Здесь важным примером стали экспериментальные данные, свидетельствующие о недостаточности гипотезы «соматических маркеров» А. Дамасио для понимания когнитивной регуляции стратегий выборов в условиях решения прогностической задачи.

Если для отечественной психологии мышления роль эмоциональных предвосхищений давно анализировалась в школе О.К. Тихомирова, то в зарубежных работах прогностическая роль эмоций стала чаще попадать в фокус внимания исследователей после того, как А. Дамасио выдвинул гипотезу «соматических маркеров» (Damasio et al., 1996). Маркеры при этом понимаются как возникающие при определенных сигналах висцеральные реакции, построенные на основе предыдущего индивидуального опыта и субъективно переживаемые как «подозрения» и пр. Сам Дамасио связывал их с интуицией и эмоциональными предвосхищениями. Наши исследования с использованием той же модели, разработанной А. Бешара для верификации предположений Дамасио, показали, что предполагаемые концепцией «соматических маркеров» влияния со стороны эмоциональной обратной связи могут превалировать именно в начале игровой ситуации, когда прогностическая активность еще не оформлена в когнитивные ориентиры. При становлении же игровых стратегий на большом числе проб на первый план выходят когнитивные компоненты ориентировки в вероятностной среде (Корнилова и др., 2018). Предикторами выборов при этом оказываются показатели интеллекта – академического и эмоционального (Красавцева, Корнилова, 2018), а на самом первом этапе вхождения в новую ситуацию – толерантность к неопределенности.

Измеренный интеллект (в том числе и флюидный) становится предиктором, начиная с середины последовательности из 100 проб-прогнозов, т.е. его роль разворачивается в актуалгенезе множественных выборов. Название «ресурс» предполагало бы его роль как предиктора с самого начала игры. Интересным результатом стало и то, что шкалы эмоционального интеллекта (ЭИ) также выступили предикторами, но в большей степени у участников-руководителей. Учитывая игровой характер модели, построенной Бешара (Игровой задачи Айова), можно было бы предполагать большую эмоциональную включенность студентов в целедостижение в этом тесте. Трудно сказать, почему именно руководители (взрослая выборка) в большей степени включали ЭИ в регуляцию стратегий. Значимых различий между студентами и руководителями по показателям академического интеллекта не было выявлено, как и связей между академическим интеллектом и ЭИ. Способности руководителей к пониманию и управлению эмоциями были выше. Но и у студентов, и у руководителей шкалы внутриличностного эмоционального интеллекта в на-

чале игры, т.е. в условиях максимальной неопределенности, были отрицательно связаны с показателями эффективности выборов. Роль показателей ЭИ менялась в динамике этапов множественных выборов (на этапах игры). Интересно также, что в обеих выборках показано: шкалы ЭИ, связанные с пониманием или управлением своими эмоциями, оказывают – после преодоления первого этапа – положительное влияние на результативность стратегий, а шкалы понимания или управления чужими эмоциями — отрицательное. То есть прогностическая активность в отношении самоконтроля и контроля эмоций других действует в актуалгенезе как бы в разных направлениях, что трудно интерпретировать в ресурсном аспекте.

Но динамику смены интеллектуальных и личностных свойств в регуляции стратегий множественных выборов свидетельствует в пользу понимания их в качестве потенциальных предпосылок, процессуально встраиваемых субъектом в разные связи в его прогностической активности.

*Заключение.* Апелляция к конструктам пред-настройки, пред-знания, прогностической активности и т.д. становится необходимым аспектом понимания функционирования интеллектуально-личностного потенциала человека и даже парциально – применительно к интеллектуальной сфере – не укладывается в интерпретацию ресурсного подхода.

### Литература

*Валуева Е.А., Белова С.С., Морозова О.А.* Культурная востребованность способностей и психометрические свойства когнитивных тестов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2017. – Т. 14. – № 3. – С. 491-500.

*Корнилова Т.В.* Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска. – М.: Нестор–История, 2016.

*Корнилова Т.В.* Методологические проблемы психологии принятия решений // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №1. – С. 7–17.

*Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А.* Интеллект и успешность стратегий прогнозирования при выполнении Айова-теста (IGT) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2018. – Т. 15. – № 1. – С. 10-21.

*Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А., Новикова М.А.* Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностного потенциала человека. – М.: Смысл, 2010.

*Красавцева Ю.В., Корнилова Т.В.* Эмоциональный и академический интеллект как предикторы стратегий в игровой задаче Айова (IGT) // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39. – № 3. – С. 29-43.

*Смирнов С.Д., Чумакова М.А., Корнилова Т.В.* Образ мира в динамическом контроле неопределенности // Вопросы психологии. – 2016. – № 4. – С. 3-13.

*Хазова С.А.* Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика.– Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013.

*Damasio A.R.* The somatic marker hypothesis and the possible functions of prefrontal cortex / A.C. Roberts, T.W. Robbins and L. Weiskrantz (Eds.). The Prefrontal Cortex. – NY: Oxford University Press, 1998. – P. 36–50.



Schneider W.J., Mayer J.D., Newman D.A. Integrating Hot and Cool Intelligences: Thinking Broadly about Broad Abilities [Электронный ресурс] // Journal of Intelligence. – 2016. – V. 4. – Issue 1. – URL: Art.1. <https://doi.org/10.3390/jintelligence4010001>

## PERSONAL PROGNOSTIC ACTIVITY AS A BASIS FOR THE FUNCTIONING OF INTELLECTUAL AND PERSONAL POTENTIAL

*Kornilova T.*

*This article uncovers the specificity of coping with uncertainty on the basis of approaches that assume prognostic activity and the genesis of new functions as processes associated not so much with individual experience, as with an anticipating “reflection” of the subject’s interactions with the uncertain world. The reinterpretation of approaches to intelligence as a person’s potential and the empirical data indicating the relationship between intelligence and emotional anticipations in the formation of multi-stage strategies are considered.*

**Keywords:** *uncertainty, prognostic activity, potential, resources, intelligence, emotional anticipations.*

## ДОМИНАНТЫ ОБЫДЕННОГО ОСОЗНАНИЯ СОСТОЯНИЯ

*Л.В. Куликов*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

Email: [leon-piter@mail.ru](mailto:leon-piter@mail.ru)

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект 18-013-01194*

*Цель работы состояла в выявлении доминирующих концептов в лексике обыденных описаний состояния. Использовались методы корпусной лингвистики. Выявлено, что в персонологической лексике семантическими доминантами субъективной картины состояния выступают концепты: Дух, Душа, Сознание, Сила. Данные концепты обеспечивают осознание личностью ресурсов овладения собой в трудных жизненных ситуациях.*

**Ключевые слова:** *корпусная лингвистика, когнитивистика, психолингвистика, оценочное суждение.*

При изучении проблемы копинга для сбора эмпирических данных преимущественно используются субъективно-оценочные методы, позволяющие выявить предпочитаемые субъектом диспозиции, ориентации, стратегии, стили совладания, эффективность различных стилей совладания, последствия конструктивного и неконструктивного совладания, взаимосвязи диспозиций с личностными свойствами и некоторыми социо-демографическими показателями. Полученные этими методами данные имеют несомненную ценность для построения теории психической саморегуляции, организации внешней активности, определение влияний преодоления трудных жизненных ситуаций на функционирование человека, на его личностное развитие и самосовершенствование. Однако, в плане выясне-

ния характеристик субъективной картины трудной жизненной ситуации их возможности ограничены. Формулировки вопросов и суждений пунктов опросника в немалой степени отражают лексикон разработчика конкретной методики, его в той или иной мере эксплицированную концепцию психической саморегуляции. Круг изучаемых феноменов очерчен теми целями и задачами, которые ставит перед собой специалист в данном исследовании.

Не стоит упускать из виду, что любое осознание трудной жизненной ситуации, как и любое другое осознание, опирается не только на имеющийся у субъекта интеллектуальный и чувственный опыт, но и на словесно-понятийный остов, сформированный в течение жизни в ходе систематизированного и несистематизированного научения. Без этого остова картина мира, лишенная вертикали обобщений и горизонтали координации отдельных фрагментов картины мира, может превратиться в калейдоскоп образов разной модальности. Осознание человеком субъективного мира, своих качеств, своего состояния, осознание окружающего мира в целом или отдельной жизненной ситуации осуществляется благодаря синтезу чувственного, образного наполнения сознания и его словесно-понятийного каркаса.

Языковая картина мира и лексико-семантические поля, на которых она выстраивается, мало привлекают внимание психологов – значительно чаще, в настоящее время, они выступают предметом исследований в русле когнитивистики и социолингвистики. В этих исследованиях не ставятся в центр внимания закономерности регуляции психических состояний, взаимного обусловливания когнитивных и эмоциональных процессов, взаимосвязи осознания и переживания, закономерности актуализации и использования ресурсов владения собой. Для психологов актуальность и значение исследования этих проблем не требует доказательств. Они важны как для понимания природы сознания, так и для понимания отдельных сторон функционирования сознания и его регулирующей роли в организации поведения и деятельности. Одним из таких аспектов, наиболее близких к тематике конференции, выступает, например, давно известное положение о решающем значении роли субъективного представления о ситуации. Хорошо известно, что большая часть стрессоров на человека не влияет непосредственно – воздействует образ ситуации, ее понимание, интерпретация, устоявшиеся критерии оценки, переживание текущей жизненной ситуации в целом. Трудная жизненная ситуация осознается и переживается не только в ощущениях и образах – она непременно вербализуется. Причем воплощение в словах не носит статического, одноактного характера, напротив: чем выше значимость ситуации в широком жизненном масштабе, тем полнее разворачивается внутренний диалог, тем более тщательно, порой мучительно, человек стремится найти для трудной ситуации самое точное и самое полное её описание. Здесь редко у кого отказывает интуиция и инстинкт самосохранения, поскольку от глубины и полноты понимания ситуации напрямую зависит возможность прогнозирования её развития и успешность попыток нахождения ресурсов преодоления. Понятно, что центральным вопросом в изучении описания и оценивания ситуации должно выступать исследование лексико-семантического базиса этих процессов. Это интереснейший и важнейший аспект изучения проблемы саморегуляции.

Индивидуальная и надындивидуальная субъективная картина мира, обыденное сознание и самосознание входят неотъемлемой частью в предмет психологической науки. До настоящего времени имплицитные представления о саморегуляции, о трудностях владения собой закрепленные в языке, изучены явно недостаточно. Чтобы составить достаточно полную картину этих явлений, необходимо обращаться к конкретному фактическому материалу. В этом плане несомненный интерес представляют лексические предпочтения в описаниях совладания, поскольку они открывают пути к пониманию семантики этой сферы обыденного сознания.

Картину мира, существующую как у индивидуального, так и у надындивидуального субъекта, не следует рассматривать как исключительно когнитивное образование, она представляет собой единство когнитивных, оценочных и аффективных компонентов. Свободное от субъективности, беспристрастное отражение невозможно. Миросприятие и миропонимание слито с мироощущением и переживанием мира. Можно добавить также, что в синтез такого рода входят также самовосприятие, самопонимание, самоощущение и самочувствие. Достаточно оснований считать, что частота встречаемости в речи определенных слов отчетливо свидетельствует о степени их значимости как для переживания отдельного явления действительности или текущей жизненной ситуации, так и мира как целостности. Отсутствие связи доминантами значимости и интенциями сознания может свидетельствовать об определенной неадекватности носителя сознания. Внутренняя речь для функционирования сознания необходима, поскольку организует когнитивные функции, выступает центральным звеном управления образами восприятия, памяти, воображения. Во внешней речи отражена внутренняя речь и все те компоненты сознания, которые названы выше.

В нашем эмпирическом исследовании использовались методы и методики корпусной лингвистики. Источником фактического материала служил Национальный корпус русского языка (Национальный корпус... ] — доступный для поиска электронный онлайн-корпус русских текстов (далее, Корпус). В Корпус входят как письменные тексты (художественные, мемуары, публицистика, научная, религиозная литература, повседневная печатная продукция), так и тексты устной речи – публичной и частных бесед. Данные, которые мы получаем благодаря Корпусу, можно оценивать как проявления группового (коллективного) сознания и менталитета носителей русского языка. На период сбора данных (июнь 2019 года) объем всего корпуса включал 115 645 документов, 23 803 881 предложение, 283 431 966 слов.

Лексема *состояние* широко используется в научной и обыденной лексике. Нами были собраны данные о частотности слов в лексиконе, который можно назвать близким к тематике саморегуляции. Именования «состояние стресса» и «состояние напряжения» не входят в первую сотню наиболее частотных словосочетаний лексемы «состояние» с другими существительными, в неё вошло только обозначение «напряженное состояние».

Частотный анализ в обыденной лексики показал, что чаще всего слово *состояние* образует сочетания со следующими существительными: состояние здоровья (917 вхождений), духа (490), человека/людей (455), души (399), сознания (208), организма (151), покоя (143). (В скобках указана частота вхождений, т.е. количество упоминаний искомой конструкции в текстах Корпуса при поиске биграмм). Словосочетания здесь перечислены в порядке убывания частотности. Заметим, что в этом перечне на первых позициях три слова, относящихся к персонологической лексике: дух, душа, сознание. К числу наиболее частотных словосочетаний лексемы *состояние* с прилагательными (в этом лексиконе) относятся: душевное состояние (534 вхождения), психическое /психологическое состояние (393), болезненное состояние (335), нормальное состояние (308), бессознательное состояние (255), возбужденное состояние (241), напряженное состояние (106), нравственное /моральное состояние (103), духовное состояние (45). Таким образом, в обыденной речи, художественных и публицистических произведениях слово *стресс* употребляется очень редко. То же можно сказать о слове *совладание* и словосочетании *совладание со стрессом*. В обыденных и художественных описаниях основной смысл происходящего передается не существительными, а глаголами. В таких описаниях не преследуется цель обобщения, развития понятийного аппарата. Используя существительные легче очертить набор признаков того или иного явления, а затем образовать понятие, взяв за основу существительное. Это и наблюдается в научной лексике. В лексико-семантическом поле высказываний о саморегуляции кластер глаголов с семантикой *владеть собой* весьма частотен. В него входят (в сочетаниях с *себя* или *с собой*): взять, брать (себя в руки), владеть, овладеть, совладать, сладить, держать (себя в руках), сдерживать, сдерживаться, сдерживать, удерживать, удерживать. Семантика данного кластера – взять власть над собой и удерживать её. Главным предметом в описаниях выступает сам субъект, а не тот или иной внешний фактор, внешнее влияние.

Заметную роль в описаниях играет прилагательное *духовный*, наиболее часто оно выступает в роли определения следующих явлений: жизнь (1520), силы (423), мир (328), развитие (287), ценности (209), культура (195), опыт (139), начало (105), содержание (87). В этом ряду представлены слова, которые могут обозначать те или иные стороны жизни личности и не представлены слова, которые не применимы в описании уклада бытия отдельного человека (духовная/-ое академия, семинария, училище, образование, возрождение...).

Выяснение семантической валентности слова *душевный* показывает, что большая частотность словосочетания *душевное состояние* неслучайная. Наиболее часто прилагательное *душевный* сочетается с существительными: состояние (683), болезнь (503), сила (404), жизнь (319), равновесие (264), качество (225), расстройство (217), спокойствие (176), покой (150), настроение (132). Весьма частотны также словосочетания *душевная болезнь* и *душевное расстройство*. Заметим, что такого рода определения встречаются отнюдь не

только в старых публикациях по медицине. С не меньшей частотой прилагательное душевный сочетается с существительными состояние, спокойствие, покой, настроение. Это свидетельствует о повышенном внимании человека к текущему состоянию души – наличию или отсутствию равновесия, спокойствия, повышенному или пониженному настроению. Душа ощущается как средоточие чувствований и переживаний, как глубинная часть личности и, в то же время, как особая, отчасти независимая от остальной человеческой организации её часть. Именно так можно интерпретировать высокую частотность словосочетания душевная жизнь, превышающую частотность «душевное равновесие», «душевные качества» и другие из этого ряда. Способность чувствовать оценивается как главное подтверждение жизни, бытия, как состояния, противоположного смерти, небытию. Душа ощущается носителем способности чувствовать и переживать – не только способности реагировать на раздражители, сигналы, а воплощением способности ощущать значение происходящего, откликаться и переживать всем человеческим существом. Не всё, что воспринимается, порождает «движение души», «заставляет струны души звучать», «пробуждает в душе жар», «переворачивает душу»... Отклик на нечто значимое, сила и длительность, полнота с которой он охватывает человека определяется душой, её чувствительностью, её состоянием в текущий момент. Именно такой смысл можно усматривать, учитывая большую частотность сочетаний душевные силы, душевная жизнь, душевное равновесие, душевный покой.

*Результаты исследования* позволяют прийти к выводу, что семантическими доминантами субъективной картины состояния выступают концепты: Дух, Душа, Сознание, Сила. Каждый из них можно рассматривать как центр кластера понятий, обеспечивающих осознание личностью ресурсов овладения собой в трудных жизненных ситуациях.

## **DOMINANTS OF EVERYDAY STATE AWARENESS**

*Leonid Kulikov*

*The aim of the work was to identify the dominant concepts in the vocabulary of everyday descriptions of the state. The methods of corpus linguistics were used. It is revealed that in the personological vocabulary semantic dominant of the subjective picture of the state are the concepts: Spirit, Soul, Consciousness, Power. These concepts provide awareness of the resources of self-mastery in difficult life situations.*

**Keywords:** *corpus linguistics, cognitive science, psycholinguistics, value judgment.*

## МЕДИАЦИЯ И КОПИНГ-РЕСУРСЫ ПРИ УРЕГУЛИРОВАНИИ КОНФЛИКТА

*Н.И. Леонов*

Россия, Ижевск, Удмуртский государственный университет

*E-mail: nileonov@mail.ru*

*В статье раскрывается специфика медиации как технологии урегулирования конфликта. Рассматриваются функции и роль медиатора как посредника в урегулировании конфликта. Медиация рассматривается с позиции самого преодолевающего эту ситуацию, где показателем успешности освоения среды является умение совладать с этой жизненной ситуацией и проявлять адекватные способы поведения*

**Ключевые слова:** медиация, медиатор, копинг-ресурсы.

Посредническая (медиаторская) деятельность по разрешению конфликтов – новая психологическая реальность нашей жизни, требующая отдельного изучения и подготовки специалистов в этой области. Медиация в ее современном понимании начала развиваться в зарубежных странах во второй половине XX столетия, в первую очередь в США. Оформление ее как социального института в США носило объективные причины. К началу XX века в американской экономике возникла новая форма конфликтов – борьба между образовавшимися профсоюзами и работодателями за условия труда и размер заработной платы. Возникла угроза забастовок, массовых увольнений и закрытия фабрик. Тогда власти США предложили министерству труда быть нейтральным посредником между участниками спора. Термин «медиация» впервые прозвучал в законодательной истории США, когда в 1947 году был создан специальный федеральный орган под названием Федеральная служба США по медиации и примирительным процедурам (Federal Mediation Conciliation Service или сокращенно «FMCS»). Эта структура действует и сегодня, занимаясь в основном крупными трудовыми спорами. Пройдя проверку на эффективность в рамках правовой системы США, медиация начала развиваться и в других государствах. Развитие альтернативных форм разрешения конфликтов, несмотря на различия правовых систем в государствах, имеет много сходного. В разных странах применяются одни и те же универсальные способы и формы досудебного урегулирования, однако процедуры их применения различаются. Особо значимым фактором, воздействующим на успешность разрешения конфликта является присутствие посредника, который должен уметь сохранить (и внешне и внутренне) определенную нейтральность по отношению к позиции участника конфликта, не стать его «адвокатом», что исключит возможность посредничества.

Экспериментальные исследования, предпринятые Н. Видмаром и Дж. Макгратом, в целом подтвердило обоснованность данной модели: намерение во что бы то ни стало отстоять исходную позицию негативно коррелировало со степенью успешности переговоров. Интересно, что в ситуации групповой дискуссии, участники которой представляли лишь самих себя и никого более, подобных корреляций установлено не было.

Первый опыт наднационального регулирования проблем медиативной деятельности был в 2004 году, когда группа практикующих медиаторов, при поддержке Европейской Комиссии, разработали Кодекс Поведения Медиаторов (European Code of Conduct for Mediators), принятый на конференции в Брюсселе 2 июня 2004 года. Этот документ определяет ряд принципов, придерживаться которых медиаторы обязуются добровольно под свою ответственность. Он не затрагивает действие национального законодательства европейских стран. Количество и точная формулировка отдельных принципов варьируются в зависимости от страны, где применяется медиация и конкретной теоретической медиативной школы. Медиация – это способ урегулирования споров при содействии медиатора на основе добровольного согласия сторон в целях достижения ими взаимоприемлемого решения. Определены признаки медиации как метода урегулирования конфликтов: конфликтующие стороны вступают в переговоры друг с другом, кроме конфликтующих принимает участие третье лицо, переговоры сторон построены на основе специальной технологии. Условиями ее применения являются: - для сторон самым важным является не «история», не то, что связано с прошлым, а будущее - будущие потребности, отношения, для сторон значимы длительные отношения друг с другом, стороны желают разрешить вопрос конфиденциально, не публичным образом.

Медиация альтернативна любому директивному способу разрешения споров. Важно, с нашей точки зрения, рассмотреть эту проблему с позиции самого преодолевающего эту ситуацию, где показателем успешности освоения среды является умение совладать с этой жизненной ситуацией и проявлять адекватные способы поведения. Деятельность посредника сопряжена с целым рядом проблем, трудностей, препятствий, которые ему необходимо преодолевать. При этом успех усилий посредника не всегда очевиден, его деятельность сама по себе еще не гарантирует разрешения конфликта, а иногда может вызвать эскалацию конфликтного противоборства. Однако сам факт привлечения посредника к урегулированию и разрешению конфликта означает стремление сторон найти выход, используя путь переговоров, и дает надежду на благополучный исход. Понятие преодоления охватывает широкий спектр человеческой активности, включая в себя все виды взаимодействия субъекта с внутренними и внешними условиями, т.е. характеризующими психологические особенности субъекта и специфику решаемой им задачи. Т.Л. Крюкова и Е.В. Куфтяк определяют совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий (Крюкова, 2010). Именно ресурсы, являющиеся внутренними силами субъекта, значительно расширяют возможности человека, делают его более успешным, жизнестойким и повышают его ценность в глазах окружающих. Это открывает новые перспективы изучения данного психологического феномена и продолжать расширять диапазон ресурсов. По мнению исследователей, ситуация переговоров, разрешение конфликта

с участием посредника может быть описано как пространство трех основных разнонаправленных «сил», влияющих на поведение каждого из участников:

- 1) отстоять позицию, которую поручено защищать;
- 2) найти согласие с противостоящей стороной;
- 3) выработать такое решение, которое было бы оценено как качественное и конструктивное посредником, представляющим ту социальную общность, в которую «вписан» конфликт.

Сам же посредник является объектом действия двух «сил»:

- 1) нужно привести участников переговоров к той позиции, которая будет одобрена стоящей за ним социальной системой;
- 2) надо способствовать достижению согласия между сторонами.

Большинство исследователей считают, что ситуации, требующие совладания, традиционно определяются как более сложные, требующие от человека задействовать свои потенциальные ресурсы. Поведение человека в таких ситуациях обусловлено наличием у него целым спектром копинг-ресурсов.

Нечеткость определения понятия ресурса в психологии совладающего поведения порождает множество подходов к их классификации. Тем не менее, С.А. Хазова, в работе «Когнитивные ресурсы совпадающего поведения: эмпирические исследования» (Хазова С.А., 2010) отмечает, что исследования ресурсов обычно носят экстенсивный характер, а эмпирические данные, полученные разными исследователями, часто являются противоречивыми, недостаточными для обобщения результатов и обоснованных выводов. К тому же в отечественной психологии практически отсутствуют работы по изучению динамических процессов в системе ресурсов субъекта: их мобилизации, расходу, сохранению, экономии, восстановлению. Единичные работы в этом направлении есть лишь в зарубежной психологии: S.E. Hobfoll, C.J. Holahan.

С. Хофболл, автор одного из наиболее известных подходов к изучению ресурсов – теории сохранения ресурсов подчеркивал, что люди имеют врожденное и приобретенное желание сохранить количество и качество своих ресурсов и ограничить, исключить любое состояние, которое может угрожать безопасности ресурсов. основополагающим принципом теории сохранения ресурсов является преобладание значимости потерь в сравнении с приобретениями. Процессы потери, в отличие от процессов приобретения, протекают с большей скоростью, имеют более значительные последствия, с трудом поддаются компенсации. Исследователи Tversky и Kahneman (1973) указывают, что людям обычно свойственно переоценивать потери и недооценивать приобретения. Чаще всего потеря одного из ресурсов приводит к потере других. С. Хофболл указывает, что начиная терять ресурсы, человек попадает в нисходящую воронку, двигаясь по которой, пытаясь справиться с трудностями, продолжает терять все больше и больше. Эта тенденция ярко проявляется в процессе переговоров, когда одна из сторон не сразу может оценить явные преимущества медиации. Так, в соответствии с данными английского агентства, для согласившихся



на медиацию сторон бракоразводного процесса урегулирование занимает в среднем 110 дней, в то время как на рассмотрение дела в суде, по данным британской Национальной службы аудита, уходит в среднем 435 дней.

С. Хофболл рассматривает ресурсы в качестве ценностей, которыми обладает индивидуум или сообщество, а также как средства, с помощью которых ценности могут быть сохранены и преумножены. На основании теории он выделяет четыре группы ресурсов. К объективным ресурсам автор относит материальные ценности - дом, автомобиль, и др. объекты, которыми располагает человек. В качестве социальных ресурсов он рассматривает социальные статусы, место индивидов в системе социальной стратификации, которые обеспечивают доступ к остальным ресурсам (должность, звание, замужество, принадлежность к конфессии). Личностные ресурсы играют первостепенную роль в процессе совладания – персональные характеристики человека (оптимизм, самооффективность, жизнестойкость, локус контроля и др.). К энергетическим ресурсам автор относит время, деньги и знания. По данным британских центров юридической помощи при медиации каждая из сторон тратит примерно £535, судебный процесс обходится в пять раз дороже. Ресурсы не существуют независимо друг от друга, а представляют собой систему, ресурсный запас, которым располагает индивидуум или группа. Ресурсы взаимосвязаны между собой, они находятся в зависимости друг от друга, отсутствие или потеря одного из ресурсов может быть компенсирована наличием или приобретением другого. Однако не все ресурсы и не во всех ситуациях могут компенсировать друг друга.

Выяснение профессионального статуса медиатора предполагает, как мы считаем, компетентностную модель его деятельности, где основное внимание уделяется формированию конфликтологической компетентности. Необходимо отметить, что «конфликтологическая компетентность» является сложным интегральным образованием. Мы исходим из предположения, что данная компетентность представляет собой вид коммуникативной компетентности и обладает ее существенными качественными признаками: сложностью структурной организации, имеющей интегральный характер; связанность со структурой процесса коммуникации и его эффективностью; динамичность структурных компонентов; возможность их совершенствования. Конфликтологическая компетентность не является синонимичным понятием конфликтной компетентности, она может включать ее, но и иметь свое своеобразие.

В России мы встречаемся с многообразием точек зрения по поводу того, какими знаниями, умениями, навыками и качествами должен обладать медиатор. В основе нашей работы при подготовке медиаторов лежит идея структурно-динамической модели конфликтологической компетентности. Конфликтологическая компетентность медиатора это системное, многокомпонентное образование профессионально-важных, социально-психологических, операциональных и поведенческих особенностей медиатора, способствующих конструктивному разрешению конфликтов между субъектами конфликтного взаимодействия.

В ходе проведенного нами эмпирического исследования выявлено, что посреднический потенциал руководителя, как показатель его конфликтологической компетентности, положительно взаимосвязан с эмоциональным интеллектом руководителя во всех его аспектах: пониманием своих и чужих эмоций, управлением своими и чужими эмоциями, контролем экспрессии, межличностным эмоциональным интеллектом, внутриличностным эмоциональным интеллектом, общим эмоциональным интеллектом. Чем лучше руководитель осознает собственные эмоции и эмоции своих сотрудников, контролирует степень выраженности своих негативных эмоций, чем больше у него развиты навыки управления своими эмоциями и эмоциями других людей, тем более эффективно руководитель выступает в роли посредника в разрешении конфликта.

Посреднический потенциал руководителя связан с программированием руководителем своей деятельности и оценением ее результатов, общим уровнем саморегуляции, которая помогает компенсировать влияние определенных личностных особенностей, препятствующих достижению цели.

Посреднический потенциал руководителя имеет отрицательную взаимосвязь с эмоциональной возбудимостью, заключающуюся в агрессивности, импульсивности, нерешительности, чувстве тревоги и неуверенности, отсутствию контроля над эмоциями, общей эмоциональностью, как проявлением раздражительности, переживания негативных эмоций, а также робостью. Следовательно агрессивный, импульсивный и раздраженный руководитель, видящий мир в негативном свете, не сможет быть эффективным посредником в урегулировании конфликтов. Также негативно на посредническую способность руководителя управлять конфликтами будет влиять такая черта личности, как робость.

При осуществлении регрессионного анализа мы попытались выявить предикторы, которые влияют на переменную посреднический потенциал руководителя и составили уравнение для прогноза ее значения.

По результатам осуществленного анализа стало возможным построение регрессионного уравнения, отражающего эффекты изучаемых показателей на выраженность посреднического потенциала руководителя:

$$\text{Посреднический потенциал руководителя} = 0,499 * \text{УЭ} + 0,319 * \text{ОУС} - 0,256 * \text{Р} - 27,787$$

где: УЭ – управление эмоциями, ОУС – общий уровень саморегуляции, Р – робость

Из данной модели следует, что посреднический потенциал руководителя тем выше, чем выше способности руководителя по контролю своей экспрессивности, управлению своими собственными эмоциями и эмоциями других людей. Также повышает посреднический потенциал руководителя его способность гибко реагировать на изменение условий, планировать и прогнозировать свою деятельность, адекватно оценивать достигнутые результаты. Снижает способность быть эффективным посредником в урегулировании конфликтов робость руководителя. Действительно, робкий человек не будет

активно включаться в примирительный процесс, высказывать свое мнение, активно взаимодействовать с участниками конфликта.

Проводимое нами эмпирическое исследование расширяет диапазон копинг-ресурсов в такой новой для нашей реальности деятельности, как посредничество.

### Литература

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.

Леонов Н.И. Конфликтология: общая и прикладная : учебник и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. 395 с. (Бакалавр. Специалист. Магистр).

Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования. Кострома, КГУ им.Н.А.Некрасова, 2010. 152 с.

### MEDIATION AND COPING RESOURCES IN CONFLICT SETTLEMENT

*N.I. Leonov*

*The article reveals the specifics of mediation as a technology for conflict resolution. The functions and role of the mediator as an intermediary in resolving the conflict are considered. Mediation is considered from the perspective of the one who overcomes this situation, where an indicator of the success of environmental management is the ability to cope with this life situation and to show adequate behaviors.*

**Keywords:** *mediation, mediator, coping resources.*

### ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ И АКТУАЛЬНЫЕ КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ НА ЭТАПЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ)

*А.А. Маленов*

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

*E-mail: malyonov@mail.ru*

*Согласно позиции автора, на каждом этапе развития у личности существуют свои ресурсные сферы. Одной из таких является образование, в частности, психологическое. В статье приводятся результаты исследования предпосылок получения психологического образования на этапе самореализации. Предположительно, их изучение позволяет вскрыть механизмы перехода потенциальных ресурсов личности в актуальные на определенном этапе жизненного пути.*

**Ключевые слова:** *ресурсы, психологическое образование, жизненный путь, этапы, самореализация, копинг.*

Проблема ресурсов личности не только не теряет своей актуальности, но и усиливается, благодаря росту стрессогенности среды и, как следствие, запросу на новые компетенции. В связи с этим, человек обращается к разным сферам жизнедеятельности, потенциально спо-

собным обеспечить его новыми возможностями для противостояния требованиям, их превышающих, а также для повышения уровня своего благополучия и самоэффективности, в целом. Одной из таких сфер, по-прежнему, остается образование, направленное на трансляцию накопленного опыта, позволяющего адаптироваться к условиям жизни с учетом их трансформации. Если сфокусироваться на образовании через призму его ресурсов, то особое место в этом контексте занимает его психологическая направленность. Вместе с тем, очевидно, что оценку какой-либо сферы как ресурсной может дать только сам человек, наделив ее соответствующим статусом. Поскольку ресурсами могут выступать «объекты внешней среды и отношения, которым субъект приписывает ресурсную роль в определенных ситуациях, наделяет их ресурсным значением, то есть наделяет их смыслом, ценностью, важностью и связывает именно с ними появление позитивных с точки зрения достижения результата состояний» (Хазова, Дорьева, 2012, с. 86). Кроме того, для каждого человека эта оценка будет иметь качественные различия, в зависимости от целого ряда критериев – его возраста, пола, профессионального и семейного статуса, опыта и пр. В данном случае, нас интересует выбор психологического образования и его ресурсная оценка на определенном этапе жизненного пути личности.

Проблематика жизненного пути является многомерной. Для нас важным выступает пересечение в ней позиций возрастной и социальной психологии, раскрывающее связь онтогенеза и вариабельности личностного развития. Особенно ярко это проявляется на этапах, где образование направлено на решение не общевозрастных задач (выступая в качестве ведущей деятельности), а личностных, на фоне других форм социальной активности. В этом отношении, нам близка классическая периодизация Б.Г. Ананьева, в рамках которой обучение и образование относится к числу достижений юности, а социальное, профессиональное и семейное самоопределение – результат развития личности в период зрелости (Ананьев, 2001). Последний, вслед за исследованиями Е.А. Лукиной, мы склонны обозначать этапом самореализации. Он, в свою очередь, включает три периода: самовыражения и самоутверждения (20-25 лет), собственно самореализации (26-40 лет) и самоактуализации (41-55 лет) (Лукина, 2006).

В рамках нашего исследования в ходе интервью были опрошены 105 студентов факультета психологии Омского государственного университета имени Ф.М. Достоевского в возрасте от 25 до 55 лет. Основная его цель – выявить предпосылки получения психологического образования в период зрелости или на этапе самореализации. Гипотетически, на этом этапе личность обращается к образованию в поисках ресурсов, необходимых для усиления своей жизненной позиции через выбор новой линии развития и обнаружение новых смыслов. Вслед за К.А. Абульхановой-Славской под позицией мы понимаем совокупность устойчивых ценностных отношений личности к разным аспектам жизни, а способ их реализации, как динамическая составляющая жизненного пути, относится к жизненной линии (Абульханова-Славская, 1991). В этом ракурсе, способность к преодолению препятствий выступает показателем зрелости личности, ее готовности отстоять, как свою позицию, так и способы воплощения своих принципов. И, возвращаясь к идеям Б.Г. Ананьева, содержание фазы жизненного пути через

осуществленность или неосуществленность жизненного плана, как раз и можно определить «путем сопоставления сдвигов по многим параметрам социального развития человека: гражданскому состоянию, экономическому положению, семейному статусу, совмещению, консолидации либо разобщению социальных функций (ролей, характера ценностей и их переоценке в определенных исторических обстоятельствах), смене среды развития и коммуникаций, конфликтным ситуациям и решению жизненных проблем...» (Ананьев, 2001, с. 162)

На наш взгляд, психологическое образование имеет серьезное ресурсное содержание, обнаружение которого позволяет человеку усилить свою позицию в плане обозначения собственной индивидуальности, в том числе, содействуя противостоянию неблагоприятным факторам, накопившимся в разных сферах жизнедеятельности. В нашей терминологии, в процессе учебно-профессиональной подготовки у студентов создаются условия для перехода внешних потенциальных ресурсов среды к внутренним актуальным. При этом, должны сложиться определенные обстоятельства, детерминирующие выбор в пользу психологического образования.

В рамках интервью один из вопросов звучал следующим образом: «Что, на Ваш взгляд, послужило источником или предпосылкой обращения к психологическому образованию на данном этапе Вашей жизни?». Несмотря на то, что мы обозначили условные границы ответа настоящим, многие студенты возвращались к предыдущим периодам онтогенеза – детству и юности. Одним из самых популярных ответов был «реализация детской мечты». Однако, одновременно с этим, часть опрошенных, напротив, отмечали отсутствие четкого профессионального ориентира в детстве и юности, а его появление приписывали исключительно этапу взрослости как продукту развития своей личности и мировоззрения. Большинство обучающихся также отмечало наличие позитивного опыта взаимодействия с психологической наукой и практикой в своей жизни. К числу таких сопутствующих факторов можно отнести наличие среди близкого окружения лиц, увлекающихся психологией, интерес к литературе, передачами кинофильмам с психологическим содержанием, участие в тренинговых программах, раскрывающих возможности в решении актуальных задач. Наравне с этим отмечались такие признаки психологических знаний, как универсальность, практикоориентированность, востребованность, «жизненность».

Что касается конкретных жизненных сфер, потенциально формирующих предпосылки обращения к психологическому образованию на этапе реализации, то это – текущая профессиональная деятельность и семейные отношения. И та, и другая содержат, по мнению студентов, разные источники, мотивирующие к образовательной активности: с одной стороны, причиной может выступать стремление закрепить достигнутое и усилить свои позиции, с другой, напротив, внести коррективы в ситуации неблагополучия, в том числе потенциальные, связанные с приобретением новой роли. При этом, последние выступают самостоятельной движущей силой при выборе образовательной траектории в сфере психологии в зрелом возрасте. Запрос на способы противостояния жизненным невзгодам, преодоления трудностей как нормативного, так и ненормативного типа, является весьма типичным и рас-

пространственным. Можно даже обозначить в этом контексте своеобразную событийность в формировании потребности в психологических знаниях, некоторую «поворотность» жизненного пути, при которой человек внезапно осознает, что жить, как прежде, он уже не может, не хочет и не должен. Другими словами, одним из источников перехода психологических знаний из потенциального ресурса в актуальный выступает либо суммирование, наложение неблагоприятных жизненных обстоятельств, их хронический характер, либо сила и глубина их воздействий, например, на уровне кризиса развития личности.

Важно при этом, что субъекты психологического образования зрелого возраста не только осознают его возможности, но и выделяют свои особенности в качестве ресурсов для качественного усвоения новых знаний и навыков. При этом, для подтверждения своих слов студенты часто приводят в качестве аргументов обратную связь от близкого социального окружения, направленную на высокую оценку психологических предпосылок самих обучающихся, а также поддержку их уверенности в совершенном выборе. Следовательно, социальная поддержка извне также может быть расценена как фактор, содействующий переходу от осознания необходимости определенной образовательной траектории к ее непосредственному освоению не только в период юности, но и на более поздних этапах развития личности.

Таким образом, обобщая результаты, можно заключить, что переход потенциальных ресурсов психологического образования в актуальные на этапе самореализации обусловлен целым рядом факторов как следствие транзакции воздействий среды и их оценкой со стороны личности, при этом, поиск нового смысла жизни, а также столкновение с нарушениями жизнедеятельности нормативного и ненормативного характера, являются особенно значимыми предпосылками для этого перехода.

### Литература

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.  
Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.  
Лукина Е.А. Особенности самоосуществления человека в разные периоды взрослости: дис. канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2006. – 258 с.  
Хазова С.А., Дорьева Е.А. Ресурсы субъекта: теория и практика исследования. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2012. – 230 с.

### POTENTIAL AND ACTUAL PERSONALITY COPING-RESOURCES AT THE STAGE OF SELF-REALIZATION (ON THE EXAMPLE OF PSYCHOLOGICAL EDUCATION)

*A. A. Malenov*

*According to the position of the author, at each stage of development a person has his own resource spheres. One of these is education, in particular, psychological. The article presents the results of a study of the prerequisites for obtaining psychological education at the stage of self-realization. Presumably, their study allows us to reveal the mechanisms of transfer of the potential resources of the individual to the actual ones at a certain stage of life.*

**Keywords:** *resources, psychological education, life path, stages, self-realization., coping.*

# ИНФОРМАЦИОННОЕ И ТРАНЗИТИВНОЕ ПРОСТРАНСТВА КАК ОСНОВНЫЕ ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОГО МИРА

*Т.Д. Марцинковская*

Россия, Москва, Институт психологии им. Л.С. Выготского РГГУ, Психологический институт РАО

*Email: tdmartsin@gmail.com*

*Работа выполнена при поддержке гранта РНФ № 19-18-00516*

*«Транзитивное и виртуальное пространства – общность и различия»*

*Рассматривается проблема сходства информационного и транзитивного пространств, раскрываются понятия мягкой, текучей и жесткой, кризисной транзитивности, при которых изменения происходят соответственно либо медленно, но постоянно, либо резко, одномоментно. Показывается связь между разными видами транзитивности и on-line и off-line коммуникациями с Интернетом. Раскрываются психологические проблемы, связанные с разными видами транзитивности и способами действия в сети и вне сети, информационной социализацией в сетевом пространстве и постоянным использованием гаджетов. Доказывается необходимость разработки нового методологического конструкта, сочетающего представления о разных видах пространства – реального и виртуального, транзитивного и информационного. Важным аспектом такого методологического конструкта является его открытость изменениям.*

*Ключевые слова:* информационная социализация, жесткая и текучая транзитивность, on-line и off-line поведение в Интернете.

В настоящее время можно говорить о наиболее ярких сходных чертах, связанных с изменчивостью и неопределенностью информационного и транзитивного пространств. В то же время можно предположить и другие точки соприкосновения в феноменологии, сближающие и разделяющие социальный и виртуальный миры, которые определяются закономерностями их становления и функционирования. По-видимому, сходство проявляется и в содержании тех трудностей, с которыми сталкиваются люди двух возрастных групп – молодежь и люди зрелого возраста – в процессе вхождения и формирования оптимальных путей деятельности в этих пространствах.

Разные этапы развития транзитивного пространства и его разные аспекты взаимосвязаны с разными этапами развития виртуального пространства и его различными аспектами – как психологическими, так и социокультурными и технологическими. Раскрытие тех закономерностей, которые определяют эту взаимосвязь и взаимовлияние дает возможность выявить и важнейшие психологические факторы, влияющие на социализацию и становление идентичности современных людей, живущих одновременно в обоих этих пространствах. Актуальность данной проблемы определяется, прежде всего тем, что современная ситуация, характеризующаяся как ситуация транзитивности (изменчивости, множественности и неопределенности) становится все более всеобъемлющей, затрагивая все поколения, сферы жизнедеятельности и социальные группы. Одновременно можно

констатировать и постоянно увеличивающееся влияние сети Интернет, которая делается все более значимой в современной меняющейся действительности. Фактически, можно говорить о том, что все процессы социализации и идентификации происходят именно в транзитивном мире, а Интернет все больше становится одним из важнейших институтов социализации, влияя на когнитивное развитие, самореализацию, коммуникацию людей.

Таким образом, можно констатировать, что закономерности, определяющие формирование этих пространств, являются, по сути, и закономерностями социализации и развития человека в современном обществе в целом. Объективное пространство и время жизни людей в транзитивном мире постоянно соотносится с тем субъективным конструктом пространства и времени, которое человек выстраивает в виртуальном мире. Поэтому анализ их взаимосвязи дает возможность выявить трудности, с которыми сталкивается человек в процессе гармонизации двух тенденций психологического развития – социализации и индивидуализации. Тот факт, что образ мира современных, прежде всего, молодых, людей во многом строится на основании той информации, которая приходит из виртуального пространства, позволяет говорить о связи представлений о мире и о себе, которые формируются в Интернете и в социуме.

*Информационное пространство в транзитивном мире.* Исследования последних лет убедительно доказывают, что средства массовой информации становятся одним из ведущих институтов социализации (Белинская, 2013; Войскунский, 2010; Голубева, 2015; Голубева, Марцинковская, 2011). За последние три года значительно выросла степень критичности подростков и молодежи по отношению к информации, получаемой из электронных СМИ, преимущественно телевизионной. Эта критичность распространяется на все виды информации – рекламы, развлечения, новости. Еще один момент, на который необходимо обратить внимание, связан с тем, что для большой группы подростков и молодежи Интернет является не столько средством развлечения, но и способом получения информации и даже обучения. Не менее актуальным является и исследование различий в отношении к Интернету разных поколений, а также людей, проживающих в разных социальных пространствах. Полученные данные показывают, что взрослые значительно больше, чем подростки и молодежь, уделяют внимание телевизионным программам (и как источнику информации, и как фону), они также существенно больше доверяют телевизионной информации и рекламе, чем подростки. Для взрослой выборки наибольший интерес представляют вербальная и визуальная информация (фильмы, телепередачи, книги). Для подростков и молодежи все большее значение начинает приобретать музыка, которая становится и общим фоном жизни, и средством получения информации об окружающем мире.

Возможно, что активное использование Интернета для коммуникации и получения информации приводит к некоторой переоценке реальности, точнее, к появлению нового взгляда на окружающий мир. Представляется, что здесь имеет место указанный еще В.Б. Шкловским феномен «остранения», или говоря словами А.Г. Габричевского, нового понимания «языка вещей», изменяющего непосредственную знаковую природу окружающих



предметов и людей. И это возвращает нас к вопросу о роли эстетической парадигме в ситуации жесткой и мягкой транзитивности.

*Мягкая и жесткая транзитивность.* В общей ситуации множественности, изменчивости и неопределенности можно выделить два связанных между собой аспекта или фазы – жесткой, кризисной и текучей, мягкой транзитивности. При этом неопределенность, множественность и изменчивость остаются доминантами общего направления развития общества, меняя степень своей кардинальности.

На рубеже XX–XXI веков в мире доминировала кризисная, жесткая транзитивность, происходил резкий переход к новым формам общения и получения информации, расширились миграционные процессы. Недаром именно в 1990-е годы появились первые серьезные исследования, посвященные психологическим особенностям разных поколений, анализу новых вариантов взаимоотношений людей разных культур и наций друг с другом, расширилось понятие толерантности и этнической идентичности. Именно эта феноменология и свидетельствует о том, что этот период можно характеризовать как период жесткой транзитивности.

Сегодня можно говорить о мягкой транзитивности, для которой характерно текучее, медленное, но постоянное изменение многих аспектов жизни. То есть период кардинальных трансформаций 1990-х годов сменился периодом текучих и медленных изменений. В результате, трансформации становятся менее кардинальными, но остаются такими же неотвратимыми, как и 20 лет назад (Марцинковская, 2015).

С психологической точки зрения, можно говорить о том, что кризисная, жесткая транзитивность является специфической шоковой ситуацией для людей, предъявляя повышенные требования к их жизнестойкости и эмоциональной устойчивости, укорененности в окружающем. Но психологически кризис рассматривается как преходящее явление, с которым надо справиться, который вызывает эмоциональное неблагополучие здесь и сейчас. Этот вариант транзитивности дает надежду, что если этот неблагоприятный момент пережить, дальше все будет хорошо и стабильно, все вернется на круги своя.

Поэтому психологически намного более тяжелой становится именно мягкая, текучая транзитивность, переход от кризиса именно к этому виду транзитивности, а не к периоду стабильности. Изменения происходят, меняя жизнь, ценности, общение, информационные потоки и технологическое окружение людей. При этом появляется уверенность в том, что эти изменения неотвратимы и неостановимы. Такая длительная социокультурная изменчивость приводит к актуализации стремления к покою, стабильности. Поэтому встает вопрос о том, как же преодолеть негативные психологические последствия транзитивности, как помочь людям социализироваться и найти смысл жизни и свою личностную уникальность, самореализоваться в новых условиях, не потеряв себя.

Естественно, разные сферы жизни, вызывая разные трудности, актуализируют и разные направления исследований и стратегий совладания. Недаром в последние годы появляется большое число работ, посвященных новым информационным технологиям, но-

вым отношениям в семье и межпоколенными взаимодействиями, новым формам совладания с обрушивающимся на людей информационным потоком.

*Методология жесткой и текучей транзитивности.* Современные вызовы транзитивности и информационной социализации диктуют необходимость разработки новой методологии. Исходя из того, что в современной ситуации соединяются черты жесткой и текучей транзитивности, и on-line и off-line поведения в Интернете необходимо использовать сложный методологический конструкт, выходящий за рамки одной методологической системы, то есть представляющий своеобразный методологический коллаж. Помимо разных видов транзитивности в большой системе нового методологического конструкта должны соединяться два пространства – интернета и современной транзитивной действительности. Можно констатировать, что закономерности, определяющие формирование этих пространств, являются, по сути, и закономерностями социализации и развития человека в современном обществе в целом.

Объективное пространство и время жизни людей в транзитивном мире постоянно соотносится с тем субъективным конструктом пространства и времени, которое человек выстраивает в виртуальном мире. Поэтому анализ их взаимосвязи даст возможность выявить трудности, с которыми сталкивается человек в процессе гармонизации двух тенденций психологического развития – социализации и индивидуализации.

### Литература

*Белинская Е.П.* Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие // Психологические исследования. 2013. № 6(30)

*Войсунский А.Е.* Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010.

*Голубева Н.А.* Особенности информационных предпочтений современных дошкольников / Н.А. Голубева // Мир психологии. 2015. № 1. С. 153-163.

*Голубева Н.А., Марцинковская Т.Д.* Информационная социализация: психологический подход // Психологические исследования. 2011. №. 6(20),

*Марцинковская Т.Д.* Современная психология – вызовы транзитивности. // Психологические исследования. 2015а. № 8(42), 1.

### INFORMATIONAL AND TRANSITIVE SPACE AS THE MAIN CHALLENGES OF THE CONTEMPORARY WORLD

*T.D. Martsinkovskaya*

*The problem of the similarity of information and transitive spaces is considered, the concepts of soft, fluid and hard, crisis transitivity are revealed. It is shown that changes may occur either slowly but constantly, or abruptly, simultaneously. The connection between different types of transitivity and on-line and off-line communications with the Internet is shown. The psychological problems associated with different types of transitivity and ways of acting on and off the network, information socialization in the network space and the constant use of gadgets are revealed. The necessity of developing a new methodological construct that combines ideas about different types of space — real and virtual, transitive and informational — is proved. An important aspect of such a methodological construct is its openness to changes.*

**Keywords:** *information socialization, hard and fluid transitivity, on-line and off-line behavior on the Internet.*

# ОСОЗНАННОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ РАБОТАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

*В.В. Матюшин, И.В. Блинникова*

Россия, Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова, факультет психологии

*Email: blinnikovamslu@hotmail.com*

*Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ; №19-013-00799*

*В статье представлены данные связи осознанности с проявлениями состояний сниженной работоспособности. Показано, чем выше осознанность, тем ниже показатели утомления, пресыщения и стресса на рабочем месте. Анализ динамики текущих состояний показал, что более высокая осознанность позволяет работающему человеку оставаться в зоне субъективного комфорта и низкого утомления в течение рабочего дня. Эффективный контроль состояния, в свою очередь, препятствует формированию более устойчивых негативных синдромов.*

**Ключевые слова:** *осознанность, сниженная работоспособность, утомление, монотония, пресыщение, стресс*

**Введение.** Данная работа посвящена анализу возможностей человека противостоять развитию негативных состояний в трудовой деятельности. В качестве фактора, который позволяет контролировать формирование состояний, рассматривается «осознанность». В английском языке для описания этого понятия используется термин «mindfulness». Теоретический анализ привел к раскрытию ряда составляющих и механизмов феномена «осознанности» (Блинникова, Матюшин, 2016). Большинство исследователей понимает под осознанностью сложный комплекс когнитивных и аффективных установок и навыков, связанных с контролем внимания и увеличением осведомленности о содержании и динамике текущих психических процессов (см. (Bishop, 2004)).

К настоящему моменту было разработано большое количество методов диагностики осознанности. Одним из наиболее перспективных является «Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ)», созданный под руководством Рут Баер в 2006 году (см. Baer, 2010). Он интересен тем, что позволяет оценить разные аспекты осознанности. 39 пунктов сгруппированы в 5 шкал: наблюдение\осведомленность об ощущениях, эмоциях, мыслях; действия с осознанием (осознанность в повседневной жизни); способность вербально описывать опыт; безоценочное, неосуждающее отношение к опыту, нереактивное отношение к внутреннему опыту. Данные шкалы были получены эмпирическим путем, однако хорошо демонстрируют существенные характеристики осознанности, выделяя компоненты познания собственного опыта, отношения к нему и ментальной работы с ним. Этот инструмент адаптирован на русскоязычной выборке (Юрматова, Гришина, 2013) и был использован в нашем исследовании.

В практике оказания психологической помощи сложилось представление об осознанности, как о личностном качестве, которое можно развивать для достижения психо-

терапевтических целей (Холмогорова, 2016). Клиническая эффективность практик развития осознанности была доказана в большом количестве эмпирических исследований (Baer, 2010). В тоже время изучение осознанности, как личностного ресурса профессионала, началось совсем недавно.

Экспериментальные исследования подтверждают позитивный вклад осознанности в психологическое благополучие, снижение негативных последствий стресса, повышение академической успеваемости, безошибочности выполнения задач и производственных операций (Блинникова, Матюшин, 2016; Brown, Ryan, 2003). Развитие осознанности начинают активно использовать в программах стресс-менеджмента и профилактики профессиональных деформаций (Luken, Sammons, 2016). Вместе с тем механизмы, которые ведут к позитивным изменениям остаются не до конца ясными.

Цель нашей работы выявить взаимосвязи осознанности с проявлениями состояний сниженной работоспособности, а также установить вклад осознанности в динамику состояния на протяжении рабочего дня. Это поможет лучше понять механизмы данных явлений и сформулировать практические рекомендации использования диагностики и развития осознанности.

*Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня развития осознанности и функциональных состояний работающего человека.* В исследовании приняло участие 30 человек (17 женщин и 13 мужчин; средний возраст – 36,31). Все респонденты были сотрудниками одной из крупных государственных корпораций, занимающихся разработками сложных технических систем. В ходе проведения исследования они должны были заполнить описанный выше пятифакторный опросник осознанности (FFMQ) и опросник дифференцированной оценки работоспособности (ДОРС) (Леонова, Величковская, 2002). Также в течение двух дней респонденты должны были давать оценки субъективному комфорту и умственному утомлению с помощью соответствующих методик (описание см. Леонова, Капица, 2003) в начале и конце рабочего дня.



Рис. 1. Корреляционные связи между общим и отдельными показателями осознанности и состояниями сниженной работоспособности

Проведенный корреляционный анализ выявил наличие значимых отрицательных связей между общим показателем осознанности и некоторыми ее компонентами с выраженностью таких состояний как утомление, пресыщение и стресс. Данные представлены на рис.1. С монотонией никаких значимых связей установлено не было. Возможно, это явилось следствием того, что данное функциональное состояние нехарактерно для специалистов изучаемой выборки; напротив, часто встречающееся состояние пресыщения было более тесно связано с разными показателями осознанности.

Общий уровень осознанности отрицательно связан с утомлением и пресыщением. Что касается отдельных показателей осознанности, то мы установили ряд интересных закономерностей. Пресыщение в меньшей степени проявляется у людей, способных к осознанной регуляции действий (действиям с осознанием), безоценочному и нереактивному отношению к текущему опыту. Осознанная регуляция действий и отсутствие склонности к непосредственному реагированию на все происходящее связаны с развитием утомления обратно пропорциональной зависимостью. Также, чем меньше люди реагируют на различные коллизии, мысли, воспоминания, переживания, тем ниже уровень стресса на рабочем месте.

Выявление описанных закономерностей является значимым и ранее неопубликованным научным результатом. Однако, они не позволяют сделать каких-либо выводов о том, почему осознанность коррелирует с состояниями сниженной работоспособности. Чтобы пролить свет на характер этой взаимосвязи, мы провели исследование, в котором попытались обнаружить вклад осознанности в динамику текущих состояний на протяжении рабочего дня.

Результаты продемонстрировали, что осознанность связана с начальными функциональными состояниями, определяющими, в свою очередь, уровень работоспособности человека в течение дня. Были установлены значимые корреляции общего уровня осознанности, а также таких компонентов как «безоценочное отношение к текущему опыту» и «осознанная регуляция действий» с утренними замерами индексов субъективного комфорта и умственного утомления. Готовность к осознанной регуляции действий также значимо коррелировала и с вечерними замерами показателей субъективного комфорта и умственного утомления. При этом, чем выше были показатели осознанности, тем выше испытуемые оценивали свой субъективный комфорт и ниже утомление.

Далее вся группа испытуемых была разделена по медиане на две подгруппы с более и менее высоким уровнем общей осознанности, а затем подсчитаны различия между этими подгруппами по уровню субъективного комфорта и умственного утомления, замеряемых утром и вечером (табл.1). Можно видеть, что индекс субъективного комфорта значимо выше в подгруппе с более высоким уровнем осознанности в утреннем замере, и, хотя он несколько снижается к вечеру, но все равно превышает данный показатель в группе с более низким уровнем осознанности. Индекс умственного утомления, напротив, существенно ниже в группе с высокими показателями осознанности. В обеих группах утомление к концу дня возрастает, однако оно остается значимо более низким в группе с высокими показателями осознанности.

**Сравнение подгрупп с более и менее высокой осознанностью  
по показателям текущего состояния**

Подгруппа	Диапазон общего показателя осознанности	Индекс субъективного комфорта		Индекс умственного утомления	
		Утро	Вечер	Утро	Вечер
С низкими показателями осознанности	110 – 131 ( $m=122,87$ ; $\sigma=5,96$ )	45,93	46,57	13,13	15,33
С высокими показателями осознанности	132 – 157 ( $m=142,00$ ; $\sigma=6,95$ )	55,10	51,47	7,13	10,77
Значение коэффициента Фишера $F(1; 29)$		6,76	3,26	7,55	3,87
Значимость различий		$p=0,01$ значимы	$p=0,08$ не значимы	$p=0,01$ значимы	$p=0,06$ не значимы

Вклад осознанности в динамику текущих состояний была подтверждена и регрессионным анализом. Такие данные свидетельствуют о том, что развитая осознанность позволяет более успешно управлять текущими состояниями, поддерживать высокий уровень субъективного комфорта и противостоять утомлению.

*Заключение.* В целом полученные результаты согласуются с данными о том, что более высокий уровень осознанности ведет к общему улучшению физического и психического состояния человека (Brown, Ryan, 2012). Результаты проведенного исследования показали, что чем выше осознанность, тем ниже проявления таких состояний как утомление, пресыщение, стресс на рабочем месте. При этом наибольшее значение имеют такие компоненты осознанности, как готовность и умение действовать с осознанием, а также нереактивный и безоценочный характер отношения к собственному опыту.

Была осуществлена попытка выявить механизмы влияния осознанности на развитие состояний сниженной работоспособности. Показано, что осознанность тесно связана с первоначальным уровнем субъективного комфорта, а также с переживанием утомления на протяжении рабочего дня. Люди с более высоким уровнем осознанности лучше контролируют свои состояния в процессе трудовой деятельности. Они приступают к работе с более благоприятным настроением и поддерживают его при выполнении трудовых задач. Несмотря на то, что к концу рабочего дня их субъективный комфорт снижается, а умственное утомление нарастает, эти показатели остаются в зоне психического и физического благополучия.

Контроль ежедневного состояния и удержание его в благоприятной зоне, обеспеченный высокой осознанностью, ставит препятствия для развития более устойчивых негативных состояний, таких как утомление, пресыщение, стресс на рабочем месте, и, в целом, позволяет поддерживать высокий уровень психологического благополучия и психологической надежности деятельности профессионалов.

## Литература

Блинникова И.В., Матюшин В.В. Вклад осознанности в решение когнитивных задач // Процедуры и методы экспериментально-психологических исследований. М.: Из-во ИП РАН, 2016. С. 617-624.

Леонова А.Б., Величковская С.Б. Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний / под ред. А.О. Прохорова. Т. 4. Казань: Центр инновационных технологий, 2002. С. 326-343.

Леонова А.Б., Катица М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека // Практикум по инженерной психологии и эргономике / под ред Ю.К. Стрелкова. М.: Академия, 2003. С.136–167.

Холмогорова А. В. Когнитивно-бихевиоральная терапия «на гребне третьей волны»: Революционный поворот или новые акценты? // Современная терапия психических расстройств. 2016. №2. С. 16-21.

Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (Mindfulness). Психологические характеристики и инструменты измерения // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. Т. 1.

Baer R.A. (Ed.) Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change. Oakland, CA: Context Press, 2010.

Bishop S. R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition // Clinical Psychology: Science and Practice. 2004. V.11 (3). P.230-241.

Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. V.84(4). P. 822–848.

Luken M., Sammons A. Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout // The American Journal of Occupational Therapy. 2016. V. 70 (2).

## MINDFULNESS AND HUMAN FUNCTIONAL STATES IN THE WORK PLACE

*Vadim V. Matushin, Irina V. Blinnikova*

*The scope of the report is the connection between mindfulness and negative functional states leading to reduced work capacity. High mindfulness is shown to be related to lower fatigue, satiety and stress. The state dynamic analysis demonstrated that a higher mindfulness allows a person at work to remain in the subjective comfort zone and to experience lower fatigue during working hours. The efficient control over one's actual state in its turn averts more permanent negative syndromes.*

**Keywords:** *mindfulness, reduced work capacity, fatigue, monotony, satiety, stress*

# СПЕЦИФИКА СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И КИБЕРБУЛЛИНГ

*О.И. Маховская*

Россия, Москва, Институт психологии РАН,

*Email: olyam@inbox.ru*

*Феноменам сетевого взаимодействия даются противоречивые оценки. Предваряющее кибербуллинг растормаживание может быть доброкачественным или токсичным. Показаны свойства сетевого взаимодействия, которые позволяют находить продуктивные выходы из конфликтов: асинхронность, отсутствие полного контроля, обратной связи, нарастание субъектности. Снижение эмпатии и десензибилизация, наоборот, усиливает риск кибербуллинга.*

**Ключевые слова:** кибербуллинг, совладание, сетевое взаимодействие, асинхрония, участники, структура, субъектность

На сегодняшний день сложилось неоднозначное отношение к растормаживанию в сети, которое считают главным условием кибербуллинга. Онлайн-растормаживание – это отсутствие сдержанности, которую человек чувствует при общении в интернете по сравнению с общением лично (Suler, 2004). Среди факторов, влияющих на онлайн-растормаживание называют анонимность, невидимость, асинхронную связь, дефицит эмпатии, а также индивидуально-психологические особенности личности и социо-культурное происхождение (Lapidot-Lefler, Barak, 2012; Terry, Jeff, 2016) Последствия растормаживания могут быть как положительными, так и отрицательными. Растормаживание может быть классифицировано как доброкачественное или токсичное, в зависимости от последствий (Suler, 2004). Растормаживание называется токсичным, если содержит враждебные и неуместные слова, ругательства и даже угрозы (Suler, 2004). Исследователи отмечают, что различие между доброкачественным и токсичным онлайн-растормаживанием не всегда ясно (Suler, 2004; Magsamen-Conrad, Billotte-Verhoff, Greene, 2014).

Мы развиваем феноменологический подход к кибербуллингу, изучаем это социально-порицаемое явление в ряду других феноменов сетевого взаимодействия. Мы хотим понять, как воспринимают и переживают участники агрессивного сетевого взаимодействия конфликтные события, исходя из внесетевых причин их поведения. Интернет всего лишь гигантская проективная методика (Маховская, 2009; Маховская, Марченко, 2018).

Парадокс конфликтов сетевого взаимодействия в том, что к ним не всегда применимы концепции, интерпретации и методы совладания, апробированные в очных конфликтах. Например, первое правило сетевого взаимодействия «Не кормить тролля!» (не реагировать на участника, который пытается довести остальных, или кого-то определенного до крайней степени раздражения) противоречит правилу «Ответь обидчику!», которое практикуется в словесной перепалке. Опытные участники первым делом стремятся отделить кажущуюся (виртуальную) угрозу от реальной, по возможности, избежать нападок, изолировать («банить») агрессора, собрать вокруг себя сообщников.



Сетевая агрессия носит не прямой, а упреждающий характер. Вербальную агрессию чаще практикуют женщины, которые не собираются переходить к рукопашной (Маховская, Семенова, 2018). Сетевые анонимные угрозы напоминают психическую атаку, чтобы вывести из равновесия человека, которого выбрали в качестве «мишени». При известной культуре сетевого взаимодействия, конфликт и нападки можно использовать в свою пользу, укрепить репутацию, найти новых сообщников («френдов»), увеличить число последователей («фолловеров») и т.д. Сетевая коммуникация в отличие от очной дает шанс переписать сценарий взаимодействия.

Особенности сетевого взаимодействия, которые не учитываются теми, кто ставит знак равенства между буллингом и кибербуллингом, рассматривая их как варианты агрессивного поведения:

1. Асинхронность сетевого взаимодействия. Все составляющие классического речевого акта рассогласованы во времени: участники, сообщение, средство передачи, контексты. Более того, происходит удвоение или даже мультипликация интерпретаций в присутствии наблюдателей, потенциальных участников, судей и т.п.. То есть перспективы взаимодействия становятся в принципе размытыми, цели расфокусированными, а само взаимодействие может стать на какое-то время неуправляемым и непредсказуемым, многовариантным. Асинхронность обозначают чаще всего другим термином – «неопределенность», но точнее говорить о вариативности. Свойство вариативности сетевого взаимодействия используется разработчиками программных продуктов. Мы имеем в виду не столько математически возможные варианты, сколько культурное разнообразие, которое можно описать, не всегда можно просчитать. У тех, кто привык к высокому контролю в коммуникации, вариативность в сети может вызывать напряжение, раздражение, шок. Сообщения с подтекстом, даже шуточные, могут восприниматься ими как провокативные, оскорбительные. У новичков или участников с высоким контролем в социальных сетях может быстро формироваться готовность к агрессии, кибербуллингу, ложной ответной агрессии – когда у участников взаимодействия не было агрессивных намерений, их поведение было просто неверно интерпретировано.

2. Отсутствие обратной связи. Одно из важных последствий разрыва в коммуникации – отстроченная или отсутствующая обратная связь. Безднаказанность, которой объясняют сетевую расторможенность и кибербуллинг, проявление более существенного дефицита в коммуникации. Не исключено, что агрессия на повышение у некоторых участников мотивирована желанием восполнить разрыв, восстановить целостность взаимодействия, вызвать, спровоцировать ответную реакцию, получить обратную связь. Обратная связь содержит в себе возможность как наказания, так и поощрения, а ее отсутствие приводит как к ухудшению взаимодействия, нарастанию непонимания, конфликтности, так и к улучшению, снижению накала и напряженности во взаимодействии, остановке взаимодействия. Среди отрицательных последствий сетевого взаимодействия без достаточной обратной

связи – завышенная или неадекватная самооценка, нарциссизм, высокая конфликтность (Маховская, Марченко, 2018). Положительным следствием иллюзорной обратной связи может стать преодоление коммуникативных барьеров, формирование навыков публичных выступлений и т.п..

3. Невозможность полного контроля над коммуникацией. Нам кажется, в России слишком сильна традиция критического, если не сказать, подозрительного отношения к свободному, слабо контролируемому поведению и взаимодействию, к которым относится и сетевое взаимодействие. Законодательные инициативы ограничить и запретить очередную активность в интернете из-за непонимания самой природы сетевого взаимодействия, которое отражает проблемы участников, но не порождает их. Рассогласованность во времени затрудняет контроль над сетевым взаимодействием в принципе. Анонимность усугубляет эту проблему, делая участников неуязвимыми по отношению к внешним санкциям. Хотя и провайдеры, и организаторы взаимодействия, и сами участники следят за цивилизованностью взаимодействия, отбраковывая сообщения и участников, агрессор может продолжить вести себя вызывающе под другим именем. Благодаря анонимности в интернете люди могут делиться личными чувствами, раскрывать себя, даже если они неохотно делают это в реальной жизни (Lapidot-Lefler, Barak, 2012). Молодые люди чувствуют облегчение, делясь секретами или смущающей их информацией в онлайн-чатах (Magsamen-Conrad, Billotte-Verhoff, Greene, 2014). Самораскрытие позволяет быстрее установить межличностные отношения и выразить себя людям, которые не хотят общаться в реальном мире, например, интровертам, застенчивым, тревожным, людям с заиканием или нарушением слуха (Lapidot-Lefler, Barak, 2015).

4. Относительная свобода самовыражения в сети стимулирует развитие сетевой культуры, гласных и негласных правил поведения, нарушение которых приводит к немедленному исключению из группы. Интересно, что некоторые группы сами объявляют себя закрытыми, понимая, что их стиль ставит под угрозу принятые в сети нормы. Например, в закрытых сетевых сообществах молодых матерей разрешен мат как способ выражения сильных эмоций уставших от недосыпания женщин, хотя все понимают, что это выходит за рамки приличий (Маховская, Семенова, 2018).

5. Десенсибилизация. Следствием асинхронии взаимодействия можно считать и десенсибилизацию, утрату навыков тактильного и зрительного контакта, важных каналов передачи невербальной информации в очном общении. Интерактивность сетевого взаимодействия носит условный (слишком опосредованный, дистантный) характер. Как бы ни развивались средства связи, средства визуализации, участники пока остаются в искусственном физическом окружении и сталкиваются с навязанным форматом, непреодолимой физической дистанцией, невозможностью естественного зрительного контакта (принятого в культуре, интуитивно усвоенного ракурса, запрета/разрешения на прямой зрительный контакт, его продолжительность, экспрессивность и т.д.), физического так-

тильного контакта (невозможность прикоснуться или обнять в знак примирения), которые подтверждают или опровергают более существенные для личной коммуникации смыслы – степень связности с партнером, близость позиций, совпадение вкусов, серьезность его высказываний, симпатию или антипатию.

6. Дефицит эмпатии – это снижение способности идентифицировать себя с эмоциями других людей. Посредством опосредованного общения трудно понять, какой тон и выражение лица сопровождают сообщение. Таким образом, становится труднее сопереживать другим. Дефицит эмпатии затрудняет восприятие других в интернете как людей с чувствами (Terry, Jeff, 2016; Suler, 2004).

7. Высокая субъектность отличает сетевое общение, от очного. Участник взаимодействия является не только автором сообщений, он может режиссировать сложное взаимодействие, формируя список «друзей», участвуя в разных сообществах, язык может не только письменным, но и аудиовизуальным. Он может пользоваться сетевым ресурсом в режиме пассивного просмотра как зритель в условиях старого телевидения. Но возможность вести себя активно, создавать и рассылать сообщения в качестве автора, режиссера событий в сети, провоцирует участника взаимодействия вести себя активно. Эта активность может носить подражательный, инфантильный характер, а может быть ответственным заявлением своей позиции по тем или иным вопросам в расчёте на серьезное обсуждение, в поисках своего круга или кружка обсуждения. Сетевое общение может усиливать Я субъекта, повышать ответственность, а может снижать ценность личностных высказываний, которые в сети приравниваются к поступкам.

### Литература

*Маховская О.И.* Изменение опыта личности: сценарии и идентичность. Москва: Изд-во «Спутник+», 2009.

*Маховская О.И., Марченко Ф.О.* Сетевые агрессия и нарциссизм: искажения и ложные презентации личности/ Человек и мир, электронный журнал Института психологии РАН, Том 2 (2), 2018 <http://chelovekimir.ru/engine/documents/document240.pdf>

*Маховская О.И., Семенова Т.И.* Феномен сетевой агрессии в закрытых сообществах молодых матерей/ Сборник научных статей, Всероссийская юбилейная научная конференция «Проблемы социальной и экономической психологии: итоги и перспективы исследований», 7 декабря 2018.

*Lapidot-Lefler, N., Barak A.* Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*. 28 (2): 434–443. 2012. doi:10.1016/j.chb.2011.10.014.

*Suler J.* The Online Disinhibition Effect/ *Cyber Psychology & Behavior*. 7 (3): 321–326. June 2004. doi:10.1089/1094931041291295.

*Terry Ch., Jeff C.* The Emerging Issue of Digital Empathy/ *American Journal of Pharmaceutical Education*. 80 (4): 58. May 2016. doi:10.5688/ajpe80458.

*Magsamen-Conrad K., Billotte-Verhoff Ch., Greene K.* Technology addiction's contribution to mental wellbeing: The positive effect of online social capital/ *Computers in Human Behavior*. 40: 23–30. 2014. DOI:10.1016/j.chb.2014.07.014.

*Lapidot-Lefler, N., Barak A.* The benign online disinhibition effect: Could situational factors induce self-disclosure and prosocial behaviors? // *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 9 (2). 2015. doi:10.5817/cp2015-2-3.

*Kenneth M.* Leveraging disinhibition to increase student authority in asynchronous online discussion. (Case study) // *Journal of Asynchronous Learning Networks*. 17 (3): 149. October, 2013.

*Joinson A.* Disinhibition and the Internet/ *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. Academic Press. 2007. pp. 75–92.

## THE SPECIFICS OF NETWORKING AND CYBERBULLYING

**Makhovskaya O.I.**

*Contradictory estimates are given to the phenomena of network interaction. Pre-cyberbullying disinhibition may be benign or toxic. The properties of network interaction which allow to find productive ways out of conflicts are shown: asynchrony, lack of control and feedback, growth of activism. Reduced empathy and desensitization, on the contrary, increases the risk of cyberbullying.*

**Keywords:** *cyberbullying, coping, networking, asynchrony, participants, structure, activism*

## ТРАНСФОРМАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ЦЕННОСТЕЙ КОСВЕННЫХ СВИДЕТЕЛЕЙ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА В МИНСКОМ МЕТРО

**Т.В. Парфёнова**

Беларусь, Минск, Национальный институт образования Министерства образования Республики Беларусь

*E-mail: pa.tanya@mail.ru*

*В статье теоретически обосновывается и эмпирически доказывается представление о восприятии и переживании террористического акта в минском метро как персонного события на жизненном пути его косвенных свидетелей.*

**Ключевые слова:** *личностные ценности, косвенные свидетели, террористический акт, значимое событие, персонное событие.*

Движущей силой любого индивидуального ненормативного развития личности выступают особые жизненные обстоятельства, в число которых могут входить и события общественно-исторического значения, субъективно переживаемые людьми и имеющие для них личностный смысл. Дело в том, что воздействие личностно значимых событий жизни на человека никогда не остается бесследным, оно создает внутреннее противоречие между важнейшими потребностями, ценностями личности и невозможностью их удовлетворения, реализации в процессе жизненного пути. Затяжной характер переживания данных противоречий на ценностно-смысловом уровне создает условия личностного преобразования, в следствии чего событие жизни может являться не только личностно значимым, но и персонным событием. Понятие персонное событие является общим теоретическим кон-

структом, позволяющим описывать возникновение личностных новообразований в связи с событиями жизненного пути (Коломинский, Жеребцов, 2009). В своем общем значении, персонотенное событие – это личностно-изменяющее и личностно-преобразующее событие, опосредованное процессом смыслообразования (Парфёнова, 2018). Пусковым механизмом перерождения личности, переживаемой персонотенное событие, выступает переосмысление ею своей жизни, изменение ценностных ориентаций и жизненных приоритетов.

В новейшей истории Беларуси одним из значимых общественно-исторических событий стал террористический акт в минском метро 11 апреля 2011 года. Ранее эмпирическим путем нами было доказано, что террористический акт в минском метро имеет интенсивный негативный личностный смысл для косвенных свидетелей даже спустя годы после события (Парфёнова, 2019), а также повлек за собой отсроченные психологические последствия, выраженные в личностных изменениях его косвенных свидетелей (Парфёнова, 2019). Данная психологическая картина переживания экстремального общественно-исторического события позволила нам предположить, что террористический акт в минском метро является личностно значимым и персонотенным событием на жизненном пути его косвенных свидетелей. В этой связи, целью настоящего исследования выступило изучение трансформации личностных ценностей косвенных свидетелей террористического акта в минском метро.

Исследование проводилось в 2018 году, спустя 7 лет после события и по своему замыслу построено по плану ретроспективного дизайна. Его участниками стали 538 косвенных свидетеля террористического акта в минском метро в возрасте от 21 года до 76 лет из разных городов Беларуси, преимущественно жители Гродненской, Могилевской, Минской области и г. Минска. Итоговая выборочная совокупность гетерогенна по социально-демографическим признакам: полу, возрасту, семейному положению, уровню образования. Респонденты принимали участие в исследовании на добровольной безвозмездной основе в условиях анонимности и конфиденциальности.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью специального методического приема (разработчики К.В. Карпинский, Т.В. Парфёнова), сконструированного на основе теории и методики диагностики индивидуальных ценностей (PVQ) Ш. Шварца. Суть приёма заключается в том, что респондентам необходимо оценить по 10-ти бальной шкале от 0 до 10, где 0 – абсолютно незначимо, 10 – наиболее значимо, степень значимости каждой ценности в их жизни. Перечень ценностей предъявлялся в виде общепонятных описаний, имеющих смысловое соответствие с индивидуальными ценностями, выделенными Ш. Шварцом. Общепонятные описания были выбраны из стандартного перечня ценностей-источников смысла жизни, полученного К.В. Карпинским в ходе эмпирического сбора, анализа и систематизации самоотчетов испытуемых о смысле жизни (Карпинский, 2017). Стимульный материал методического приема представлен в таблице 1.

*Стимульный материал методического приема*

Конформность	Быть вежливым; уважать других; соблюдать общепринятые нормы поведения;
Традиции	Уважать традиции, следовать им; почитать и соблюдать религиозные заповеди; довольствоваться тем, что имеешь;
Доброта	Человечно и внимательно относиться к окружающим; прощать людей; быть верным, надежным товарищем для своих друзей;
Универсализм	Добиваться справедливости; бороться за равные возможности для себя и для всех; беречь природный мир и его красоту; жить в мире и согласии;
Самостоятельность	Быть свободным и независимым человеком; самостоятельно принимать жизненные решения и нести за них полную ответственность;
Стимуляция	Делать много разных дел в жизни; стремиться к новизне; получать яркие, острые впечатления от жизни;
Гедонизм	Наслаждаться жизнью; получать как можно больше всевозможных удовольствий; удовлетворять свои потребности;
Достижения	Демонстрировать свои способности; производить впечатление на других; быть лучшим в своем деле; переживать личный успех;
Власть	Владеть деньгами, собственностью, всяческими материальными благами; воздействовать на других людей, достичь высокого положения в обществе;
Безопасность	Жить в безопасном окружении; сохранять общественный порядок; иметь хорошее физическое и психическое самочувствие;

Для достижения поставленной цели исследование проводилось в два этапа с промежутком во времени до нескольких дней и сопровождалось разными инструкциями. На первом этапе от респондентов требовалось оценить каждую ценность по степени её значимости в их жизни на данный момент, что в последующем рассматривалось как профиль ценностей «после» террористического акта в минском метро. Спустя время, на втором этапе исследования респондентов просили оценить каждую ценность по степени её значимости в жизни до террористического акта в минском метро. Следует отметить, что сам методический прием проявил высокие диагностические возможности как на первом, так и на втором этапе исследования. Психометрические расчеты показали полное соответствие требованиям дискриминативности пунктов и внутренней консистентности методического приема: показатели дискриминативности для отдельных пунктов укладывались в диапазон от 0,33 до 0,7, а коэффициент надежности  $\alpha$ -Кронбаха = 0,81 и 0,88. Таким образом, применяемый методический прием является надежным инструментом для оценки респондентами своих личностных ценностей.

Далее анализ полученных эмпирических данных производился с помощью Т-критерия Уилкоксона и показателей средних значений по выборке. Результаты представлены в таблице 2.

**Результаты сравнительного анализа личностных ценностей косвенных свидетелей  
до и после террористического акта в минском метро**

Ценности	Среднее значение (М)		Т-критерий	Уровень значимости различий (р)
	До события	После события		
Традиции	6,62	6,18	21367,50	0,00
Универсализм	7,72	7,57	24649,00	0,02
Стимуляция	7,77	7,63	29072,50	0,08
Безопасность	8,66	8,53	17684,50	0,07

*Примечание:* в таблице приведены данные о различиях ценностей на статистически значимом и имеющем тенденцию статистической значимости уровнях.

Как видно из таблицы, переживание террористического акта в минском метро повлекло переоценку значимости таких личностных ценностей косвенных свидетелей как традиции и универсализм. Обращает на себя внимание и установленная на уровне значимости  $p=0,07\sim 0,08$  тенденция к трансформации ценностей стимуляция и безопасность. Направленность этих изменений проявляется в снижении значимости данных ценностей для косвенных свидетелей после события, что в обобщенном виде можно охарактеризовать как переключение внимания с общественных приоритетов на индивидуальные. Исходя из полученных результатов можно констатировать, что косвенные свидетели стали менее ориентированы на общекультурные нормы, обычаи, идеи. Меньшую побудительную силу для них обретают терпимость и благополучие других. Из этого следует, что такой мотив поведения и принцип жизни белорусов как сохранение стабильности, поддержание общепринятых идей и выражение солидарности с группой за счет добровольного самоограничения и отказа от личных интересов, был переоценен и перестал быть руководящим принципом их жизни. Вместе с тем выявлена тенденция к снижению потребности в переживании новизны и разнообразных перемен, а также снижение значимости личной и общественной безопасности, в основе которой лежит потребность в адаптированности и предсказуемости мира. По всей видимости, причиной трансформаций ценностей является переживание и актуализация (на момент исследования) личностного смысла данного события для косвенных свидетелей. Косвенные свидетели субъективно воспринимают террористический акт в минском метро как уже неотъемлемую данность общественной жизни белорусов, часть её истории, вызвавший неизбежный опыт личных переживаний связанных с событием. Нагруженный негативным личностным смыслом террористический акт в минском метро вписался в субъективную картину жизни косвенных свидетелей, что привело их к субъективному принятию и допущению вероятности возникновения различного рода неопределенных, в том числе экстремальных общественно-исторических событий. Как показывают другие этапы нашего исследования, результатом осмысления террористического акта в минском метро, а также, вероятно, переоценки ценностей выступили позитивные личностные изменения косвенных свидетелей данного события (Парфёнова, 2019).

Подводя итог, следует отметить, что ценности – это устойчивые образования личности, трансформация которых всегда обусловлена переживанием внутренних противоречий, связанных с событием жизни, из чего следует, что террористический акт в минском метро является не только личностно значимым, но и персонотипным событием на жизненном пути его косвенного свидетеля.

### Литература

*Карпинский К.В.* Смыслжизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 – М, 2017. – 563 с.

*Коломинский, Я.Л.* Социальная психология развития личности / Я.Л. Коломинский, С.Н. Жеребцов. – Минск: Вышэйшая школа, 2009. – 336 с.

*Парфёнова Т.В.* Личностные изменения косвенных свидетелей террористического акта в минском метро: анализ результатов ретроспективного исследования // Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнарод. науч.-практ. конф., Сумы, 28 февраля – 1 марта 2019 г. – Сумы: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. – С. 330–334.

*Парфёнова Т.В.* Общие психологические механизмы и закономерности влияния жизненного события на развитие личности // Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2018. – Т. 8. – № 3. – С. 156–162.

*Парфёнова Т.В.* Феноменология переживания террористического акта в минском метро косвенными свидетелями // Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2019. – Т. 9. – № 2. – С. 151–158.

## TRANSFORMATION OF PERSONAL VALUES INDIRECT WITNESSES A TERRORIST ACT IN THE MINSK METRO

*T.V. Parfenova*

*In the article theoretically substantiates and empirically proven the idea of the perception and experiencing of the terrorist act in the Minsk metro as a personal event of development in the life of its indirect witnesses.*

**Keywords:** *personal values, indirect witnesses, terrorist act, significant event, personal event of development.*



# ВЫЗОВЫ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ И РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГОВ

*Л.Г. Петухова*

Россия, Северодвинск, филиал ФГАОУ ВО САФУ имени М.В. Ломоносова в г. Северодвинске

*E-mail: lgp1412@mail.ru*

*В статье представлен анализ теоретических и эмпирических аспектов проблемы толерантности к неопределённости в контексте её влияния на профессиональное становление будущих психологов.*

*Ключевые слова: толерантность к неопределённости, новизна, сложность, профессиональное становление, личностное и когнитивное развитие.*

Поскольку для психологов определённые характеристики их личности являются важнейшими инструментами и условиями профессиональной состоятельности, то поиск ресурсов их формирования в процессе обучения не теряет своей актуальности. Одной из проблем, требующих решения, и выявленных нами в ходе такого поиска, является проблема повышения у будущих психологов толерантности к неопределённости.

С одной стороны, опыт работы с будущими психологами показывает, что их личностное и когнитивное развитие, к сожалению, в полной мере отражает специфику традиционных систем воспитания и обучения, опирающихся на принципы жесткой детерминации. С другой стороны, очевидно, что неопределенность является важнейшей, неотъемлемой характеристикой человеческой жизни. И экзистенциальная тревога, порождаемая непредсказуемостью и неопределенностью будущего, давно описана как одно из «экзистенциальных принуждений» человеческого существования. Осознание и принятие этой тревоги как неизбежности, использование её энергии для улучшения качества жизни, для создания в ней «зон желанной определённости» служит показателем личностной состоятельности, является основой адаптации. Неполнота осознания, неприятие, отказ или неумение пользоваться потенциалом неопределённости порождает, на наш взгляд, целые блоки взаимосвязанных проблем.

В современных исследованиях проблема неопределенности имеет ряд разнообразных толкований. Приходится констатировать отсутствие единого понимания сущности данного феномена и его характеристик. В ходе её разработки используются термины, отражающие разные аспекты неопределённости, связанные со сложностью, неоднозначностью, двусмысленностью, неопределенностью, непредсказуемостью. В контексте познавательных процессов понятия «интолерантность к двусмысленности» и «интолерантность к неопределенности» отражают различия между реакциями на неясность, многозначность стимулов, и реакциями на неуверенность при нехватке информированности, на невозможность контроля особых обстоятельств (Корнилова, 2015).

В качестве критерия для обозначения подобных различий используются разные аспекты отношения к будущему. Переживания двусмысленности, противоречивости стимулов связаны с восприятием того, что существует в настоящем, а неопределенность характеризует будущее. В нашем исследовании в поле внимания были оба подхода к пониманию неопределённости и толерантности к неопределённости.

Одним из ключевых источников снижения адаптивных способностей, на наш взгляд, являются неоправданно жесткие ожидания, связанные с планированием будущего. Так, тренинговая работа со студентами младших курсов, обучающихся по психолого-педагогическим направлениям подготовки, обозначила ряд типичных проблем их развития, связанных с фрустрацией нереалистичных ожиданий. Большинство из них надеялись при поступлении в вуз «сразу» научиться разбираться в людях, в человеческих отношениях, очень быстро решать собственные проблемы.

При этом многие первокурсники оказывались не готовыми к необходимости серьезных интеллектуальных усилий при освоении разнообразия и неоднозначности трактовки психических явлений. Это приводило к снижению интереса, к депрессивности переживаний и обесцениванию собственного выбора, у некоторых – к попыткам бросить учебу. Для преодоления этих проблем была организована работа по значительному расширению их представлений о реальной практике подготовки психологов. Увеличение «поля определённости» способствовало снижению тревоги и числа дезадаптивных реакций среди первокурсников.

В работе со студентами старших курсов было выявлено, что они также склонны демонстрировать весь набор типичных негативных реакций на неопределённость, сталкиваясь в ходе обучения с быстро расширяющимся информационным полем, со сложностями в ходе прохождения практик и проведения исследовательской работы, с отсутствием готовых и однозначных ответов на возникающие вопросы. Очевидно, что в ходе своего профессионального развития они сталкиваются с более глобальной проблемой, которую М. Чиксентмихайи назвал «вызовом сложности» современного мира (М.Чиксентмихайи, 2011). Его можно принять, а можно отвергнуть, можно попытаться уйти или спрятаться от него. Для психолога выбор избегания может означать, по сути, отказ от собственной профессиональной состоятельности. Поэтому требуются особые усилия, направленные на формирование способности продуктивно обращаться с вызовами сложности и неопределённости.

Нами было предпринято эмпирическое исследование различных показателей толерантности к неопределённости у студентов старших курсов очной и заочной форм обучения. В качестве основной использовалась «Шкала толерантности к неопределённости» Д.Л. МакЛейна (в адаптации Е.Н. Осина). В качестве дополнительного использовался метод наблюдения в ходе тренинговых занятий. Исследование проводилось анонимно, очно на базе гуманитарного института Северного (Арктического) федерального университета

(филиала в г. Северодвинске). Большую часть обследованных из 62 человек составили женщины (91,9%), в возрасте от 20 до 49 лет. Обработка полученных результатов производилась с помощью пакета статистических программ «SPSS» для Windows, Стандартная версия 20.0.

В результате работы с методикой Д.Л. МакЛейна мы получили и статистически обработали данные по пяти её шкалам (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

***Показатели проявлений толерантности к неопределённости  
у студентов старших курсов – будущих психологов***

Шкалы и показатели	Отноше- ние к новиз- не	Отношение к сложным задачам	Отношение к неопределён- ным ситуациям	Предпочитание неопределён- ности	Толерантность к неопределён- ности
Среднегрупповые показатели	12,11	29,52	32,75	41,78	33,84
Стандартные значе- ния	13,92	33,64	38,57	52,61	47,40

Как можно видеть, по всем шкалам среднегрупповые показатели обследованных нами студентов ниже средних стандартных значений. Было выявлено, что подавляющее большинство (77,4%) будущих психологов чувствуют себя неуверенно при встречах с новизной, не любят сложных задач, испытывают тревожность при необходимости их решения. При встрече с ситуациями неопределённости эта подгруппа студентов испытывает желание как можно скорее выйти из них и не чувствует себя способной влиять на ход событий.

Данные включенных наблюдений за студентами на тренинговых занятиях подтвердили и детализировали полученные результаты. В ходе наблюдений мы анализировали особенности реакций на неопределённость у будущих психологов, опираясь на схему Е.Т. Соколовой, предложенную ею на основе клинического анализа проблемы субъективных переживаний неопределённости (Соколова, 2015).

Самый мощный тип реакций, по Е.Т. Соколовой, характеризуется напряженной аффективностью в виде непереносимой тревоги. Такой тип реакций характерен для 18,7% из подгруппы студентов с низким уровнем толерантности к неопределённости. Он остро проявлялся в ситуациях академической экспертизы, в ходе выполнения курсовых работ, участия в тренинговой работе, требующей самораскрытия. Это приводило к дезорганизации учебной деятельности и общения, академическим задолженностям и даже к прерыванию обучения в вузе, к эмоциональным нарушениям. Эта часть студентов требовала особого внимания, индивидуальной психологической работы с проблемами их психологической травматизации.

При втором типе реакций на неопределённость уровень остроты переживаний ниже, они характеризуются противоречивостью, а страх новизны ведет к снижению уровня пси-

хического функционирования – к когнитивной простоте, к предпочтению упорядоченности, рутинности в качестве защиты от непрогнозируемости будущего. В подгруппе студентов с низким уровнем толерантности к неопределённости этот тип реакций наблюдался у 60,4 % студентов, прежде всего, в виде формальной исполнительности, сниженной инициативности, в фиксациях в позиции наблюдателя, в прокрастинировании, в выраженных формах тревожности, депрессивности, замкнутости и пессимистичности. В качестве мишени коррекционно-развивающей работы с этой подгруппой выступали задачи развития дивергентности мышления, усложнения когнитивной «карты мира», повышения интереса к новизне и неопределённости.

У 14,7% студентов из подгруппы с низким уровнем толерантности к неопределённости наблюдался третий тип реакций, характеризующийся полной непереносимостью неопределённости вследствие отсутствия доступа к внутренним ресурсам. Это проявлялось в виде неспособности предъявлять собственную точку зрения и заботиться о собственных потребностях, психологической зависимости от социального окружения, конформизма, неверия в собственные силы, отказов от социального риска и экспериментирования, и в результате – в сниженной успеваемости. С этой подгруппой студентов в качестве мишени коррекционно-развивающей работы ставились задачи повышения уверенности в себе, развития рефлексивных способностей, активизации позитивного и дивергентного мышления, повышения интернальности локуса контроля.

Четвертый тип реакций на неопределённость был выявлен у 6,2 % студентов из подгруппы с низким уровнем толерантности. Он выглядит как переход в зону контрзависимости в виде отказа от нормативов и правил, нарушения границ, проявления нарциссически-перфекционистских паттернов поведения. Студенты с таким типом реакций демонстрировали тенденцию к доминированию над сверстниками и педагогами, особенно в рамках тренинговой работы, нарушали временные и этические границы. Эти студенты, как и студенты с первым типом реакций, требовали особого внимания и индивидуальной работы с проблемами их психологической травматизации, поскольку в большинстве случаев в истории их развития обнаруживались особенно тяжелые психотравмы.

Только у небольшой части (22,6%) обследованных нами будущих психологов было выявлено позитивное отношение к ситуациям неопределённости. Наблюдения за ними в ходе тренингов показали, что они обычно уверены в своей способности влиять на события, с интересом относятся к необходимости решать сложные задачи. Они легко переходят от планов к действиям, более склонны к познавательному риску. Клинические варианты реагирования на ситуации неопределённости у этой подгруппы не выявлены.

Таким образом, полученные данные говорят об актуальности поиска ресурсов для решения обозначенных проблем. Мы включили эту задачу в процесс разработки содержания и форм работы по предметам психологической направленности в рамках учебного процесса. Изменение отношения к неопределённости как пространству возможностей для

творческого и активного построения жизненного пути стимулирует у наших студентов поисковую активность и креативность, повышает уверенность в себе и оптимистичность. Анализ этих изменений станет предметом обсуждения в дальнейших публикациях.

### Литература

Соколова Е.Т. Клиническая психология утраты Я. – М.: Смысл, 2015. – 896 с.

Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. – 2015. Т. 8, – № 40. – С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 21.04.2019).

Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Смысл, 2011. – 461 с.

### CHALLENGES OF UNCERTAINTY AND COPING RESOURCES IN THE CONTEXT OF PROBLEMS OF PROFESSIONAL TRAINING OF PSYCHOLOGISTS

*Petukhova L.*

*The article presents an analysis of the theoretical and empirical aspects of the problem of tolerance to uncertainty in the context of its influence on the professional development of psychologists.*

**Keywords:** *uncertainty tolerance, novelty, complexity, professional development, personal and cognitive development.*

### ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ЖЕНЩИН

*А.А. Победоносцева, Т.Л. Крюкова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: [anya.pobedonosceva@mail.ru](mailto:anya.pobedonosceva@mail.ru); [tat.krukova44@gmail.com](mailto:tat.krukova44@gmail.com)

*В статье раскрывается проблема сложной и амбивалентной личностной черты – перфекционизма, его роли в совладании со стрессом у женщин. Предполагалось и подтверждено, что адаптивный перфекционизм как личностная черта связан с выбором более адаптивных способов coping, и высоким уровнем удовлетворенности жизнью, а дезадаптивный перфекционизм связан с менее адаптивными coping – стилями и низким уровнем удовлетворенности жизнью. В исследовании приняли участие 110 взрослых женщин в возрасте от 27 до 56 лет. Анализируется сопряженность разных видов перфекционизма, способов совладания и удовлетворенности жизнью у взрослых женщин.*

**Ключевые слова:** *личностные черты, перфекционизм, совладающее поведение, удовлетворенность жизнью.*

Личностная черта перфекционизм и ее влияние на поведение человека остается актуальной проблемой в науке (А. Адлер, К. Хорни, П.Л. Хьюитт и Г.Л. Флетт, С.Н. Ениколопов, А.Б. Холмогорова, И.И. Грачева, Т.Ю. Юдеева и др.). Термин «перфекционизм» используется для обозначения стремления к совершенству, к наивысшему успеху в какой-либо области, так

и к невротической, навязчивой поглощенности стремлением к достижению недостижимого идеала (Ясная, Ениколопов, 2007). Перфекционизм – это стремление быть совершенным, безупречным во всем, стремиться, соответствовать идеалу (Hewitt, Flett, 1991). Перфекционизм – это повседневная практика предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства (Hollander, 1965). Перфекционизм подразделяют на три вида: ориентированный на себя, ориентированный на других, социально предписанный. Различия заключаются в фокусе требований: к себе, другим людям или к личности со стороны общества. Интенсивно изучаются как негативная, так и позитивная стороны этого сложного личностного симптомокомплекса: негативный перфекционизм – Burns, 1980; Frost, 1984, 1985; Pacht, 1989; Wade, 2016; Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2001); позитивные стороны данного явления раскрыты у Debrowski, Piechovsky, 1972, 1976, 1997. Перфекционизм описывают как причину тревоги и сильных переживаний; эмоциональных и физических расстройств (Namachek, 1977); депрессии (Burns, 1980). Дж. Рид считал, что главная черта перфекционистов – это неуверенность в завершённом деле, что приводит к промедлению выполнения определённой деятельности, т.е. прокрастинации или откладыванию дел, для того, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы для успешного выполнения заданий (по: Ясная, Ениколопов, 2013). Перфекционизм – это личностная черта с амбивалентной природой, т.к. он способствует достижению высоких результатов в профессиональной деятельности, карьерному росту. С другой стороны, перфекционизм чаще проявляется у тревожных людей: постоянное стремление к совершенству приводит к низкой продуктивности деятельности и чрезмерным психологическим нагрузкам. У перфекционистов присутствуют когнитивные искажения, которые не позволяют объективно оценить ситуацию, что приводит к депрессивным расстройствам. Под воздействием патологических форм перфекционизма изменяются жизненные внутренние позиции личности, что приводит к трудностям в общении с другими людьми и, как следствие, к социальной изоляции. Перфекционисты устают от противоречивых требований к себе, что приводит к возникновению внутреннего конфликта; остро реагируют на стресс, боятся неудач, контролируют свои чувства, не верят в собственные силы (ред. Flett и Hewitt, 2002).

Мы изучали связи между адаптивными и дезадаптивными формами перфекционизма, уровнем удовлетворенности жизнью и выбором совладающего поведения при стрессе у женщин (Победоносцева, 2019; ред. Журавлев, Крюкова, Сергиенко, 2008). Именно повседневный стресс способствует формированию перфекционизма как личностной черты, который искажает представления о мире, других людях и личностных качествах (Гаранян и др., 2001). Выполнение профессиональных обязанностей на «отлично» временно снижает уровень стресса, но способствует появлению хронической усталости, эмоционального напряжения, субдепрессивных состояний и т.д.

Среди гипотез назовем: Позитивный перфекционизм связан с более адаптивными способами копинга (планирование решения проблемы) и большей удовлетворенностью

жизнью; негативный перфекционизм больше связан с дезадаптивным копингом (избегание). При этом Я – ориентированный перфекционизм рассматривается как адаптивная личностная черта; социально – предписанный перфекционизм – как дезадаптивная.

*Метод. Выборка.* В исследовании приняли добровольное участие 110 женщин в возрасте от 27 – 56 лет (ср. возраст: 38 лет), разделенные на три группы: 1-я группа от 27 до 35 лет, 2-я группа от 36 до 48 лет, 3-я группа от 49 до 56 лет. Методики исследования включали опросники и тесты: Шкала перфекционизма Jenkins-Friedman, Bransky-Murphy, 1986, в адаптации Е.П. Ильина, 2011; Опросник Копинг – поведение в стрессовых ситуациях Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера, в адаптации Т.Л. Крюковой, и др., 2003; Опросник качества жизни и удовлетворенности, краткая версия (Q-Les-Q-18, Ritsner et al., 2005; в адаптации Е.И. Рассказовой, 2012; Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта (адаптация И.И. Грачевой, 2006).

*Результаты* показали, что по методике Хьюитта-Флетта уровень перфекционизма, ориентированного на себя, выше в первой группе (женщины в возрасте от 27 до 36 лет). Данная форма перфекционизма считается адаптивной. Высокие требования к себе заставляют женщин данной группы добиваться высоких профессиональных результатов, четко распределять время на выполнение различных поручений. Как правило, женщины ориентированы не только на трудовую, но и на семейную сферу, что является одной из причин возникновения многих стрессовых ситуаций.

Показатель перфекционизма, ориентированного на других, выражен у женщин в возрасте от 36 до 48 лет, когда происходит переориентация высоких требований к своей личности на внешний мир и других людей. В третьей группе женщин в возрасте от 49 до 56 лет наибольший балл набран по социально-предписанному перфекционизму (дезадаптивная форма). В силу накопленного опыта и знаний женщины не предъявляют высоких требований к себе или другим людям. Они выполняют свои обязанности в силу общественных требований, не превышая запланированных норм, что способствует формированию умеренного темпа жизни и душевного равновесия. Женщины становятся более интровертированными, концентрируя свое внимание на собственном здоровье и психологическом благополучии. «Уход» от внешнего мира помогает защитить свой внутренний мир от сильных эмоциональных переживаний, с которыми становится тяжелее справляться.

Оказалось, что проблемно-ориентированный копинг встречается чаще в группе с высоким уровнем перфекционизма (N = 55); в группе со средним уровнем перфекционизма преобладает эмоционально – ориентированный копинг (N = 40); использование копинг-стиля избегание чаще встречается в группе с низким уровнем перфекционизма (N = 15). Исследование интегрального показателя перфекционизма привело к следующим результатам: в первой группе женщин с высоким уровнем перфекционизма интегральный показатель равен 200 баллам; во второй группе со средним уровнем перфекционизма показатель равен 165 баллам; в третьей группе с низким уровнем перфекционизма средний балл равен 130. Оказалось, чем старше женщина, тем в меньшей степени у нее выражен перфекционизм. Адаптивный перфекци-

онизм связан с общим уровнем удовлетворенности жизнью (особенно по шкале «физическое здоровье») ( $p < 0,000$ ). Положительная связь была выявлена между переменными «адаптивный перфекционизм» и «эмоциональные переживания» ( $p < 0,014$ ). Невысокая положительная связь обнаружена между дезадаптивным социально предписанным перфекционизмом и эмоциональными переживаниями ( $p < 0,000$ ). Регрессионный анализ позволил установить сопряженность перфекционизма, направленного на себя, и проблемно – ориентированного копинга ( $\beta = 0,564$ ;  $R^2 = 0,410$ ;  $p < 0,000$ ); перфекционизма, направленного на других, и эмоционально-ориентированного копинга ( $\beta = 0,397$ ,  $R^2 = 0,250$ ;  $p < 0,000$ ). Высокая эмоциональность предопределяет важность общения у женщин среднего возраста. Эмоционально-ориентированный копинг принято считать менее продуктивным, чем проблемно-ориентированный, но он имеет ряд преимуществ: способствует быстрому снятию психического напряжения и внутреннего дискомфорта. Социально предписанный перфекционизм предсказывает величину выраженности копинг – стиля избегание ( $\beta = 0,117$ ;  $R^2 = 0,357$ ,  $p < 0,000$ ). Выбор копинг-стиля избегание оказался связан с большими профессиональными нагрузками и трудностями в семейной жизни. Воспитание детей, выбор жизненного пути ребенка оказывают немалую эмоциональную нагрузку, что может негативно сказаться на здоровье женщины. Наблюдается снижение удовлетворенности жизнью (ср. балл по шкале «здоровье» = 14); происходит снижение уровня активности (ср. балл равен 9), но остаются высокие показатели по шкалам «эмоциональные переживания» и «общение» (ср. балл по шкалам равен 18), что указывает на необходимость социальной поддержки в повседневных стрессовых ситуациях. Женщины в возрасте от 36 до 48 лет набрали невысокий балл по шкале «функционирование в течение дня». Высокий уровень я-ориентированного перфекционизма и проблемно-ориентированный копинг связаны с более высоким уровнем удовлетворенности жизнью. Чем ниже уровень перфекционизма, тем чаще женщины среднего возраста прибегают к эмоционально-ориентированному копингу, и чаще наблюдается перфекционизм, ориентированный на других людей. Низкий уровень перфекционизма, в целом, связан с выбором копинг – стиля избегание, низким уровнем удовлетворенности жизнью и выраженным социально предписанным перфекционизмом.

Уровень удовлетворенности жизнью связан с определенной формой перфекционизма: при адаптивном перфекционизме удовлетворенность жизнью выше, чем при дезадаптивном перфекционизме ( $p < 0,01$ ). Чем сильнее выражен адаптивный перфекционизм, тем выше баллы у женщин среднего возраста по шкалам удовлетворенности жизнью: «физическое здоровье», «эмоциональные переживания», «активность в свободное время», «благополучие в целом», «сфера общения». Высокий уровень стремления к совершенству, завышенная требовательность к себе, могут неблагоприятно сказываться на психологическом здоровье личности и вызывать сильные негативные переживания: недовольство собой, стыд и чувство вины, тревогу. При этом начинает страдать и мотивационная сфера: так женщины в возрасте от 49 до 56 лет имеют снижение уровня перфекционизма и удовлетворенности жизнью, возрастание проблем, связанных со здоровьем, чаще выбирают дезадаптивный копинг – стиль при стрессе.



В заключение можно сказать, что в современном обществе каждому индивиду важно не потерять свое «Я», уметь реально оценивать свои достоинства и недостатки, возможности и перспективы, тем самым сохраняя необходимую гармонию в индивидуальном и социальном развитии. Хотя в современном обществе стремление проводить на работе длительное время, значительно превышающее продолжительность рабочего дня, безудержно стремиться к успеху и совершенству становится привычным, социально одобряемым стереотипом поведения, приоритетной задачей любого здорового и благополучного человека должно быть соблюдение баланса в системах «работа-жизнь» и «работа-семья». Это особенно важно для женщин. В настоящее время проводится все больше исследований, целью которых является поиск технологий, приемов сопровождающей психологической и психокоррекционной работы, направленной на помощь людям, стремящимся к совершенству для лучшей адаптации в социуме и более полной реализации своих потенциалов.

### Литература

Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18–48.

Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.

Победоносцева А.А. Перфекционизм как фактор совладания с повседневным стрессом у женщин среднего возраста: магистерская диссертация. Кострома: КГУ, 2019. 103 с.

Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / ред. А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.

Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Современные модели перфекционизма // Психологические исследования. 2013. Т. 6, № 29. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 16.07.2019).

Hollender, M. (1965). Perfectionism // *Comprehensive Psychiatry*. V. 6, p. 94–103.

Flett, G.L. and Hewitt, P.L. (Eds.) (2002). *Perfectionism. Theory, Research and Treatment*. American Psychological Association: Washington, DC.

Wade, T. (2016). Clinical perfectionism: when striving for excellence gets you down. URL: <https://theconversation.com/clinical-perfectionism-when-striving-for-excellence-gets-you-down-43704> (дата обращения: 12.06.2019).

### PERFECTIONISM AS A COPING FACTOR IN WOMEN UNDER STRESS

*Pobedonosceva, Anna A., Kryukova, Tatiana L.*

*The paper is presenting a problem of a complex and ambivalent personality trait – perfectionism, its role in coping with stress in women. It has been assumed and confirmed that adaptive perfectionism as a personality trait is associated with the choice of more adaptive coping ways and a higher level of life satisfaction and maladaptive perfectionism is associated with less adaptive coping styles and a lower level of life satisfaction. The study involved 110 adult women aged 27 to 56. The prediction of different types of coping and life satisfaction in adult women by perfectionism type and level is analyzed.*

**Keywords:** *personality traits, perfectionism, coping behavior, life satisfaction.*

# МОДЕЛЬ МЕНТАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СУБЪЕКТА

*А.О. Прохоров*

Россия, Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет

*E-mail: alprokhor1011@gmail.com*

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект 17-06-00057а*

*Предложена модель структурно-функциональной организации ментальной регуляции психических состояний. Составляющими модели являются ментальный (субъективный) опыт, смысловые структуры, рефлексия, переживания, ментальные репрезентации, целевые характеристики, ситуации, пространство культуры, образ жизни и др. характеристики. Структуры сознания, интегрированные в ментальный опыт, характеризуются спецификой влияния на психические состояния, а также специфическими отношениями между собой.*

**Ключевые слова:** *психическое состояние, регуляция, сознание, опыт, рефлексия, смысл, переживание, репрезентация, структура, функция.*

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от социальных условий окружающей его действительности, поставленных целей, собственных индивидуальных особенностей и особенностей лиц, с которыми он общается. В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами регуляции: человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты, что оптимизирует совладающее поведение (Крюкова, 2010).

Функция регуляции настолько важна, что невозможно представить направленного целевого действия без участия сознания в регуляторном процессе – саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку: психические процессы, состояния и поведение (действия и поступки).

Обращаясь к психическим состояниям, отметим, что жизнедеятельность человека актуализирует состояния различной модальности, длительности, интенсивности и знака. Необходимость в регуляции собственных состояний возникает, как правило, у человека в случае неадекватности его состояния обстоятельствам и ситуациям жизнедеятельности. Существенным условием саморегуляции является осознание человеком необходимости в изменении собственного состояния

При всех достоинствах представленных взглядов исследователей на регуляцию состояний, в которых основной «опорой» являются психологические качества субъекта, а вектором процесса регуляции является деятельность или поведение, наименее разработанной в этих концепциях является ментальная составляющая регуляторного процесса: недостаточно изучены отношения регуляторного процесса и структур сознания, не изучен вклад последних в изменения состояний субъекта, их роль и значение в регуляторном процессе.

В контексте предмета нашего исследования – психических состояний, обратимся к предлагаемой нами модели структурно-функциональной организации ментальной регуляции психических состояний субъекта. Модель представляет собой структуру взаимоотношений между психическими состояниями, характеристиками сознания (репрезентации, рефлексия, переживания, смысловые структуры, ментальный (субъективный) опыт) и внешними факторами (ситуации, пространство культуры, образ жизни, временные факторы и социальная среда) вкуче с регуляторными действиями и обратной связью).

В совокупности весь регуляторный комплекс является составляющей частью субъективного (ментального) регуляторного опыта человека. Включенность опыта в ситуациях жизнедеятельности проявляется в актуализации психического состояния определенного качества, в использовании наиболее часто употребляемых способов и приемов регуляции состояний, «наработанных» или «выработанных», или стихийно сложившихся в ходе освоения деятельности и жизнедеятельности, в целом, а также в организации «упорядоченных» структур сознания, образующих функциональный комплекс, «настроенных» на регуляцию состояний определенного качества, модальности и интенсивности. Она (организация) формируется в связи со спецификой комплексов (блоков), состоящих из состояний, средств регуляции и ментальных структур, образующихся в диапазоне текущего времени и в условиях повторяющихся ситуаций жизнедеятельности.

Психологическим механизмом организации опыта является память, представляющая процесс самоорганизации индивидуального опыта. Память выполняет две функции относительно опыта: организацию элементов, т.е. упорядоченное размещение их во времени, а также организацию элементов по признаку их жизненной значимости.

Включение «цели» как составляющей субъективного (ментального) опыта, связано с тем, что цель является системообразующим фактором: организация ментальных структур осуществляется сообразно цели регуляторного процесса (Ломов, 2006; Сергиенко, 2011).

Субъективный (ментальный) опыт интегрирует смысловые структуры сознания (личностный смысл, ценности, конструкты, смысловые установки и ориентации и др.), ментальные репрезентации, входящие в структуру знаний (ассоциативные, оценочные, понятийные, образные характеристики), переживания, значения с категориальными структурами сознания, рефлексии и её виды, образы, процессы понимания.

Составной частью опыта являются смысловые структуры сознания. Именно смысловые структуры приводят в соответствие бытие и субъекта, наполняют бытие смыслом, обеспечивая смысловое принятие жизни. Состояния являются отражением этого процесса и свидетельствуют о качестве «внутренней» жизни субъекта в соотношении с его бытием. Актуализация смысловых структур зависит от специфики ситуации как психологического образования. В ситуации «выделяется» не весь объективный мир, а лишь та его часть, которая удовлетворяет смысловую сферу субъекта. Отраженная психикой совокупность элементов ситуации (объектов, условий, обстоятельств и т.д.) становится значимой для субъекта, только

приобретя для него определенный смысл: лишь после акта личностного смыслообразования сформировавшаяся актуальная психологическая ситуация начинает детерминировать активность субъекта и её проявления. Взаимодействие ситуации и смысловых структур приводит к формированию корреляционных образований (конstellаций) из отдельных «ведущих» смысловых структур сознания и значимых составляющих (объектов) ситуации. Корреляции влияют на переживания, психические функции, вегетативные реакции и другие характеристики субъекта, эти изменения актуализируются в виде психического состояния, которое, в свою очередь, объективируются через деятельность, общение и поведение субъекта, обеспечивая соответствие субъекта актуальной ситуации жизнедеятельности.

Существенным звеном ментальной регуляции является воплощение смысла в значениях. «Окрашивание» смыслом значения приводит к своеобразному связыванию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Те или иные значения приобретают «пристрастность», которая впоследствии выражается в состоянии субъекта. Причем, есть основания полагать, что за определенными значениями (объектами, предметами), в повторяющихся ситуациях в ходе онтогенеза и накопления жизненного опыта закрепляются также типичные по знаку, модальности, интенсивности, длительности психические состояния. Это следы «сцепления» семантических пространств состояний с предметами, ситуациями и обстоятельствами жизнедеятельности субъекта.

Благодаря рефлексии происходит оценка, осознание и сличение актуального состояния с искомым и, далее, в случае необходимости, субъект вносит коррекцию в используемые способы и приемы регуляции. С помощью рефлексии субъект способен спрогнозировать, «проиграть» возможные варианты и результаты регуляции состояний в различных обстоятельствах и ситуациях жизнедеятельности, изменить сложившиеся способы действий, проанализировать структуру собственных действий, не приводящих к успеху, найти окончательное решение и приступить к исполнительным действиям. Вовлеченность рефлексивных механизмов определяется целью регуляции – потребностью изменения психического состояния как несоответствующего ситуации, взаимодействию субъектов или деятельности. Отметим, что необходимость изменения психического состояния осознается субъектом благодаря рефлексии. Рефлексия также активизирует смысловые структуры сознания, детерминируя их включенность в регуляцию психических состояний (Прохоров, Чернов, 2016).

Результатом рефлексии и означивания является не только придание психическому состоянию конкретного значения, но и появление его образа, репрезентируемого в сознании субъекта как представленность самому себе переживаемого состояния. Содержание образа представляет собой результат отражения накопленного опыта переживания данного состояния при различных обстоятельствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект. Отраженные компоненты психического состояния закрепляются в сознании в определенном сочетании, формируя структуру. Закрепляясь в структурах памяти, образ становится структурным элементом субъективного опыта переживания состояний (Прохоров, 2016).

Другая составляющая, связанная с рефлексией и смысловыми структурами в ментальной регуляции психических состояний, переживание. Переживание представляет собой накопленное обобщение во внутреннем мире субъекта, своими основаниями оно связано с системой отношений человека. Переживание, с одной стороны, презентует человеку его психические состояния, а с другой – участвует как определенная внутренняя работа субъекта по его формированию. Переживание, являясь внутренней деятельностью по производству смыслов, изменяет динамическую смысловую систему, перестраивает психологический мир личности, формируя новые смыслы. Соответственно изменяется и психическое

Ментальная регуляция состояний опосредуется ситуацией, пространством культуры и образом жизни субъекта. Отметим, что образ жизни нами понимается как система деятельностей, характеризующая жизнь человека в определенных условиях. Связь образа жизни и ситуации реализуется через пространственно-временные характеристики, в которых жизнедеятельность социальных субъектов осуществляется как единство условий сознания и деятельности, а «ситуация» понимается как прошедшие сферу сознания и включенные в повседневную жизнедеятельность людей условия жизни. Поэтому понятие «ситуация» позволяет анализировать отношение субъекта деятельности к обстоятельствам жизни как целостному феномену, в котором осуществляются цели и задачи деятельности (образ жизни субъекта). Другими словами, можно сказать, что «образ жизни» – это близкие или повторяющиеся ситуации. Образ жизни через совокупность соответствующих ситуаций сказывается в регуляции психических состояний. В этом же контексте отметим, что ментальная регуляция опосредуется пространством культуры, носителем которой является субъект. Основными формами культуры, посредством которых осуществляется влияние структур сознания, являются вещи (артефакты), знаковые системы (семиосфера) и модели поведения.

### Литература

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные годы жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

*Ломов Б.Ф.* Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.

*Прохоров А.О.* Образ психического состояния. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 245 с.

*Прохоров А.О., Чернов А.В.* Рефлексия и психические состояния студентов при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 6. С. 47–55.

*Сергиенко Е.А.* Контроль поведения с позиций системно-субъектного подхода // Психология саморегуляции в 21 веке / отв. ред. В.И. Моросанова.-СПб.; М.: Нестор-История, 2011. С.188-204.

### MENTAL REGULATION MODEL OF SUBJECT MENTAL STATES

*A.O. Prokhorov*

*A structural-functional organization model of mental states mental regulation is proposed. The model components are mental (subjective) experience, semantic structures, reflection, experiences, mental*

*representations, target characteristics, situations, cultural space, lifestyle and other characteristics. The structures of consciousness, integrated into mental experience, are characterized by specificity of influence on mental states, as well as by specific relations among themselves.*

**Keywords:** *mental state, regulation, consciousness, experience, reflection, meaning, experience (perezhivanie), representation, structure, function*

## **РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

***Н.А. Русина***

Россия, Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет

*E-mail: rusinana@ysmu.ru*

*Изучались ресурсы совладания пациентов с ревматоидным артритом (РА), аутоиммунным тиреоидитом (АТ), онкологическими заболеваниями (ОЗ). Ресурсы пациентов с РА – положительные эмоции, пациентов с ОЗ – позитивное переформулирование ситуации болезни и их способность понимать эмоции других людей и свои. Отсутствующий ресурс пациентов с ОЗ – сдерживание эмоций. Алекситимия мешает проявлять ресурсы совладания пациентам с РА, а позитивные эмоции – ресурс для пациентов с АТ. Совладающему поведению женщин с раком молочной железы мешает отсутствие конструктивной агрессии.*

**Ключевые слова:** *психосоматические заболевания, ресурсы совладания, психотерапевтические мишени.*

Психосоматические заболевания в традиционном их понимании - это соматическая патология, манифестация или экзацербация которой связана с лабильностью организма по отношению к воздействию психотравмирующих социально-стрессовых факторов. Существуют 2 взгляда на суть соматизации. Первый: соматизация как следствие нарушения работы механизма психологической защиты (Бассин, Прангишвили, Шерозия, 1978), так называемый «прорыв психологической обороны». Второй: соматизация не является ошибкой психологической защиты, а есть результат действия механизмов психологической защиты вытеснения, но только защиты эти не совершенны. Соматизация – это проявление вытеснения на телесном уровне. К этой точке зрения склоняются приверженцы психоаналитической традиции, считая соматизацию саму по себе формой психологической защиты, нередко приравнивая ее к процессу конверсии (Фрейд, Schur, Mitcherlich, Brautigam, Groddeck). Соматизация будучи более низким защитным механизмом, является следствием именно несформированности системы эмоциональной саморегуляции и психической переработки эмоций и аффектов. И характеризуется образованием телесных симптомов или «бегством в болезнь» (Пезешкиан). В данном случае проявление психосоматических симптомов - это символические послания подсознания, выраженные на языке тела (Deutsch, Dahlke).

Для психотерапевта важно знать, что является психологическими ресурсами в каждом случае, при разных видах заболеваний, для различных пациентов. Мы предполагаем, что именно наличие или отсутствие необходимых психологических ресурсов формирует совладающее поведение или оставляет только защитные реакции.

В проведенных исследованиях мы анализировали те или иные психологические ресурсы в ситуации болезни. В первом исследовании были обследованы 2 группы пациентов с ревматоидным артритом (РА) и с онкологическими заболеваниями (ОЗ). Диагностическим инструментарием исследования послужили методики «Локус контроля и самооффективность в отношении болезни и лечения» Е.И. Рассказовой и А.Ш. Тхостова, Торонтская шкала алекситимии, «Когнитивное представление о болезни», «Эмоциональное реагирование на болезнь» В.М. Ялтонского, Шкала дифференциальных эмоций К. Изарда в адаптации А.Б. Леоновой. На статистически значимом уровне различий общая экстернальность в отношении болезни сильнее выражена у пациентов с РА, экстернальность локуса контроля пациентов в отношении причин болезни и лечения у больных с РА выше, чем у пациентов с ОЗ. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что пациенты с РА склонны искать причины своего заболевания в окружающей среде, обстоятельствах или людях, что не противоречит их словам во время исследования. Также в связи с более высоким общим уровнем экстернальности в отношении болезни по сравнению с другой группой пациентов, люди с РА, вероятно, склонны к большему перекладыванию ответственности за своё лечение и состояние на других людей, в частности на родственников и медицинских работников. Когнитивные стратегии, подчеркивающие негативное значение болезни, значимо выше у пациентов с РА. Эти стратегии означают, по мнению авторов методики, проявление беспомощности. Пациенты с РА в большей степени придерживаются стратегии, подчеркивающей негативное значение болезни, то есть фиксируются на негативных сторонах заболевания, затрагивающих социальные аспекты жизни, их телесность. Данные результаты имеют место потому, что у пациентов с РА очень низкие результаты качества жизни, поскольку они ограничены в движениях, сопровождающихся болями. Когнитивные стратегии, отражающие позитивное переформулирование ситуации болезни, значимо выше у пациентов с ОЗ. Этот показатель, по мнению авторов методики, означает восприятие преимуществ в болезни. Пациенты с ОЗ, вероятно, лучше справляются с негативным смыслом события, в данном случае заболевания. Это происходит потому, что ОЗ является по своей сути смертельно опасным, что заставляет пациентов переосмысливать свою жизнь и искать позитивные моменты для борьбы за выживание. Поэтому они могут обратить недостатки сложившейся ситуации в тенденцию к борьбе за выживание, взяв на себя ответственность за этот процесс. На высоком уровне значимости индекс алекситимии выявлен выше в группе пациентов с РА. Сравнив со средними значениями пациентов обеих групп, можно сказать, что пациенты с ОЗ в целом относятся к неалекситимичным личностям, а пациенты с РА относятся, по данному исследованию, к группе с пограничными значениями алекситимии. Можно сделать предположение о том, что людям с ОЗ проще понимать чувства других

людей, нежели пациентам с РА. Баллы по всем индексам эмоций, представленным в методике, получились выше в группе пациентов с РА. Индекс положительных эмоций характеризует степень позитивного эмоционального отношения субъекта к ситуации. Он незначительно выше у больных с РА, поскольку в целом с этим заболеванием пациенты живут, хотя и с болями, а пациенты с ОЗ находятся под угрозой смерти или прогрессирования заболевания. Индекс негативных эмоций показывает негативное отношение к ситуации. И он существенно выше у больных с РА, поскольку болевые ощущения у этой группы пациентов очень сильные. В то же время, обследованные нами пациенты с ОЗ на момент обследования находились в стадии ремиссии, после операций или на лечении без сильных болевых симптомов. Оба эти индекса у обеих групп оказываются на среднем уровне. Индекс тревожно-депрессивных эмоций выше у больных с РА и находится в группе высокого значения, что свидетельствует об устойчивых переживаниях в течение всего длительного процесса болезни. Данные, полученные по выражению эмоций, показали более выраженное проявление эмоций у больных с РА, в то время как эмоции больных с ОЗ оказываются более сдержанными. Эти пациенты и при общении с ними выглядят как более закрытые.

Можно сделать вывод, что ресурсами пациентов с РА являются положительные эмоции. Ресурсами пациентов с ОЗ оказываются когнитивные стратегии в виде позитивного переформулирования ситуации болезни, а также их способность понимать эмоции других людей и свои. Но в качестве отсутствующего ресурса для них выступает сдерживание эмоций.

Во втором исследовании 2 групп пациентов с аутоиммунным тиреоидитом (АТ) и ревматоидным артритом были использованы методика диагностики копинг-механизмов Е. Heim, Торонтская Алекситимическая Шкала, «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изарда.

По результатам исследования оказалось, что пациенты с РА тем реже использует адаптивные когнитивные и эмоциональные копинг-стратегии, чем выше их уровень алекситимии. Было выявлено, что чем активнее пациент с АИТ проявляет позитивные эмоции, тем чаще он стремится выбирать адаптивную поведенческую стратегию в ситуации стресса. Таким образом, можно сказать, что алекситимия мешает проявлять ресурсы совладания пациентам с РА, а позитивные эмоции являются ресурсом для пациентов с АТ.

Еще одно исследование было выполнено по изучению виктимности женщин с раком молочной железы (РМЖ). Диагностическим инструментарием были методика исследования склонности к виктимному поведению (О.О. Андронникова), Я-структурный тест Г. Аммона. Группа сравнения – здоровые женщины. В результате исследования в группе РМЖ выявлены достоверно значимые различия по шкалам «Конструктивный страх», «Конструктивная агрессия», «Конструктивное внешнее Я-отграничение», «Конструктивный нарциссизм», «Конструктивная сексуальность». Пациентки имеют низкий уровень конструктивной агрессии. Им свойственны снижение активности, недостаток способности к ведению продуктивного диалога и конструктивной дискуссии, отсутствие потребности в изменении жизненных условий, формировании собственных личностно-значимых целей. Они склонны к избеганию каких-ли-



бо конфронтаций вследствие боязни разрыва симбиотических отношений или из-за отсутствия необходимых навыков в разрешении конфликтов. Для них характерна неразвитая способность к адекватному отреагированию эмоциональных переживаний в межличностных ситуациях. Такие шкалы как: конструктивный страх, конструктивное внешнее я-отграничение, конструктивный нарциссизм и конструктивная сексуальность в группе РМЖ значительно ниже, чем в группе здоровых. Снижение уровня конструктивного страха (тревоги) говорит о том, что таким людям свойственно ослабление или даже нарушение гибкой эмоциональной регуляции поведения. Уровень их активности часто не совпадает с наличной трудностью реального жизненного положения вещей. У них может отмечаться либо дезинтегрирующая поведение индивида переоценка степени опасности, либо ее полное субъективное отрицание. Конструктивное внешнее Я-отграничение представляет собой удачную попытку выстраивания гибкой коммуницирующей границы с окружающим. Сниженные баллы по данной шкале могут говорить о нарушении способности к контролю межличностной дистанции, проблемах установления оптимальных интерперсональных контактов. Также возможно снижение способности к рациональному использованию имеющихся сил, ресурсов и времени. Таким людям трудно устанавливать и отстаивать лично значимые цели, задачи, согласующихся с наличным контекстом интерперсональных отношений. Сниженные баллы по шкале «Конструктивный нарциссизм» могут говорить нам о том, что женщины с диагнозом РМЖ неуверенны в себе, несамостоятельны, зависимы от людей, они болезненно реагируют на чужие оценки и критику, нетерпимы к собственным слабостям и недостаткам других. Им свойственны коммуникативные трудности, сложно поддерживать теплые доверительные отношения вообще, или устанавливать и поддерживать их. При снижении уровня конструктивной сексуальности наблюдается недостаточная способность к партнерскому сексуальному взаимодействию. Их сексуальная активность либо слишком инструментализирована, стереотипизирована, либо обеднена. Возможно, что партнер воспринимается и выступает лишь как объект для удовлетворения собственных сексуальных желаний.

Таким образом, мы можем сказать, что совладающему поведению женщин с РМЖ в условиях болезни мешает отсутствие конструктивной агрессии. Наличие таких личностных особенностей как: неуверенность в себе, снижение активности, проблемы установления контакта в межличностных отношениях, неспособность дифференцировать влияние различных опасностей на собственный опыт маркирует склонность к виктимному поведению женщин с РМЖ.

Выявление значимых ресурсов чрезвычайно важно для формирования психотерапевтических мишеней в работе с пациентами с ПСЗ.

## **RESOURCES OF COPING BEHAVIOR IN PSYCHOSOMATIC DISEASES**

*Rusina N.*

*Coping resources of patients with rheumatoid arthritis (RA), autoimmune thyroiditis (AT), cancer (OZ) were studied. Resources of patients with RA – positive emotions, patients with OZ – positive reformulation of the disease situation and their ability to understand other people's emotions and their*

own. The resource that is missing in patients with OZ – containment of emotions. Alexithymia interferes with the resources of coping with patients with RA, positive emotions – resource for patients with AT. The coping behavior of women with breast cancer is hampered by the lack of constructive aggression.

**Keywords:** psychosomatic diseases: coping resources, psychotherapeutic targets.

## ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*А.И. Сергиенко, А.Б. Холмогорова*

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

E-mail: sergienkoanna809@gmail.com, kholmogorova@yandex.ru

*В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния копинг-стратегий на посттравматический рост (ПТР) родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В ходе исследования 113 родителей детей с ОВЗ заполнили «Опросник посттравматического роста» и опросник «Способы совладающего поведения» (WSCQ). Полученные результаты продемонстрировали разнонаправленное влияние стратегий совладания со стрессом на ПТР родителей детей с ОВЗ. Значимое положительное воздействие на ПТР оказывают копинг-стратегии «Положительная переоценка», «Принятие ответственности», «Конфронтативный копинг», «Поиск социальной поддержки». Негативное влияние на ПТР оказывает копинг-стратегия «Планирование решения проблемы». На основании полученных результатов и концепции посттравматического роста сформулированы рекомендации по оказанию психологической помощи родителям детей с ОВЗ. Качество жизни родителей детей с ОВЗ является предиктором максимально успешного процесса абилитации ребенка, что демонстрирует дополнительную важность целенаправленной психологической помощи семьям, воспитывающим ребенка с ОВЗ.*

**Ключевые слова:** родители детей с ОВЗ, посттравматический рост, стресс, хронический стресс, копинг-стратегии.

Постановка диагноза и присвоение статуса инвалидности ребенку - серьезное травматическое событие для родителей, которое может спровоцировать у них дезадаптационные процессы, затрагивающие сферы психического и физического здоровья. Подобные переживания Р. Тадешчи и Л. Калхаун называют «сейсмическими» (Tedeschi, Calhoun, 2018), что предполагает кардинальные изменения в плане восприятия жизненной ситуации и перспективы. Не смотря на индивидуальные и личностные различия родителей, реакцию на диагноз ребенка часто сравнивают с горем, вызванном «утратой», только не самого ребенка, а своих представлений о ребенке, его будущей жизни и о себе как о родителе (Scorgie, Wilgosh, Sobsey, 2004).

Долгое время внимание специалистов и самих родителей было сосредоточено преимущественно на помощи детям с ОВЗ, упуская при этом из вида семью и близких ребенка. Однако, еще Л.С. Выготский говорил, что для успешной адаптации ребенка ему необходим проводник – взрослый (Эльконин, 1996).

Родители детей с ОВЗ находятся в ситуации, когда возврат к образу жизни до постановки диагноза ребенку практически невозможен. При этом, возникший стресс является хроническим без перспективы разрешения ситуации в форме устранения стрессора (Леви, 1970). Следовательно, оказывается малоперспективной терапия, направленная на возвращение в психологическое состояние до постановки диагноза. Как альтернатива данному подходу, появились многочисленные исследования, посвященные феномену посттравматического роста (ПТР) в подобных и иных критических ситуациях (Tedeschi, Calhoun 1995, 1996).

По мнению Т.Л. Крюковой, стратегии совладания со стрессом помогают лучше адаптироваться к ситуации путем обеспечения и поддержания психического и физического здоровья исходя из сложившихся обстоятельств (Крюкова, 2008).

Целью исследования стало изучение влияния копинг-стратегий на ПТР родителей детей с ОВЗ.

В ходе исследования проверялась гипотеза: разные стратегии совладания со стрессом могут препятствовать или способствовать ПТР родителей детей с ОВЗ.

### **Метод**

*Выборка.* В исследовании приняли участие 113 родителей детей с ОВЗ в возрасте от 25 до 50 лет (106 – женщины, 7 - мужчины), имеющих минимум специальное образование и проживающих в г. Москва. У всех детей диагностирована ментальная инвалидность (расстройство аутистического спектра, синдром Дауна, ДЦП, умственная отсталость и т.д.), после постановки диагноза прошло не менее года. Родители детей с аутизмом – 66,4%; родители детей с другими ОВЗ – 33,6%.

*Методики.* Опросник «Способы совладающего поведения» (WCQ), авторы – Р. Лазарус и С. Фолкман, в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой. Методика предназначена для определения копинг-механизмов – способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности – и включает шкалы: конфронтативный копинг; дистанционирование; самоконтроль; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; бегство-избегание; планирование решения проблемы; позитивная переоценка.

Опросник посттравматического роста (ОПТР), авторы – Р. Тадеша и Л. Калхаун в адаптации М.Ш. Магомед-Эминова. Опросник измеряет степень позитивных изменений, произошедших после травматического события (общий показатель ПТР) и состоит из пяти подшкал: 1) отношение к другим; 2) новые возможности; 3) сила личности; 4) духовные изменения; 5) повышение ценности жизни.

Для обработки данных проведен множественный линейный регрессионный анализ с помощью IBM SPSS Statistics 23.

### **Результаты и обсуждение**

Как видно из таблицы 1, из восьми копинг-стратегий опросника «Способы совладающего поведения» (WCQ) только пять («Конфронтация», «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности», «Планирование решения проблемы», «Позитивная переоценка») оказывают влияние на общий показатель ПТР и на составляющие его шкалы.

Т а б л и ц а 1

#### **Копинг-стратегии, оказывающие влияние на посттравматический рост и составляющие его шкалы**

Шкалы опросника ПТР	Копинг-стратегии, способствующие ПТР	Копинг-стратегии, не способствующие ПТР
«Посттравматический рост»	1. Положительная переоценка (p < 0,001); 2. Принятие ответственности (p < 0,05); 3. Конфронтативный копинг (p < 0,1)	1. Планирование решения проблемы (p < 0,05)
«Отношение к другим»	1. Положительная переоценка (p < 0,05); 2. Принятие ответственности (p < 0,05); 3. Поиск социальной поддержки (p < 0,05)	
«Новые возможности»	1. Положительная переоценка (p < 0,001); 2. Конфронтативный копинг (p < 0,001)	
«Сила личности»	1. Положительная переоценка (p < 0,001)	
«Духовные изменения»	1. Положительная переоценка (p < 0,001)	1. Планирование решения проблемы (p < 0,05)
«Повышение ценности жизни»	1. Положительная переоценка (p < 0,001)	1. Планирование решения проблемы (p < 0,05)

*Примечание:* p – уровень статистической значимости.

Наиболее важной для ПТР оказалась копинг-стратегия «Положительная переоценка» (p < 0,001), оказывающая значимое стимулирующее влияние на все аспекты посттравматического роста. Таким образом, чем больше усилий, связанных с положительным переосмыслением сложившейся ситуации, поиском новых смыслов, фокусированием на росте собственной личности, тем выше уровень показателя «Посттравматический рост». Данные результаты сами по себе заложены в определении ПТР и подтверждают его наличие. Многие родители задают себе вопрос «За что мне это?», который еще больше усугубляет их психоэмоциональное состояние. Новый жизненный мир и ПТР начинают формироваться тогда, когда родители начинают задумываться не «За что...», а «Зачем мне это?».

Психологическая помощь базируется на попытке преодоления негативных переживаний за счет положительного переосмысления и рассмотрения сложившейся ситуации (диагноз ребенка) как стимула для личностного роста. На наш взгляд, важным механизмом

выступает выход в экзистенциальное измерение жизни (принятие страданий, испытаний, вызовов) из более узкого социального пространства.

Более специфическое положительное влияние на посттравматический рост родителей детей с ОВЗ оказывают стратегии «Принятие ответственности», «Конфронтативный копинг» и «Поиск социальной поддержки».

«Конфронтативный копинг» предполагает активную позицию и готовность к риску по отношению к недостижимому ранее и к чему подталкивают новые обстоятельства. Несмотря на то, что данная стратегия только на уровне тенденции ( $p < 0,1$ ) оказывает положительное влияние на общий показатель ПТР, она значимо влияет на шкалу ПТР «Новые возможности» ( $p < 0,001$ ).

«Принятие ответственности» оказывает значимое положительное влияние ( $p < 0,05$ ) на общую шкалу ПТР, а также совместно с копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» ( $p < 0,05$ ) на шкалу ПТР «Отношение к другим». «Принятие ответственности» в данном случае может проявляться как понимание ответственности за последствия собственных действий и готовность анализировать свое поведение. При этом, позиция обвинения окружающих преобразуется в собственную адекватную ответственность за качество взаимодействия с окружающими.

Психологическая помощь родителям детей с ОВЗ предполагает: поддержку и эмоциональное подкрепление активности родителей, в том числе направленной на расширение социальных контактов и реализацию потребности обратиться за помощью.

Из всех проанализированных стратегий только копинг-стратегия «Планирование решения проблемы» ( $p < 0,05$ ) оказывает существенное негативное влияние на общий показатель ПТР и такие его шкалы как «Духовные изменения» и «Повышение ценности жизни». Данная копинг-стратегия характеризуется целенаправленными действиями на поиск решения разрешения проблемной ситуации. Однако, так как чаще всего диагноз ребенка хотя и подлежит коррекции, но полностью изменить его практически невозможно по независящим от человека факторам, то данная стратегия неконструктивна.

Формирование толерантности к неопределенности и концентрация внимания на близких целях в программе абилитации ребенка, а не на глобальном исцелении позволит организовать наиболее продуктивные стратегии взаимодействия с окружающей средой и собственными переживаниями. Также данный подход предполагает снижение уровня перфекционизма относительно лечения и воспитания ребенка.

### Литература

- Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладания // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 2. С. 88-95.
- Хазова С.А., Шупова Н.С.* Качество жизни взрослых инвалидов с детства // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 3. С. 96–100.

Эльконин Б.Д. Л.С. Выготский – Д.Б. Эльконин: знаковое опосредствование и совокупное действие // Вопросы психологии. 1996. № 5. С. 57–65.

Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. М., 1970. 326 с.

Scorgie K., Wilgosh L., Sobsey B. The experience of transformation in parents of children with disabilities: Theoretical considerations. *Developmental Disabilities Bulletin*, 2004. Vol. 32 (1), pp. 84–110.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 1996. Vol. 9 (3), pp. 455–471. doi:10.1007/BF02103658

Tedeschi R.G., Calhoun L.G., Shakespeare-Finch J., Taku K. *Posttraumatic Growth. Theory, Research, and Applications*. – New York, 2018.

## **COPING BEHAVIOR OF ADULTS WITH DISABILITIES**

***Sergienko A., Kholmogorova A.***

*The article presents the results of an empirical study of the impact of coping strategies on post-traumatic growth (PTG) of parents of children with disabilities. During the study, 113 parents of children with disabilities completed the “Post-Traumatic Growth Questionnaire” and “Ways of Coping Questionnaire”. The results demonstrated the multidirectional effect of coping strategies with stress on the PTG of parents of children with disabilities. Significant positive impact on PTG have coping strategies “Positive reevaluation”, “Acceptance of responsibility”, “Confrontative coping”, “Search for social support”. The coping strategy “Planning a solution to a problem” has a negative effect on PTG. Based on the results and the concept of post-traumatic growth, recommendations are formulated on psychological assistance to parents of children with disabilities. The quality of life of parents of children with disabilities is a predictor of the most successful process of child habilitation, which demonstrates the additional importance of targeted psychological assistance to families raising a child with disabilities.*

**Keywords:** *parents of children with disabilities, post-traumatic growth, stress, chronic stress, coping.*

# ТРЕВОЖНОСТЬ И АГРЕССИВНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО

*М.О. Соболева*

Россия, Москва, Российский государственный гуманитарный университет

*E-mail: maria.soboleva1988@gmail.com*

*Работа выполнена при поддержке гранта РГГУ “Идентичность в повседневном изменяющемся мире”*

*Представлены результаты исследования, в котором изучались особенности уровня тревожности и агрессивности у детей дошкольного возраста, которые проводят различное время в киберсреде. Исследователи спорят о том, какое влияние оказывает киберсреда на развитие современных детей. Очевидно, что данное влияние сложно трактовать как однозначно положительное или отрицательное. Тем не менее, важно выделить некоторые особенности эмоциональной сферы детей, проводящих различное время в киберпространстве.*

**Ключевые слова:** *тревожность, агрессивность, дошкольники, киберсреда, интернет-пространство, киберсоциализация*

В современном мире процессы социализации претерпевают постоянные изменения, связанные с тем, что трудно представить данный процесс изолированно от цифрового пространства, которое становится для некоторых людей не просто средством, но и особой средой обитания. При этом процесс социализации у детей происходит при непосредственном участии родителей, которые и знакомят их с гаджетами и киберпространством, там образом можно говорить не просто о социализации, а о киберсоциализации ребенка. Также важно отметить, что увеличение времени на использование гаджетов ведет, соответственно, к уменьшению времени совместного непосредственного общения и игры родителей и их детей, в этом плане киберсреда может выходить на первый план как основной институт социализации ребенка (Бахадова, 2019).

Многие исследователи отмечают, что у современных детей есть повышенная потребность к восприятию информации, а также они более эмоциональны, чувствительны, восприимчивы, открыты, но при этом более остро реагируют на внешние условия.

В интересующем нас контексте стоит отметить, что киберпространство притупляет чувство реальности, то есть ребенку тяжело понять, что является, например, выдумкой разработчиков игры, а что соотносится с окружающей действительностью. Может создаваться впечатление, что он является непосредственным участником событий, отраженных на экране монитора гаджетов. Таким образом, с одной стороны, ребенок находится в иллюзорном мире, а, с другой стороны, киберпространство создает иную возможность для удовлетворения различных потребностей человека.

Е.С. Береговенко определяет киберсоциализацию дошкольников как вхождение ребенка в информационную среду, адаптацию к ней, усвоение ценностей и ролей для успешного нахождения в киберпространстве (Береговенко, 2015). Информационные

технологии могут помочь в процессе познания окружающего мира, но оно не всегда соответствует возрастным особенностям ребенка, а также объективной реальности. Киберпространство предлагает ребенку определенное представление об «идеальном» мире, которое зачастую не совпадает с реальным положением вещей. Как отмечают исследователи, это может привести к появлению стресса, неуверенности в себе и желанию жить в «другой» реальности (Мудрик, 2016). Соответственно, деятельность ребенка в киберпространстве может оказывать на него как положительное, так и отрицательное влияние (Бахадова, 2019). Тем не менее, психологи и педагоги отмечают, что в случае неограниченного использования дошкольниками электронных устройств, можно говорить скорее о негативно, чем о положительном эффекте использования детьми гаджетов. Таким образом, все актуальнее встает вопрос о том, каким образом использовать гаджеты и киберпространство в воспитательном и образовательном процессе.

В данном исследовании приняли участие 53 дошкольника 6-7 лет, а также были даны анкеты родителям, содержащие вопросы о том, сколько времени они разрешают детям проводить в киберпространстве. Дети проходили тест на измерение тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен), а также графическую методику «Кактус» (в модификации М.А. Панфиловой). В качестве гипотезы выдвигалось предположение о том, что дети, проводящие наибольшее время в киберсреде будут иметь высокий уровень тревожности и агрессивности.

По данным исследования удалось выяснить, что для дошкольников киберпространство – это социальная структура, где можно поиграть, пообщаться со сверстниками, посмотреть мультфильм или интересную программу. При этом, наибольшее количество времени в киберсреде дети проводят именно за просмотром мультфильмов либо за играми в гаджетах.

Дошкольники, в целом, демонстрировали достаточно высокие показатели агрессивности. Интересно, что данные, полученные у детей, проводящих различное время с гаджетами в кибер-среде не обнаруживают различий при измерении агрессивности, хотя имеется тенденция к тому, что дети, использующие гаджеты минимально, демонстрируют несколько более выраженный уровень агрессии. Данные подтверждаются математическим анализом полученных результатов по критерию Манна-Уитни. Полученные данные можно интерпретировать таким образом, что родители детей, проводящих достаточно много времени с гаджетами, могут выдавать технические устройства в моменты сложного взаимодействия с ребенком и, таким образом, вместо проявления агрессии дети заняты с гаджетом.

Показатели тревожности у исследуемой группы дошкольников находятся на среднем уровне. Полученные данные измерения тревожности также не обнаружили значимых различий при математической обработке данных, хотя тенденция к повышению наблюдается у детей, проводящих большее время с гаджетами. Полученные результаты можно



объяснить тем, что в гаджетах дети сталкиваются с «идеальной» картиной мира, которая отличается от реальной, что может вызвать несколько повышенный уровень тревоги, поскольку им приходится адаптироваться к реальному миру, ведь их «виртуальный» опыт не подходит к реальной жизни.

Таким образом, гипотеза о том, что дети, проводящие наибольшее время в киберсреде будут демонстрировать более высокий уровень тревожности и агрессивности не подтвердилась. Определенно, необходимо увеличить численность выборки, а также было бы интересно рассмотреть и особенности тех социальных ситуаций, в которых родители используют гаджеты в процессе общения и воспитания своих детей, особенно, в таком сенситивном периоде как дошкольный возраст. Тем не менее стоит отметить, что время, проводимое ребенком с гаджетами не обнаруживает явных связей с агрессивностью и тревожностью детей, а также не представляется возможным делать однозначные выводы о влиянии киберсреды на агрессивность и тревожность у дошкольников.

### Литература

*Бахадова Е.В.* Специфика родительских отношений к детям в условиях киберсоциализации // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме / под ред. Т.Д. Марцинковской, В.Р. Орестовой, О.В. Гавриченко. М.: МПГУ, 2019 С. 144-149.

*Береговенко Е.С.* Особенности киберсоциализации детей / Е.С. Береговенко // Психолог в школе. 2015. № 8(20). С. 9-12.

*Мудрик А.В.* Социально-педагогические проблемы социализации / А.В. Мудрик. М.: Изд-во МПГУ, 2016. 247 с.

### **ANXIETY AND AGGRESSION OF PRESCHOOLERS WITH DIFFERENT DEGREES OF INVOLVEMENT IN THE INTERNET SPACE**

*M.O. Soboleva*

*The results of a study are presented, which studied the characteristics of the level of anxiety and aggressiveness in preschool children who spend different time in a cyber environment. Researchers argue about the impact of the cyber environment on the development of modern children. Obviously, this influence is difficult to interpret as uniquely positive or negative. Nevertheless, it is important to highlight some features of the emotional sphere of children spending different time in cyberspace.*

**Keywords:** *anxiety, aggression, preschoolers, cyberspace, online space, cyber socialization.*

# ОДИНОЧЕСТВО КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ В КОНТЕКСТЕ ФУТУРИЗАЦИИ СТАРЕНИЯ

*О.Ю. Стрижицкая*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*Email: o.strizhitskaya@spbu.ru*

*Анализ данных выполнен в рамках проекта РФФИ 19-513-18015 «Одиночество и независимость на разных этапах жизненного цикла: перспективы и подходы в Болгарии и России»*

*Старение ассоциируется с множеством негативных проявлений. В то же время старение является результатом множества процессов, которые происходят на более ранних этапах развития человека. В данной статье мы рассматриваем представления молодежи о собственной старости и проекции этих представлений на реальных пожилых людей. В частности, мы обращаемся к одиночеству, его пониманию и ресурсным возможностям в пожилом возрасте.*

**Ключевые слова:** *одиночество, «конструктивное одиночество», старение, футуризация.*

Период старения является одним из наиболее стигматизированных среди этапов жизни человека. Старость ассоциируется с ухудшением физического здоровья, снижением когнитивных функций, изменением материального положения, социальной изоляцией и т.д. В целом, старость воспринимается как период множественных негативных изменений. Такое представление о старости приводит к тому, что более молодые поколения боятся старости, что может приводить к полному отрицанию старения или отдельных его аспектов, отказу от размышлений на эту тему.

В рамках современных исследований временной перспективы можно выделить относительно новый концепт, тесно связанный с представлениями о старении – это процесс футуризации. Под футуризацией мы понимаем когнитивные и эмоциональные процессы, способствующие большей осознанности и ответственности в повседневных действиях человека, направленных на создание безопасного будущего для всех обитателей планеты (Sirsova, 2019). Отталкиваясь от концепции футуризации в целом, нас заинтересовала возможность футуризации старения. В данном случае мы говорим о процессах формирования старения на более ранних этапах, эти процессы включают как исключительно психические (например, создание желаемого образа собственной старости как некоего «акцептора действия»), так и круг действий и мероприятий, направленный на достижение определенного качества жизни в период старения (например, планирование и реализация мер по достижению определенного материального положения, инвестиций, стратегий сохранения и улучшения здоровья и т.д.). В данной работе мы обратимся к проблеме одиночества и его потенциалу в преодолении жизненных ситуаций в период старения в восприятии молодежи, мы рассмотрим изменения таких представлений и как их можно интерпретировать в контексте футуризации старения.

Одиночество является одним из актуальных и дискуссионных понятий психологии. С одной стороны, одиночество имеет выраженную негативную коннотацию. Исследования показывают, что одиночеству подвержены все возрастные группы (Stickleby et al., 2013). Одна-

ко, содержание одиночества не всегда очевидно, более того, не вполне понятно, кого можно назвать одиноким человеком. Одиночество связано с социальным взаимодействием, с потребностью человека в чувстве аффилиации, в то же время, эволюционные модели показывают, что в жизни человека бывают периоды, когда одиночество ему необходимо (Cacioppo et.al. 2006, 2014). Это периоды перестройки, периоды изменений, переосмысления собственной жизни и отношений. В эти периоды человек испытывает потребность в уединении, рефлексии, саморазвитии (Rokach, 2004; Averill, Sundararajan, 2014). Одновременно мы можем предположить, что в возрастном плане, по мере развития и укрепления автономии, потребность в некотором собственном пространстве, в «конструктивном одиночестве» будет расти.

Таким образом, задачей данного исследования было рассмотреть представления об одиночестве в период старения у молодых людей и проанализировать его с ресурсной точки зрения. Для анализа мы выбрали контекст ментальной футуризации старения – создание образов собственной старости. Выборку составили 200 студентов психологических и экономических специальностей ВУЗов Санкт-Петербурга (M=19, пж=132). Данные собирались в 2013 – 2019 годах. Методы: эссе на тему «Когда мне будет 75 лет», проективный метод оценки психологических характеристик пожилых людей по заданным «стереотипизированным» параметрам. Методы выполнялись в фокус-группах и обрабатывались с помощью контент-анализа.

*Результаты.* Эссе на тему «Когда мне будет 75 лет» было направлено на изучение образа собственной старости у молодых людей. Согласно инструкции они должны были описать один свой день, когда им будет 75 лет, рассказав, где они живут, с кем, чем занимаются. Следует отметить, что с 2013 года произошли существенные изменения в образе собственной старости. Можно сказать, что уровень стигматизации старения существенно снизился, если в 2013 году молодые люди описывали много негативных аспектов старения, несмотря на то, что, согласно инструкции, могли выбрать любой сценарий, в том числе и самый оптимистичный, в 2019 году 100% описания носят позитивный характер. Можно предположить, что продвижение в последние годы идей активного старения, примеры достойной продуктивной старости, оказывали влияние на стереотипы. И хотя негативные представления о старости в целом остаются, тем не менее, молодые люди начинают понимать, что существуют различные сценарии, и возможно, что-то в этих сценариях зависит от них самих.

Другое важное отличие – увеличение разнообразия сюжетов старения. Так, в 2013 году преобладали семейные сценарии у девушек, у молодых людей распределение семейного и не-семейного сценариев наблюдалось в соотношении 50/50. При этом при оценке пожилого человека по «стереотипизированному» описанию, пожилые люди, жизненный сценарий которых отличался от образа собственной старости, оценивались девушками как «неблагополучные» (девушки приписывали им низкие оценки по параметрам психологического благополучия, слабое здоровье, социальную изоляцию, депрессию и т.д.). У молодых людей наблюдался более прогрессивный взгляд, им самим был ближе образ независимой старости, поэтому пожилых людей, живущих отдельно от семьи, они скорее оценивали как независимых, уверенных

и состоявшихся. С 2013 по 2019 годы наблюдалось изменение установок, так постепенно у молодых людей стала преобладать более объективная оценка пожилых людей. Они как бы признали право пожилых людей жить по-разному. А к 2019 году собственные сценарии старости стали более разнообразными, многие молодые люди перестали рассматривать период старения как период лишений и ограничений, а стали видеть в нем потенциал и ресурс для развития и самореализации. При этом, если в 2013 году отчетливо прослеживалось негативное одиночество, страх остаться одному, быть никому не нужным, оказаться в социальной изоляции, то в 2019 году молодые люди не просто видят в одиночестве ресурс, но и начинают футуризировать «конструктивное одиночество». Они описывают пространство, в котором они смогут уделить время себе, своим интересам, они четче распределяют время между общением и временем для себя. Одиночество теряет свою негативную окраску. При таком понимании одиночество становится необходимым ресурсом для позитивного развития в период старения, представления о котором должны складываться на более ранних этапах. Часто, взрослый человек, старавшийся не думать о старости, выходя на пенсию, не знает, куда ему дальше двигаться, он дезориентирован, а страх «того» негативного одиночества заставляет его сохранять деструктивные отношения, заниматься тем, что не приносит ему удовольствия и удовлетворения. Только для того, чтобы не оказаться (и не показаться другим) одиноким. Одновременно, человек, выходящий на пенсию и имеющий образ «конструктивного одиночества», одиночества как собственного пространства, имеет мотивацию, имеет направленность развития.

При этом мы можем предположить, что «конструктивное одиночество» необходимо не только для саморазвития, оно является необходимым условием для разрешения различных жизненных ситуаций. В данном случае мы намеренно не говорим о «трудных» ситуациях. Нам кажется, что «конструктивное одиночество» необходимо выбора адаптивных стратегий в самых разных ситуациях, а его отсутствие, невозможность отстраниться от ситуации, все взвесить, принять «мудрое» решение может наоборот провоцировать трудные жизненные ситуации.

Таким образом, создание концепции «конструктивного одиночества», принятие его ценности и необходимости может нести в себе сразу несколько важных функций для молодого поколения. С одной стороны, понимание смысла «конструктивного одиночества», его ценности, его ресурсных возможностей помогает не просто лучше понять старшее поколение, но воспитать в них уважение к этому личному пространству, создавая тем самым новую культуру межпоколенных отношений. С другой стороны, формирование образа «конструктивного одиночества» является важной составной частью процесса футуризации старения. Молодые люди начинают осознавать, что возможность иметь «конструктивное одиночество» в старости – это ресурс, который необходимо создать.

### Литература

*Averill J.R., Sundararajan L. Experiences of solitude: Issues of assessment, theory, and culture // In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone. Wiley-Blackwell, 2014. P. 90-108.*

Cacioppo J.T., Cacioppo S., Boomsma D.I. Evolutionary mechanisms for loneliness // *Cognition & Emotion*. – 2014. – Vol. 28(1). – p. 3–21. <https://proxy.library.spbu.ru:2151/10.1080/02699931.2013.837379>

Cacioppo J.T., Hawkley L.C., Ernst J.M., Burleson M., Berntson G.G., Nouriani B., Spiegel D. Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective // *Journal of Research in Personality*. – 2006. – Vol. 40(6). – p. 1054–1085. <https://proxy.library.spbu.ru:2151/10.1016/j.jrp.2005.11.007>

Sircova A. Futurization of Thinking and Behavior: Exploring People’s Imaginaries About the Future and Futurization // *Managing Screen Time in an Online Society* (Ed. L. Oliveira). Hershey, PA: Information Science Reference. 2019. p. 219-245.

Stickley A., Koyanagi A., Roberts B., Richardson E., Abbott P., Tumanov S., McKee M. Loneliness: Its Correlates and Association with Health Behaviours and Outcomes in Nine Countries of the Former Soviet Union // *PLoS ONE*. – 2013. – Vol. 8(7). – p. 1–9. <https://proxy.library.spbu.ru:2151/10.1371/journal.pone.0067978>

Rokach A. Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*. March 2004, Volume 23, Issue 1, pp 24–40

## **LONELINESS AS A RESOURCE FOR COPING WITH LIFE EVENTS IN THE CONTEXT OF FUTURIZATION**

*Strizhitskaya O.*

*Aging is associated with many negative outcomes. At the same time aging is the result of a variety of processes occurring at earlier developmental stages. In the present paper we consider the representations of young people about their own aging and projections of these representations on real older adults. Particularly, we appeal to loneliness, its understanding and resource potential in older adulthood.*

**Keywords:** *loneliness, “constructive loneliness”, aging, futurization.*

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ В ОБЩЕСТВЕ**

*В.А. Урываев, А.Л. Исаханов, Ю.А. Гаврилова, В.В. Золотарева*

Ярославский государственный медицинский университет

*E-mail: ladoyar@mail.ru*

*Цель – оценка личностных изменений у молодежи под влиянием социально-экономической трансформации общества (сравнивались две группы студентов-медиков с интервалом в 24 года). Методики: 16-PF, ММИ (Ж. Нюттен). Основные результаты исследования: изменения охватывают все сферы личности, изменяется выраженность отдельных компонентов ценностной сферы, изменяется временная перспектива личности. У поколения, выросшего после «перестройки», существенно выше реалистичность восприятия социальной действительности.*

**Ключевые слова:** *перестройка в России, студенты-медики, личность, мотивация, временная перспектива личности.*

*Цель и методы исследования.* Целью нашего исследования явилось изучение влияния социально-экономических потрясений, пережитых Россией в последние десятилетия, на формирование личностных особенностей юношей и девушек, онтогенетическое созревание которых (Aboud, Yousafzai, 2015; Николаева, Меренкова, 2017; Рогачева, Самсонов, 2015) пришлось на различные годы истории страны.

В первую группу испытуемых (100 человек) вошли студенты-медики лечебного факультета Ярославского государственного медицинского университета, прошедшие психодиагностическое исследование в 1992 году. Соответственно, год рождения испытуемых – 1973 и мы можем квалифицировать их как представителей «пре-перестроечного» поколения, раннее развитие которого прошло в условиях «развитого социализма».

Во вторую группу испытуемых (так же, 100 человек) вошли студенты-медики лечебного факультета Ярославского государственного медицинского университета, прошедшие психодиагностическое исследование в 2016 году. Соответственно, год рождения испытуемых – 1997 и мы можем квалифицировать их как представителей «пост-перестроечного» поколения, раннее развитие которого прошло уже в совершенно других социально-экономических и социально-политических условиях. Однозначная краткая квалификация этого периода для развития Российского общества (своего рода «ярлык» для этого отрезка исторического времени) обществоведами еще обсуждается (Клюева, 2016; Урываев, 2017).

В обеих группах количество юношей (40 испытуемых) и девушек (60 испытуемых) было идентичным. Разница в 24 года между группами позволяет охарактеризовать поколения как поколение «отцов» и поколение «детей».

В тоже время, сравнительная близость этих поколений по историческому времени позволяет утверждать, что мы можем зафиксировать (при наличии) эффекты формирующего воздействия собственно социально-экономических и социально-политических формирующих влияний на становление личности (к таким влияниям мы смело можем отнести, как минимум, «эффекты перестройки» в российском обществе и результаты тотальной информатизации общественной жизни).

В данной публикации представлены результаты части использованных в исследовании методик: личностного опросника Р.Б. Кеттелла – полный вариант, 16-PF (Капустина, 2004; Пособие, 2000) и методики мотивационной индукции – ММІ (Нюттен, 2004).

Статистическая обработка было проведена с помощью новейших программ, для сравнения групп был применен критерий Манна-Уитни, значимость различий указана при обсуждении полученных результатов. При анализе мы будем учитывать не только статистически значимые различия, но и наличие «тенденций» ( $p < 0,1$ ), поскольку обработка массива данных еще не завершена (обработано не более трети протоколов).

*Основные результаты.* Опросник Р.Б. Кеттелла (16-PF) был задуман как развернутая и полная характеристика личности. При сопоставлении результатов мы видим, что изменения коснулись всех основных блоков анализа.

Изменения «поведения в макросоциуме» (сумма факторов: А – «общительность», F – «импульсивность», Н – «смелость»), прежде всего, заметны по фактору F. Мы видим существенное его снижение ( $p < 0,01$ ), что указывает на усиление таких черт как «трезвость», «молчаливость», «серьезность». У юношей снижение более выражено (уровень статистической значимости ( $p < 0,05$ ), чем у девушек (здесь только «тенденция»).

«Коммуникативные особенности», «поведение в микросоциуме» (сумма факторов: E – «доминантность», G – «сила супер-Эго», L – «недоверчивость», N – «проницательность», Q2 – «независимость поступков»). Изменения зафиксированы только уровне «тенденций» – рост «настроенности» (юноши) и повышение «групповой конформности» (снижение «силы Эго», так же юноши).

«Эмоциональная» регуляция поведения (сумма факторов: C – «сила Эго», I – «сензитивность», O – «переживание вины», Q4 – «тревожность») изменяется в пользу ослабления сензитивности (уровень «тенденций») (у юношей) и роста «силы Эго» ( $p < 0,01$ ).

«Волевая» регуляция поведения (сумма факторов: E – «доминантность», G – «сила супер-Эго», H – «смелость», Q3 – «самоконтроль») демонстрирует выраженное усиление – по всей выборке – «самоконтроля» ( $p < 0,05$ ), причем у юношей это выражено сильнее ( $p < 0,01$ ). Как мы уже отмечали (G), это сопровождается некоторым ростом групповой конформности.

Изменения «интеллектуальных» особенностей личности (сумма факторов: B – «абстрактность суждений», «интеллект», E – «активность», M – «воображение», N – «проницательность», Q1 – «независимость суждений») выражены в росте «интеллекта» ( $p < 0,05$ ) и повышении фактора N только у юношей (на уровне «тенденций»).

При интерпретации межпоколенной динамики структуры потребностей по Нюттену, на первый план выходит существенное ( $p < 0,001$ ) повышение ценностей активности в реализации своих целей (как у юношей, так и у девушек). При этом ценности овладения навыками профессиональной деятельности, можно сказать, составляют ядро такой активности ( $p < 0,01$  для всей группы).

Напротив, констатируем падение показателей ( $p < 0,05$ ) по группе S (самопознание») и группе C («социальные контакты»).

У девушек усилились ценности «обладания» (чем-либо) ( $p < 0,05$ ).

Отдельно анализируется «временная перспектива» построения планов. Здесь мы констатируем падение важности временного отрезка «здесь-и-сейчас» (уровень тенденций).

По отношению ко времени «в масштабах года» направленность изменений у юношей и девушек – различны, что в суммарных показателях группового сравнения, соответственно, не дает статистически значимых различий. У юношей отмечается рост смещения активности на цели в пределах года ( $p < 0,05$ ), у девушек зафиксировано, напротив, падение показателей « годового» планирования ( $p < 0,05$ ) и появление «тенденции» переноса планирования в перспективу «жизни».

*Выводы.* 1. Социально-политические и социально-экономические изменения в российском обществе затронули в своем влиянии все стороны личности.

2. Реакция юношей и девушек на вызовы общественного развития не всегда является идентичной, однонаправленной.

3. Наиболее краткой характеристикой основного вектора изменений в характеристиках личности молодого поколения можно назвать выраженное усиление «реализма» в построении отношений с окружающей действительностью.

4. Мы полагаем, что изучение механизмов совладающего поведения не может не учитывать широкую динамику личностных изменений, формирующихся в ходе социально-экономического развития общества. С этой целью необходимо осуществлять постоянный мониторинг динамики личностных изменений, в частности, при наличии особых условий. Пример форсированного развития мы наблюдаем в становлении российского общества.

### Литература

*Капустина А.Н.* Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб.: Речь, 2004.

*Клюева Н.В.* Психология переживания культурной травмы и нестабильность России // Медицинская психология в России. 2016. № 6(41). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 01.06.2019).

*Николаева Е.И., Меренкова В.С.* Нужна ли новая парадигма психологии здоровья? // Медицинская психология в России. 2017. Т. 9. № 4(45). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 30.06.2019).

*Нюттен Ж.* Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004.

Пособие по применению личностного опросника Р. Кеттелла 16 PF / сост. А.А. Рукавишников, М.В. Соколова. 3-е изд. Ярославль: НППЦ «Психодиагностика», 2000.

*Рогачева Т.В., Самсонов С.А.* Взаимосвязь клинических и психологических факторов невынашивания беременности // Медицинская психология в России. 2015. № 5(34). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 30.05.2019).

*Урываев В.А.* Российская молодежь в эпоху трансформации общества: поколение ХР и поколения X, Y, Z // Медицинская психология в России. 2017. Т. 9. № 5(46). URL: <http://mprj.ru>.

*Aboud F.E., Yousafzai A.K.* Global Health and Development in Early Childhood // *Annu Rev Psychol.* 2015. Vol. 66. P. 433–457.

### THE PERSONAL CHARACTERISTIC OF THE STUDENTS ADAPTATION TO THE SOCIAL AND ECONOMIC CHANGES OF SOCIETY

*Uryvaev V., Isakchanov F., Gavrilova J., Zolotareva V.*

*The aim is an evaluation of personal changes of students affected by a social and economic transformation of society (a comparison of the two group of medical students with 24 year interval). The methodologies are 16-PF and MMI (J. Nuttin). The main results of the research are the changes cover all areas of personality, the emphasis of the separate components of values is changing, and the time perspective of personality is changing. The post-Perestroika generation has a more appropriate perception of the social reality.*

**Keywords:** *Perestroika in Russia, medical students, personality, motivation, time perspective of personality.*



# УРОВНИ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ И АУТЕНТИЧНЫЙ СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЕЕ ВНУТРЕННЕЙ ДИНАМИКИ

*В.И. Филипович*

Беларусь, Гродно, Гродненский государственный медицинский университет

*E-mail: runapple@gmail.com*

*Предполагается, что возможность достижения аутентичности существования создается внутриличностной работой на основе субъективной динамики: открытостью, принятием, решимостью, ответственностью на основе интенциональности и самотрансценденции. В зависимости от полноты освоения и частоты осуществления личностью аутентичного способа организации внутренней динамики мы выделяем четыре уровня личностного становления, определяющих соотношение защитной, копинговой, самодетерминирующей активности.*

**Ключевые слова:** *интенциональность, самотрансценденция, невротические расстройства, самодетерминация, личностное становление, аутентичный и неаутентичный способ существования.*

Идея соотношения типа совладающего поведения с уровнем функционирования личности, близость понятий проактивного поведения самоактуализации, аутентичности (Слабинский В.Ю., Воищева Н.М., 2016) позволяет перейти к размышлениям об уровнях организации внутреннего поведения личности, ее внутренних усилий, в соотношении с достижением аутентичности существования. Философские концепции о началах внутренней сферы человека, или субъективности, выделяют особый процессуальный план создания того, что еще не наступило, характеризующийся избыточностью по отношению к бытию и сознанию, создающий концепты, направленный к иному, интенциональный и трансцендирующий себя к иному (Зинченко В.П., 2011). Бытийствующее сознание объективирует субъективность, создавая возможность актуализации аутентичного существования, трансцендирует себя к иному, расширяя незаинтересованность и обретая аутентичную ценность (Левинас Э., Зинченко В.П., 2011).

Интенциональность и самодетерминация сознания полагаются экзистенциалистами как характеристики аутентичного бытия. Аутентичное бытие, не может уклониться от ответственности по отношению к своей жизни. Аутентичное бытие не имеет сущности, заданной кем-то извне, а полностью представляет результат свободного выбора человека. Аутентичный выбор носит сознательный характер, при этом сознание понимается как бытийный процесс, как дорефлексивная интуитивная включенность в бытие. Дорефлексивное сознание знает о себе, но направлено не на себя, а на иное, в котором постигает факт негарантированности себя в будущем. Сознание бытийствует, воссоздавая себя вопреки небытию, в свободном выборе целиком само определяет факт своего бытия. Более того, спонтанное сознание воспринимающего «я», не рефлексия, не полагание себя в соотношении с готовыми структурами, может практиковаться как аутентичная жизненная позиция.

Концепция подлинной жизни М. Мамардашвили рассматривает динамический аспект, паттерн процесса реальности как аутентичной жизни. Субъективная реальность индивидуума становится аутентичной на момент, когда она трансцендирует себя с помощью не волевых, но духовных усилий, восходя к высшей реальности. Обычный человек, жизнь которого организована вне духовных практик, иногда становится способным в ответ на вызовы возможного будущего осуществить жизненный выбор, в который вовлечена вся личность, основанный на всей личности как неделимом целом. Личность при этом расширяется, все человеческое существо получает личностное представительство, в частности, вся телесность не исключается, а включается в личность, субъективно переживается как особый духовный опыт. Личность поднимается к межличностным феноменам, которые также переживаются в виде духовного опыта. Только такого рода «полное присутствие» всего без изъятия человеческого существа и наличных обстоятельств мира обеспечивает возможность аутентичного самовоссоздания сознания в них (Мамардашвили М.К., 1999). Реальность человеческой жизни имеет возможность быть аутентичной благодаря тому, что она постулирует наличие другой – отличной от себя высшей реальности, с которой она не совпадает и к которой она трансцендирует себя. Аутентичный смысл обыденной реальности человека, таким образом, в ней не содержится, а обретается путем ее трансцендирования в высшее духовное измерение. Данное положение не противоречит постмодернистской идее об отсутствии вертикального измерения и немислимости трансцендентного (Хардт М., Негри А., 2004), различение внешнего и внутреннего символично и не предполагает наличие предметного трансцендентного мира (Мамардашвили М.К., 1999), поэтому трансцендирование может пониматься как способ организации аутентичной «жизни здесь» (Мамардашвили М.К., 1999).

Аутентично существующий человек делает важные жизненные выборы осознанно, открыт к данностям своей жизни, путем нравственных усилий принимает и реализует уникальную ответственность за их осуществление. Аутентичное сознание интенционально, направлено на мир, и трансцендирует свою реальность, восходя к смысловому измерению, в котором принимает решение об уникальной значимости (ценности) своих интенциональных содержаний. Трансценденция здесь понимается как «не только знание об отсутствии иного («другого»), но и «обращенность к» (Зинченко В.П., 2011). Интенциональность, самотрансценденция и самодетерминация аутентичного сознания человека раскрывается в осуществлении важных жизненных выборов, субъективно переживаемых как созидание и самоосуществление.

Обычный человек делает осознанно только часть жизненных выборов, в которых ему удается «полностью присутствовать», проявить свою персональность и детерминировать ход своей жизни. Большая часть обыденной жизни продолжает детерминироваться различного рода внешними алгоритмами, автоматизмами, протекать неосознанно. Отношения с миром в таких случаях опосредуют защитные механизмы психики, «непроактивные» копинговые стратегии. Определяется полярность в способах существования человека. Неаутентичный полюс: взаимодействие с миром менее осознанно, опосредованно механизмами защит,

некритически усвоенными образцами, мифами, осуществляется автоматически. Аутентичный полюс: осознанное, осмысленное направленное на мир открытое взаимодействие, диалогичная внутренняя реальность, созидательные, смыслопорождающие духовно-нравственные усилия. Развитие личности синонимично экзистенциальному становлению человека, движению от полюса взаимодействия на уровне психодинамики, психологических защит, неперсональности к полюсу осознанности, самодетерминации, персональности, исполненной экзистенции. Может показаться, что волевым решением субъект устремится к духовности, станет прилагать больше нравственных усилий, полнее детерминирует свою жизнь, не оставляя места бессознательным «аварийным» механизмам взаимодействия с миром. В обыденной жизни многие люди не отмечают быстрого поступательного личностного роста, придерживаются длительное время удобных «рабочих» личностных состояний. Состояния осознанности перемежаются с длительными периодами автоматизмов.

«Уровневые» концепции допускают переход на более высокий этап личностного развития только путем качественного скачка, повышающего интенсивность и разнообразие психической активности. Современная психология отношений выделяет три уровня личностного развития: реактивный, низший, мотивируется непосредственным удовольствием; активный, средний, утилитарно мотивированный; проактивный, высший, мотивируется долженствованием (Слабинский В.Ю., Воищева Н.М., 2016). В современной позитивной психологии отношений степень приближения к аутентичности личностей разных уровней развития отличается количественно. По нашему мнению, уровневое проявление личностного развития, можно соотнести с различиями в конфигурации внутриличностной динамики и, следовательно, отношений с миром, с различиями в механизмах динамики психических усилий человека, которые он актуализирует чаще. Открытость, принятие, ответственность, решимость, создают возможность достижения аутентичности, могут пониматься как актуализация субъективных процессов интенциональности и трансценденции на уровне сознания и личности.

Уровни личностного становления мы определяем в зависимости от полноты и частоты осуществления аутентичной внутриличностной динамики. Первый уровень – протоличностный, неаутентичное существование, нет оформленного «Я», границы между «Я» и объектами мира не выражены, хаотическое смешение содержаний сознания. Уровень соотносим с понятием «тела без органов», с характерным отказом от любого структурирования – организации. Примитивные психические защиты, психотическая диссоциация. Второй уровень – невротический, бегства от аутентичности, «кажимости» аутентичности, процесс самодистанцирования, самотрансценденции искажен, подменяется погруженностью в негативные мысли и переживания, связанные с «я». Интенциональность и субъектная активность подменяются симптомами, смысловое измерение не раскрывается в процессе духовных усилий и внутреннего смыслопорождающего диалога, а закрывается обесценивающим монологом. Обесценивание порождает чувство экзистенциальной вины перед своей жизнью. Характерны невротические симптомы, в том числе

ноогенные, метапатология, конформизм-тоталитаризм, «бегство от свободы», консумизм. Человек закрыт по отношению к миру, преобладают защитные механизмы и неадаптивные копинговые стратегии. Третий уровень – «интермитирующая» аутентичность, открытость миру, потенциальная диалогичность, самотрансценденция, интенциональность, психологические защиты находятся в соподчиненном отношении с адаптивными копинговыми стратегиями, самодетерминирующей активностью. Важные жизненные выборы осознаны, сопровождаются духовно-нравственными усилиями, человек принимает данности жизни и решения о своей самосозидающей и преобразующей активности, ответственно воплощает решения. Человек стремится к большему, чем он является. Часты периоды неосознанности, чувство бессмысленности, утраты линии жизни, в которые личность подвержена внешним воздействиям. Характерны смысложизненные кризисы, периоды личностного роста и преобразования. «Обычные» люди. Четвертый уровень – практикуемая аутентичность. Жизнь организована в духовно-нравственных практиках. Осознанность, концентрация, духовный внутренний диалог, одновременное присутствие в ценностно-смысловом и обыденном «проявленном» мире.

В психотерапевтическом отношении важно различие второго и третьего уровней: невротического и «интермитирующей» аутентичности. С невротической личностью, «производящей» своей внутриличностной динамикой невозможность аутентичности, терапевту предстоит пройти путь преобразования замкнутого пространства внутренней динамики к ее открытости-диалогичности.

### Литература

- Зинченко В.П. Ценности в структуре сознания // Вопросы философии. 2011. № 8. С. 85–97.
- Мамардашвили М.К. О призвании и точке присутствия // Конгениальность мысли. О философе Мерабе Мамардашвили. М.: Издательская группа «Прогресс», 1999. С. 93–122.
- Слабинский В.Ю, Воищева Н.М. К вопросу концепции проактивности // Медицинская психология в России. 2016. № 1(36). С. 5. URL: [http://medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2016\\_1\\_36/nomer03.php](http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2016_1_36/nomer03.php) (дата обращения: 27.06.2019).
- Хардт М., Негри А. Империя. М.: Праксис, 2004. 440 с.

### LEVELS OF PERSONAL DEVELOPMENT AND AUTHENTIC MODE OF THE ORGANIZATION OF INTERNAL DYNAMICS BY PERSONALITY

*Philipovich, V.*

*The article studies the possibility of achieving authentic mode of existence by intrapersonal work based on subjective dynamics: openness, acceptance, determination, responsibility based on intentionality and self-transcendence. We distinguish four levels of personal development, which determine the ratio between defensive, coping, self-determining activity, depending on the completeness and frequency of realization of authentic mode of the organization of internal dynamics by personality.*

**Keywords:** *intentionality, self-transcendence, neurotic disorder, self-determination, personal development, authentic and non-authentic mode of existence*

# СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННЫМ ОКРУЖЕНИЕМ

*О.Н. Чернышева*

Россия, Москва, МГУ им. М.В. Ломоносова

*Email: ochern\_@mail.ru*

*Выявлен феномен локализации человека в предметно пространственном окружении рабочего места, который отражает психологические и физиологические связи двигательного действия с совладающим поведением. Графический анализ локализации и основной рабочей позы позволяет проектировать двигательную активность человека корректировать пространственные параметры вещной среды, уменьшая отклонения конфигурации тела от нормы.*

*Ключевые слова: двигательное действие, предметно пространственное окружение, локализация, установка на цель и задачу.*

Наша жизнедеятельность всегда и неразрывно связана с взаимодействием с предметно пространственным окружением и проявляется в различных видах двигательной активности. Движения живого, а в особенности человека, имеют помимо физических проявлений какие-то черты, которые отличают их от движений в неживой природе. Они не являются движениями в физическом понимании этого слова. А.В. Запорожец писал: «... исследование произвольных, сознательно регулируемых движений принадлежит к числу важнейших проблем психологии. <...> в процессе произвольного движения внутреннее психическое состояние, возникшее в сознании намерение реализуются во внешних двигательных актах. Здесь обнаруживаются взаимосвязи, взаимопереходы между внутренней, психической и внешней, физической, деятельностью живых существ, направленной на их уравнивание с окружающей средой» (Запорожец, 1986, с.7).

Практика показала, что применяющийся сейчас анализ динамической составляющей двигательной активности и анализ позы, не дают полного ответа на поставленные вопросы. Для выявления роли психологической составляющей необходим содержательный анализ психического действия в его связи с внешними и внутренними условиями деятельности. Необходим психологический анализ двигательной активности, которая по своей сути и составляет поведение. Требуется выявление и интерпретация ее проявлений в связи с условиями ее протекания. Это в полной мере относится и к активно изучаемому в настоящее время совладающему поведению.

Совладающее поведение, рассматривается как осознанное и целенаправленное проявление активности человека, способствующее его совладанию со сложной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют субъекта к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать её (Крюкова, 2008). Возникновение ситуации во времени и частота ее появления чаще не определены.

Стратегии действий, присущие совладающему поведению, обязательно включают двигательное взаимодействие с предметно пространственным окружением, т.е. двигательное действие является неотъемлемой частью этого более широкого понятия. Их совместное изучение может способствовать решению широкого круга теоретических и практических задач.

Наиболее широко двигательная активность изучается в связи со сложной системой профессиональной деятельности человека.

Двигательное действие, как психологическое понятие, реализует осознанные намерения субъекта, обеспечивая физическое достижение во внешней среде поставленной субъектом преобразовательной цели в конкретной пространственной и временной ситуации. Достижение цели всегда сопровождается преодолением внешних и реактивных и внутренних сил, из которых важнейшей является сила гравитации. Последняя является не просто постоянной величиной, но обеспечивает ориентацию всего живого в пространстве.

В настоящее время имеются существенные трудности анализа поведения человека в различных подходах, существующих в психологии. Во многом они связаны с тем, что процессуальное, временное содержание предметной деятельности остается за пределами психологии, а само содержание психической деятельности не исследовалось в связи с ее содержанием (Гальперин, 1998, с. 257).

П.Я. Гальперин показал, что любое психическое действие процессуально включает две стадии – ориентировочную и исполнительную (Гальперин, 1998). Однако, анализ двигательного взаимодействия с профессиональным предметно пространственным окружением позволил автору показать, что оно включает три стадии:

- ориентировочную (двигательные сенсорные и соматические реакции, связанные с ориентацией в пространстве и в ситуации),
- установочную (связанную с формированием психосоматической установки, связанной с изменением конфигурации тела, для выполнения действия) и
- стадию исполнительного действия.

Особенно четко это проявляется в стереотипных видах профессиональной деятельности (Чернышева 2007).

Завершению ориентировочной деятельности в перцептивно-действенной активности всегда сопутствует координация динамической и статической работы мышц и изменение строения тела (его конфигурации), и лишь затем наступает собственно исполнительная деятельность. Такая последовательность связана с необходимостью создания временного психосоматического функционального органа (машины, по Ухтомскому) – исполнительного механизма движения, который возникает каждый раз заново путем ограничения степеней свободы кинематических цепей (Ухтомский, 1978). В профессиональной деятельности психосоматическое приспособление к обстоятельствам,

предполагает наличие сформированного умения использовать определенные внутренние психические и физиологические средства для преодоления излишних трат энергии. направленность активности «внутрь себя» и на ситуацию. Таким образом, двигательное действие обычно включено в действие более общего порядка и является неотъемлемой частью любого поведения, включая совладающее.

Совладание с разными силовыми воздействиями связаны, прежде всего, с необходимостью соблюдать важнейший принцип обеспечения жизнедеятельности любого организма – принцип экономии энергии. Механизмы реализации принципа экономии энергии в зависимости от уровня развития живого меняются от биохимического до психического.

Но, у человека помимо совладания с силовыми воздействиями при организации произвольных движений возникает необходимость в осознанном и часто социально обусловленным совладанием с внешней средой, важную роль в которой играет предметно пространственное окружение. Ему необходимо овладеть своими внутренними силами, побуждениями, намерениями, чтобы реализовать свои намерения (Северцов, 1982). Вместе с тем внешние проявления этих процессов и их роль в активности человека ускользают от взгляда исследователей (Рубинштейн, 2000).

Автором был выявлен один из таких феноменов – феномен локализации человека в процессе стереотипной профессиональной деятельности в постоянном предметно пространственном окружении. Локализация проявляется в фиксации тела относительно определенной зоны рабочего места, афферентный сигнал от которой является доминирующим в организации эффективной деятельности человека. Интерпретация феномена локализации стала возможной при рассмотрении ее в рамках процессуального анализа содержания двигательного действия.

Временной анализ процесса двигательного действия позволил понять и связать процессы ориентировки, установки и исполнительного действия в целостную структуру.

Во-первых, выявились особенности процесса ориентировки, связанные с выделением сенсорных раздражителей и их иерархизацией в соответствии со смыслом и целью деятельности.

Н.А. Бернштейн писал, что афферентные системы есть то звено в работе организма, которое первым сигнализирует ему о реалиях внешнего мира и их изменениях, что в самом эффекторном процессе нет и следов координации, координация лежит вне эффекторного импульса, в определенном смысле над ним (Бернштейн, 2004). Однако, как отмечает Ухтомский, афферентные системы не предстают перед субъектом как рядоположенная совокупность сигналов. В процессе деятельности среди них выделяется доминантный сигнал. Эта доминанта создается физиологическим односторонним накапливанием возбуждения в определенной группе центров, как бы за счет работы других центров. Это - как бы принципиальное нарушение равновесия между центрами (Ухтомский, 1978).

Как показывает анализ, выбор этой доминанты определяется психическими процессами регуляции работы организма, связывающими предмет, цель и средства деятельности через ее смысл. Именно этот смысл формирует доминанту среди рядоположенных сигналов.

Во-вторых по завершении стадии ориентировки выделенная доминанта формирует психосоматическую установку субъекта, подготавливая его тело к исполнительной деятельности. Стадия протекает в две фазы. Первая фаза – локализация субъекта относительно доминирующего элемента предметной среды. Вторая – принятие основной рабочей позы, позволяющей с наименьшими затратами энергии выполнять необходимые движения по взаимодействию с предметной средой в соответствии со стоящими целями. При таком подходе локализация выступает как психосоматическая установка на цель, а поза – установка на задачу.

Сложность выявления перехода психического образа в «рабочую машину» по Ухтомскому заключается в том, что он осуществляется на нижних уровнях А и В (Бернштейн, 2004), и, соответственно, только осмысливается, но не осознается, субъектом.

В условиях современной профессиональной деятельности субъект вынужден приспособляться к существующей предметной среде. Это часто приводит к недопустимым изменениям конфигурации тела (рабочей позы). Поскольку вредностью является время пребывания в позе, следствием оказываются различные нарушения скелетно-мышечного аппарата человека. По многим данным эти нарушения проявляются у 80% населения, и большая их часть связана с современными технологиями. Соответственно становится очевидной роль коррекции и проектирования профессионального и бытового предметного окружения человека.

Разработан графоаналитический метод оценки и анализа рабочих мест (Чернышева 2003), который позволяет перейти от субъективного приспособления к предметной среде к ее проектированию.

## Литература

*Бернштейн Н.А.* О построении движений / под ред. В.П. Зинченко. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004 – 688с.

*Гальперин П.Я.* Психология как объективная наука // Проблема деятельности в советской психологии / под ред. А.И. Подольского – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998 – 480 с.

*Запорожец А.В.* Развитие произвольных движений // Избранные психологические труды: в 2 т. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 2. – 296 с.

*Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

*Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.



Северцов А.Н. «Эволюция и психика» // Психологический журнал. 1982. № 4. С. 149–159.

Ухтомский А.А. Доминанта как рабочий принцип нервных центров // Избранные труды. – Ленинград: Наука, 1978. – 386 с.

Чернышева О.Н. Адаптация человека к профессиональной предметной среде. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / под ред. А.Л. Журавлева и Л.Г. Дикой. – М.: Изд. Института психологии РАН, 2007. – С. 458-480

Чернышева О.Н. Векторно-координатный метод оценки рабочих мест // Спецпрактикум по инженерной психологии и эргономике / под ред. Ю.К. Стрелкова. – М.: Академия, 2003. – С. 361-393

## INDICATORS OF COPING BEHAVIOR IN PROFESSIONAL INTERACTION WITH THE SUBJECT SPATIAL ENVIRONMENT

*O.N. Chernysheva*

*The phenomenon of localization of the body in the subject-spatial environment of the workplace, which reflects the psychological and physiological relationships of motor action with the environment, is revealed. Graphical analysis of localization and basic working posture helps to improve the efficiency of human activity by correcting the spatial parameters of the material environment, reducing deviations from the standard body configuration*

**Keywords:** motor action, subject-spatial environment, the localization, the basic working position, the installation on the target and task.

## ФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ПОСТРАДАВШИХ ОТ СЕКС-ТРЕФФИКИНГА

*И.Е. Чуракова, М.В. Сапоровская*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: irinachurakova@yandex.ru, saporov35@mail.ru

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-01001*

*В статье выделены основные психологические и социально-демографические предикторы ПТСР, депрессии и тревожности женщин, пострадавших от торговли людьми, в ситуации пост-треффикингового сопровождения. Составлена психологическая типология пострадавших, отличающихся характером их взаимодействия с окружающими и ценностными ориентациями в этом взаимодействии.*

**Ключевые слова:** психо-эмоциональный статус, секс-треффикинг, сексуальное рабство, психотравма, ПТСР, депрессия, тревожность.

Нужно заметить, что ряд международных авторов указывают на следующие социально-демографические предикторы психо-эмоционального статуса пострадавших от секс-треффикинга.

По мнению исследователей, к факторам риска (социально-демографическим предикторам) нарушения умственного здоровья и психо-эмоционального статуса (mental health) у женщин, пострадавших от секс-треффикинга (до, во время и после вызволения из рабства) относятся: сексуально насилие в детстве, физическое и сексуальное насилие в ситуации трэффикинга, обедненность условий жизни и работы, ограничения в передвижении и более длительный период эксплуатации, неудовлетворенные социальные потребности после освобождения (Hossain et al. 2010; Abas et al. 2013; Kiss et al. 2015).

Le (2014) сообщает, что суммарный индекс насилия и жестокости, который представлен факторами физического, сексуального, эмоционального насилия, трудовой эксплуатации, а также принудительного употребления алкоголя, является социально-демографическим предиктором степени психологического дистресса среди женщин в ситуации пост-треффикинга, находящихся на попечении соответствующих служб во Вьетнаме.

М. Hossain (Hossain et al, 2010) исследовали зависимость между психотравмирующими событиями и психо-эмоциональным статусом (mental health) женщин и девушек, проданных с целью сексуальной эксплуатации. Использовался метод многофакторной регрессии. Анализировались данные, полученные в ходе интервью, зависимые переменные – депрессия, тревожность, ПТСР; независимые – виды перенесенного насилия. Обнаружено, что побои и сексуальное насилие в ситуации трэффикинга являются социально-демографическими предикторами более высоких показателей ПТСР, депрессии и тревожности. При этом сексуальное насилие связано с повышенными показателями ПТСР (AOR\* = 5.6; 95% CI\*\*1.3 – 25.4); больший период эксплуатации коррелирует с повышенными значениями депрессии и тревожности (AOR = 2.2; 95% CI 1.1 – 4.5). Больший срок со времени вызволения из ситуации трэффикинга соответствует более низким оценкам депрессии и тревожности, но не ПТСР. (где AOR\* adjusted odds ratio, CI\*\* confidence interval)

Ряд исследователей констатируют, что более высокий уровень социально-психологической поддержки после вызволения из рабства связан с меньшим уровнем риска умственных расстройств (AOR = 0.64, 95% CI 0.52–0.79).

Эти выводы соответствуют более широким данным, указанным в литературе об особенностях психотравмы и риске развития различных психологических реакций и расстройств, в частности ПТСР, после нее. Что свидетельствует о кумулятивном риске от множественных травмирующих событий, а также важности социально-психологической поддержки в период после них (Тащева, 2005; Чуракова, 2014; Brewin et al. 2000; Ozer et al. 2003).

Таким образом, международные исследователи указывают лишь на роль социально-демографических предикторов психо-эмоционального статуса женщин, пострадавших от секс-треффикинга.

Мы провели факторный анализ и получили факторную модель психо-эмоционального статуса пострадавших девушек. При этом индекс нарушения психо-эмоционального статуса рассчитывается как сумма факторных нагрузок ПТСР, депрессии и тревожности в модели неповернутого факторного решения (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

*Расчет индекса нарушения психо-эмоционального статуса*

Component Matrixa	
	Component
	1
chronic_anxiety	.799
acute_anxiety	.742
depression	.512
PTSD	.512
Extraction Method: Principal Component Analysis.	
a. 1 components extracted.	

Интересно, что по результатам качественно-количественного анализа ответов секс-рабынь по методике «Незаконченные предложения» в зависимости от психологических ресурсов совладания с психотравмирующим воздействием, были выделены 4 группы пострадавших, отличающихся характером взаимодействия с окружающими и ценностными ориентациями в этом взаимодействии.

В результате кластерного анализа методом k-средних выявились 4 группы пострадавших, которые условно можно назвать: «обесценивание семьи и себя», «ресурсные», «идеализация матери, обесценивание отца», «негативистки», при этом вычисленный коэффициент Краскала-Уоллиса (F) свидетельствует о значимых различиях между группами.

Кратко опишем основные черты выявленных групп пострадавших, а также их внутренние психологические ресурсы совладания с психотравмирующим воздействием. Общая сущностная характеристика девушек: системы отношений – ценностные ориентации.

1-й кластер, названный нами «Обесценивание семьи и себя», характеризуется: обесцениванием семьи и самих себя, негативным отношением к прошлому, острым чувством вины, сожалением об упущенных возможностях. При этом у девушек присутствует положительное отношение к друзьям\* – как возможный психологический ресурс.

2-я группа, «Ресурсные» выделяется: положительным отношением к отцу, друзьям\*, подчиненным/людям более низкого статуса, достаточно позитивным отношением к своему прошлому в целом, для девушек данной группы не характерны страхи. Вместе с тем у них отмечено резко негативное отношение к начальству\*, сексу и мужчинам. Тем не менее, у этого кластера пострадавших больше всего психологических ресурсов для совладания с психотравмирующим воздействием секс-треффикинга.

3-му кластеру, обозначенному как «Идеализация матери, обесценивание отца», свойственны: идеализация матери при обесценивании отца, негативное отношение к собственному будущему, друзьям\*, людям более низкого статуса, для девушек характерны страхи. Единственный внутренний ресурс для дальнейшего преодоления последствий психотравмирующего воздействия - положительное отношение к матери.

Для 4-й группы – «Негативистки» – характерны: умеренно негативное отношение к матери, подчиненным/ людям более низкого статуса, мужчинам; резко негативное к коллегам; девушкам присуще острое чувство сожаления об упущенных возможностях. Ресурсов для коупинга практически нет. (\*переменные были исключены из анализа из соображений консистентности методики)

В свою очередь, мы провели попарные сравнения данных кластеров по 35 признакам, характеризующим психологические особенности личности, психо-эмоциональный статус, особенности когнитивно-эмоциональной сферы, а также социально-демографические свойства пострадавших.

Прежде всего, с целью оказания эффективной социально-психологической помощи пострадавшим нас интересуют различия между кластером II (n=15) «Ресурсные» и кластером IV (n=33) «Негативистки». На высоком уровне значимости отличаются показатели уровня развития и снижения мышления ( $p \leq 0.05$ ), при этом II группа девушек «Ресурсные» более благополучна. В качестве тенденций можно указать более высокую способность к переобучению и умственную работоспособность, более высокий уровень притязаний, более низкий инфантилизм, менее дисфункциональную семью и лучшее материальное положение II кластера по сравнению с IV ( $0.05 < p \leq 0.1$ ).

Обнаружены значимые различия между кластером II (n=15) «Ресурсные» и кластером I (n=15) «Обесценивание семьи и себя» в таких показателях как более высокий уровень развития, меньшее снижение мышления и больший реабилитационный потенциал II группы девушек по сравнению с I ( $p \leq 0.05$ ). На уровне тенденций II кластер отличается от I лучшей памятью и способностью к переобучению, меньшим инфантилизмом, а также такими показателями психо-эмоционального статуса как более низкая острая тревожность и менее выраженное ПТСР. В целом группа «Ресурсных» более благополучна.

Основные различия между кластером II (n=15) «Ресурсные» и кластером III (n=14) «Идеализация матери, обесценивание отца» связаны с более высокой самооценкой, меньшими показателями острой тревожности, большей адекватностью настроения ( $p \leq 0.05$ ). В качестве тенденций выявлено меньшее снижение мышления и более высокий реабилитационный потенциал девушек II группы по сравнению с III.

В свою очередь, кластер IV (n=33) «Негативистки» отличается не только от «Ресурсных», но и от двух других кластеров. Так, обнаружены значимые отличия данного кластера от группы III (n=14) «Идеализация матери, обесценивание отца», для девушек IV группы характера более низкая самооценка и меньшая адекватность настроения в отличие от III группы ( $p \leq 0.05$ ).

На уровне тенденций у них более низкие показатели уровня развития, более негативный фон настроения, меньшая его стабильность, больше нарушена когнитивно-эмоциональная сфера в целом. Также более выражено ПТСР, ниже самоконтроль эмоций и поведения, выше показатели инфантилизма, худшее материальное положение по сравнению с III кластером ( $0.05 < p \leq 0.1$ ).

Выявлены различия на уровне тенденций между кластером IV ( $n=33$ ) «Негативистки» и кластером I ( $n=15$ ) «Обесценивание семьи и себя»: у девушек IV группы ниже реабилитационный потенциал, чаще имели место суицидальные попытки.

Наконец, присутствуют значимые различия между кластером I ( $n=15$ ) «Обесценивание семьи и себя» и кластером III ( $n=14$ ) «Идеализация матери, обесценивание отца», что выражается в более негативном фоне настроения и меньшей его адекватности ( $p \leq 0.05$ ) у III группы. Обнаружены отличия на уровне тенденций: меньшая стабильность настроения, более низкая способность к переобучению, более высокие показатели ПТСР и инфантилизма, более частая встречаемость сексуального насилия в детском и подростковом возрасте и суицидальных попыток у III группы.

Напомним, ранее мы рассчитали индекс нарушения психо-эмоционального статуса пострадавших от секс-треффикинга как сумму факторных нагрузок ПТСР, депрессии и тревожности. По результатам многофакторного дисперсионного анализа 4 кластеров: I «Обесценивание семьи и себя», II «Ресурсные», III «Идеализация матери, обесценивание отца», IV «Негативистки», различия индекса нарушения психо-эмоционального статуса между выделенными группами пострадавших девушек являются незначительными (Levene Statistic  $t=1.331$ ,  $p=0.271$ , дисперсии однородны;  $F=1.022$ ,  $p=0.388$ , различия незначимы).

Таким образом, психо-эмоциональный статус женщин, пострадавших от секс-треффикинга, не столько связан с наличием внутренних психологических ресурсов совладания с психотравмой, сколько обусловлен силой психотравмирующего воздействия сексуального рабства.

## Литература

*Тащева А.И.* Впечатления психолога о проблемах Беслана//Российский психологический журнал, 2005, № 3. С. 124-143.

*Чуракова И.Е.* Социально-психологическое исследование виктимности девушек-жертв сексуального рабства //Психологический журнал. – М.: Издательство Российской академии наук, 2014, том 35, №4. С. 87-97.

*Abas M., Ostrovschi N. V., Prince M., Gorceag V. I., Trigub C., Oram S.* Risk factors for mental disorders in women survivors of human trafficking: a historical cohort study// BMC Psychiatry, 2013. 13(204).

*Hossain M., Zimmerman C., Abas M., Light M., Watts C.* The relationship of trauma to mental disorders among trafficked and sexually exploited girls and women// American Journal of Public Health, 2010.100(12), 2442-2449. doi:10.2105/AJPH.2009.173229

*Brewin C., Andrews B., Valentine J.D.* Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma exposed adults// Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2000. 68, 748–766.

Kiss L., Pocock N.S., Naisanguansri V., Suos S., Dickson B., Thuy D., Koehler J., Sirisup K., Pongrungsee N., Nguyen V.A., Borland R., Dhavan P., Zimmerman C. Health of men, women, and children in post-trafficking services in Cambodia, Thailand, and Vietnam: an observational cross-sectional study// Lancet Global Health, 2015. 3, 154–161.

Le P.D. Human trafficking and psychosocial well-being: A mixed-methods study of returned survivors of trafficking in Vietnam. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering 75, 2014. URL: <https://escholarship.org/uc/item/3c5088hh>

Ozer E.J., Best S.R., Lipsey T.L., Weiss D.L. Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis// Psychological Bulletin, 2003. 129, 52–73.

## FACTOR MODEL OF MENTAL HEALTH OF SEX-TRAFFICKING SURVIVORS

*I.E. Churakova, M.V. Saporovskaya*

*The article reflects on psychological typology of female survivors of sex-trafficking based on the existing systems of attitudes and values in communication and interpersonal interaction between the women and their families, friends and peers. Various cognitive, emotional and socio-psychological characteristics are reported to be predictive of PTSD, depression and anxiety in women in post-trafficking services.*

**Keywords:** *human trafficking, sex-trafficking, predictors of mental health, PTSD, depression, anxiety.*

## ЗАКОН ЙЕРКСА-ДОДСОНА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ В СПОРТЕ

*И.А. Юров*

Россия, Москва, Московский инновационный университет

*E-mail: sov36@mail.ru*

*Чрезмерное повышение социальной мотивации провоцирует повышение реактивной тревожности, что приводит к неадекватной стратегии и отрицательно сказывается на выступлениях спортсменов в соревнованиях высокого ранга.*

**Ключевые слова:** *тревога, тревожность, мотивация, уровень притязаний, потребность достижения, спортивная толерантность*

По Лазарусу и Фолкман, индивиды оценивают для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с собственной оценкой ресурсов, которыми они владеют, чтобы справиться с этими самыми запросами.

Закон Йеркса–Додсона в обобщенной форме закон можно сформулировать в виде двух положений: 1) зависимость эффективности деятельности от уровня мотивации характеризуется криволинейной функцией (в виде перевернутой U-образной кривой); то есть, существует некий оптимум мотивации для выполнения какой-либо деятельности; 2) уровень оптимальной мотивации связан обратной зависимостью с уровнем трудности

задачи, т.е. чем труднее для испытуемого задача, тем ниже уровень оптимальной мотивации». Данный закон имеет прямое отношение к спортивной деятельности, в которой спортсмены испытывают зависимость от трудности задачи, проявляющуюся в виде тревоги и тревожности, и от различной степени мотивации.

Ч.Д. Спилбергер и Ю.Л.Ханин под тревогой как состоянием понимают эмоциональное состояние или реакцию, характеризующуюся: а) различной интенсивностью, б) изменчивостью во времени, в) наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения, г) сопровождающееся одновременно выраженной активизацией вегетативной нервной системы. Личностная тревожность (ЛТ) как черта дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. У индивидуумов с высокой ЛТ чаще, чем у низкотревожных, и в самых различных ситуациях возникает повышение СТ. Было установлено, что СТ может возникнуть: а) в ситуациях межличностного общения и группового взаимодействия, б) при возможности и опасении получить физическую травму, в) в новых и незнакомых условиях и при неожиданных обстоятельствах, г) при выполнении монотонной, рутинной работы (Н. Эндлер, Д. Магнуссон, Р. Мартенс).

Мотивация – это побуждение к деятельности, направленное на удовлетворение определенной потребности и своеобразный энергетический катализатор, повышающий активность деятельности человека. Психологические мотивы стали широко исследоваться в двух группах исследователей: в работе первой группы (Г. Мюррей, К. Левин, С. Розенцвейг, Р. Сирс, М. Овсянкина, Дж. Франк) были выявлены потребность в аффилиации, познании, общении.

Вторая группа исследователей посвятила свои работы потребностей в достижении (Д. Макклелланд, Дж. Аткинсон). Дж. Аткинсон полагал, что выбор определяется двумя тенденциями – добиваться успеха и избегать неудачи. Тенденция стремиться к успеху создается личностным фактором – мотивом, или потребностью достижения, и двумя ситуационными – ожиданием, или субъективной вероятностью успеха и побуждающей ценностью успеха. Тенденция избегать неудачи понимается как сила, подавляющая у индивида выполнение действий, которые, как он ожидает, приведут к неудаче. Тенденция избегать неудачи проявляется в том, что человек стремится выйти из ситуации, содержащей угрозу неудачи. Тенденция избегания производится личностным фактором – мотивом избегания и ситуационными – ожиданием, или субъективной вероятностью неудачи, и побуждающей ценностью неудачи. Мотив избегания представляет собой общее предрасположение индивида избегать неудачи. В теории Дж. Аткинсона принимается, что все обладают одновременно и мотивом достижения, и мотивом избегания. Поэтому в ситуации выбора у человека возникает конфликт между тенденцией стремиться к успеху, которая вызывает действия, ведущие к успеху, и тенденцией избежать неудачи, которая подавляет действия, ведущие к неудаче (Atkinson J., 1953).

Б. Кретти, П. Кунат, Р. Мартенс, Б. Огилви, отмечают, что в содержание мотива спортсмена входят: 1) социальные, моральные нормы, 2) стремление к победе, 3) эмоциональный фактор, 4) способность бороться до конца, 5) материальные поощрения, 6) социальный статус. Е.А. Калинин обнаружил достоверную корреляцию между силой мотива и тревожностью, что говорит о предрасположенности высоко тревожных спортсменов к более интенсивному стремлению к эффективному завершению деятельности. Некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха (подарки, призы). Другими источниками мотивации могут быть личная потребность в успехе, признании, статусе и т.п. (Б. Кретти, 2005).

Эмпирическую базу исследования составили 70 пловцов в возрасте 17-20 лет (наиболее оптимальном для достижения высокого спортивного результата), по критериям квалификационной и половой дифференциации.

Полученные нами показатели личностной и реактивной тревожности у пловцов разной квалификации с учетом полового диморфизма в тренировочной деятельности не имеют статистических различий и не отличаются от литературных (Ханин, 1976).

По результатам мотивационного теста Кретти установлено, что все мотивы имеют значение в спортивной деятельности, но не выявлены различия между биологическими, психологическими и социальными мотивами.

В соревновательном периоде мы изучали действие различных факторов с использованием контент-анализа на психологическое состояние спортсменов. К внешним факторам относились: давление и искусственное мотивирование со стороны руководителей Федерации, значимых лиц, спонсоров, средств массовой информации, тренеров, родственников, поклонников и фанатов. Было установлено, что сила такого давления превышало порог эмоциональной терпимости и вызывало состояние повышенной тревоги, что привело к дезорганизации подготовки и выступления в соревнованиях. Так, у спортсменов произошло снижение показателей биологической и психологической мотивации (на 0,05% уровне значимости по критерию Стьюдента) и резкое повышение показателей социальной мотивации по сравнению с показателями в тренировочной деятельности (0,01%). Это, в свою очередь, резко повысило состояние реактивной и личностной тревожности (0,01%). Причем такое повышение было больше у мастеров спорта международного класса по сравнению с кандидатами в мастера и перворазрядниками. Фактически был нарушен оптимум мотивации и завышена значимость соревнований, прежде всего в социальном плане. Примером может служить явно неудачное выступление российских пловцов на последнем Чемпионате мира по водным видам спорта в Казани. В апреле и мае спортсмены показывали результаты, превышающие рекорды страны и Европы и на основании этого были завышены требования к спортсменам, подкрепляемые возможными моральными



и материальными стимулами, что привело к завышению мотивации и тревожности спортсменов. Итак, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха (подарки, призы). Другими источниками мотивации могут быть чрезмерная личная потребность в успехе, признании, повышении статуса, и т.п. (Юров, 2018а).

На наш взгляд, чтобы избежать неадекватного выступления в соревнованиях необходимо создавать оптимальную копинг-стратегию, заключающуюся в формировании адекватных возможностям задачи и спортивную толерантность, нивелировать психологическое и моральное давление на спортсменов, проводить групповую и индивидуальную психотерапию, создавать благоприятный морально-психологический климат в коллективе. Большое значение имеет правильное формирование перспективного, текущего и оперативного уровня притязаний. Перспективный уровень притязаний определен как личностная характеристика, зависящая от всех компонентов подготовки в равной мере. Текущий уровень притязания в равной степени относится и к личностной, и к ситуативной характеристике. Оперативный уровень притязаний в большей степени зависит от многих ситуативных переменных и определен как характеристика состояния спортсменов. Качественный анализ оперативного уровня притязаний позволил выяснить, что наиболее оптимальный это многовариантный уровень притязаний (занять 1 место, улучшить свой результат, выиграть у основного соперника, попасть в призеры соревнований, на соревнования рангом выше, на сборы в другой город, республику, страну, закрепиться в основном составе города, области, страны, войти в десятку лучших в стране, Европе, мира, выполнить олимпийский норматив и т.п.), в отличие от одно-двухвариантного уровня притязаний (выполнить норматив мастера спорта, кандидата в мастера спорта). Установлено, что у нетревожных спортсменов уровень ожидания, как правило, равен реальной цели, а у тревожных уровень ожидания флюктуирует (может быть как выше, так и ниже реальной цели). Чем меньше разница между идеальной и реальной целями, тем в более оптимальной психологической подготовленности находится спортсмен, и наоборот. Если уровень притязаний в большей степени зависит от внешних факторов (установка руководителя команды, тренера), то уровень ожидания в большей степени зависит от внутреннего состояния спортсмена (самооценки, субъективной оценки готовности к соревнованиям, внутреннего настроения, сопротивляемости фрустрации и т.п.) (Юров, 2015,2017).

Неудача у нетревожных и оптимально мотивированных спортсменов при реализации оперативного уровня притязаний компенсируется широким диапазоном качественного (многовариантного) проявления уровня притязаний. Оперативный уровень притязаний, тесно связанный и с мотивацией, и с фрустрацией, не всегда в реальной спортивной деятельности соответствует модели выбора Дж. Аткинсона, определяемой двумя тенденциями – добиваться успеха и избегать неудачи, которая не исчерпывает всех нюансов уровня

притязаний и уровня ожиданий спортсменов. В спортивной деятельности возможны как типичные, так и нетипичные сдвиги уровня притязаний. Они зависят от целей и задач предстоящих соревнований, а также о выраженности и доли качественных характеристик уровня притязаний (цели и значимость соревнований, решаемые в них задачи, период и цикл в соревновательном процессе, подготовленность спортсмена, уровень спортивной формы и т. п.) (Юров, 2018б).

Полученные результаты подтвердили одну из стратегий Мооса и Шеффера: сфокусированная на проблеме (принятие решений и совершение конкретных действий для преодоления стресса).

### Литература

*Кретти Б.* Психические свойства и черты личности спортсменов // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 130–144.

*Мельников В. М., Юров И.А.* Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. – 2013. – №. 1(28). – С.18–21.

*Ханин Ю.Л.* Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Спилбергера. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – 17 с.

*Юров И.А.* Индивидуально-личностные предпосылки деятельности успешности в спорте: автореф. дис. ... канд. псих. наук. – Кострома, 2015.

*Юров И.А.* Психологические свойства спортсменов. – Москва: Русайнс, 2017. – 108 с.

*Юров И.А.* Психология личности спортсменов. – Москва: Русайнс, 2018а. – 216 с.

*Юров И.А.* Психофизиологические свойства спортсменов. – М.:Русайнс, 2018б.– 184 с.

*McClelland D., Atkinson J., Clark R., Lowell E.* Achievement Motivation. – New York: Appleton – Century Crofts, 1953. – 384 p.

### YERKS-DODSON LAW AND COPING STRATEGY IN SPORT

*I.A. Yurov*

*An excessive increase in social motivation provokes an increase in reactive anxiety, which leads to an inadequate strategy and adversely affects the performances of athletes in high-profile competitions.*

**Keywords:** *anxiety, anxiety, motivation, level of aspirations, need for achievement, sports tolerance.*

*ДЛЯ ЗАМЕТОК*

*ДЛЯ ЗАМЕТОК*

Научное издание

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:  
ВЫЗОВЫ, РЕСУРСЫ, БЛАГОПОЛУЧИЕ**

**МАТЕРИАЛЫ V МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
КОСТРОМА, 26–28 СЕНТЯБРЯ 2019 Г.**

**ТОМ 1**

Компьютерная верстка Т.В. Горловой

Подписано в печать 23.09.2019.. Формат 60х90/8. Усл. печ. л. 74,25.  
Тираж 300 экз.

Костромской государственный университет  
156005, Кострома, ул. Дзержинского, 17. Тел.: +7(4942)31-48-14