

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

ВТОРОЙ 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 2**

Кострома  
К Г У  
2 0 1 9

ББК 88.283-8  
П 863

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

Рецензенты:

*И.А. Горьковая*, 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. 2. – 371 с.

ISBN 978-5-8285-1035-1

ISBN 978-5-8285-1037-5 (Т. 2)

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 978-5-8285-1037-5 (Т. 2)

© КГУ, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 5. ПСИХОЛОГИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ И СЕМЬЯ: ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И СОВЛАДАНИЕ</b> .....	<b>9</b>
<i>Александрова О.В., Дерманова И.Б., Дубчак Т.А.</i> РОЛЬ МОТИВАЦИОННОЙ ТЕНДЕНЦИИ К ПОИСКУ СМЫСЛА ЖИЗНИ В СОВЛАДАНИИ С ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С ЕЖЕДНЕВНЫМ УХОДОМ И ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.....	10
<i>Арипова А.О.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СЕМЕЙНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ.....	14
<i>Белинская Е.П., Солюшкіна К.А.</i> СОВЛАДАНИЕ МАТЕРИ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ, СВЯЗАННОЙ С БОЛЕЗНЬЮ РЕБЕНКА.....	19
<i>Билецкая М.П., Полумеева Д.С.</i> СТРЕСС И СОВЛАДАНИЕ С НИМ В СЕМЬЯХ ДЕВУШЕК С АЛИМЕНТАРНЫМ ОЖИРЕНИЕМ.....	23
<i>Главатских М.М., Главатских В.Г.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КОНФЛИКТЕ С ПОВЕДЕНИЕМ В КОНФЛИКТЕ СУПРУГОВ.....	28
<i>Дымова Е.Н.</i> СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ РАЗНОМ ТИПЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ У МАТЕРЕЙ ПОДРОСТКОВ С ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ.....	33
<i>Каменский П.И.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ С РАЗЛИЧНЫМИ КОПИНГ – СТРАТЕГИЯМИ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.....	37
<i>Кепалайте А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В КОНТЕКСТЕ ПРОЩЕНИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.....	42
<i>Кирпичник О.В.</i> ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И СОВЛАДАНИЕ КАК ФАКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВЗРОСЛЫХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОВЗ (ГЕНЕТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ).....	45
<i>Корзун С.А., Остромецкая Э.В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ С СОВЛАДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ ПОДРОСТКОВ.....	50
<i>Купченко В.Е.</i> ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ У ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМ СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ.....	54
<i>Ледовская Т.В.</i> КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ.....	58
<i>Липская А.Е., Москвитина О.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ ЖЕНЩИН 25–35 ЛЕТ С РАЗРЫВОМ ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	63
<i>Маланина А.А., Тихомирова Е.В.</i> ВОЗМОЖНОСТЬ ТРАНСГЕНЕРАЦИИ СТРАТЕГИЙ ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН.....	68

<i>Маленова А.Ю., Ерошевич С.А.</i> ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ О ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ И КОПИНГЕ РОДИТЕЛЕЙ.....	73
<i>Молчанова Л.Н., Чеканова А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА, КАК РЕСУРСА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ .....	77
<i>Опекина Т.П., Голубева А.А.</i> ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И ВОЗМОЖНОСТИ СОВЛАДАНИЯ С НИМ У МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ, ДЛИТЕЛЬНО НЕ ИМЕЮЩИХ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ.....	83
<i>Потапова Ю.В.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ МАТЕРЕЙ И ДЕТЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В СИТУАЦИИ СЕПАРАЦИИ.....	88
<i>Русяева И.А., Богданова М.В.</i> СВЯЗЬ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ОТЦОВ И ДЕТЕЙ.....	92
<i>Рябова М.С.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДПОЧИТАЕМЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЭТНИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СУПРУГОВ ИЗ МОНО- И МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЕЙ (НА ПРИМЕРЕ СЕМЕЙ Г. ТАШКЕНТА).....	97
<i>Семенова Т.И., Маховская О.И.</i> СЕТЕВАЯ МАТЕРИНСКАЯ АГРЕССИЯ В ЗАКРЫТЫХ ГРУППАХ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ .....	102
<i>Ситников В.Л., Кедич С.И., Сахарова С.И.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ МЛАДШИХ СИБЛИНГОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	106
<i>Старченкова Е.С.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ.....	109
<i>Сыромятникова А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, ТИПОВ ПРИВЯЗАННОСТИ И СПОСОБОВ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ У СУПРУГОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ БРАКА .....	113
<i>Тихомирова Е.В., Мозохина А.А.</i> СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ПРЕДИКТОР САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЖЕНЩИНЫ НА РАННЕМ ЭТАПЕ МАТЕРИНСТВА.....	116
<i>Эксакусто Т.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ ОПЫТОМ ОТНОШЕНИЙ В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ .....	121
<b>Раздел 6. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ И КОПИНГ В ОРГАНИЗАЦИЯХ.....</b>	<b>127</b>
<i>Антипина Е.А., Шефов С.А.</i> «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ» В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	128
<i>Антоновский А.В., Балакишина Е.В.</i> О ЗАЩИТНОМ И СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАМОЖЕННЫХ ОРГАНОВ .....	132
<i>Блинникова И.В., Бобков А.Н.</i> ОЦЕНКА ЭМОЦИОГЕННЫХ СИТУАЦИЙ СПЕЦИАЛИСТАМИ С РАЗНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ОПЫТОМ .....	136

<i>Володина К.А., Дубровина О.И., Ершова А.Н.</i> СОКРАЩЕНИЕ ШТАТА СОТРУДНИКОВ – СТРЕССОГЕННЫЙ ФАКТОР ДЛЯ ПОДЧИНЕННЫХ ИЛИ РУКОВОДИТЕЛЯ? .....	142
<i>Дементий Л.И., Орлова О.И.</i> ДИСБАЛАНС ДЕЛОВОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ КАК ВЫЗОВ СОВРЕМЕННОСТИ И ФАКТОР НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ .....	147
<i>Зорина Т.В.</i> СТРЕСС КАК РЕАКЦИЯ РАБОТНИКА НА НАРУШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРАКТА .....	151
<i>Качина А.А., Баскакова В.И.</i> УВЛЕЧЕННОСТЬ РАБОТОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ HR-СПЕЦИАЛИСТОВ .....	155
<i>Козырева В.В.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ АКТЕРОВ В ПЕРИОД НЕВОСТРЕБОВАННОСТИ .....	159
<i>Король Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ И СООТНОШЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ШАХТЕРОВ, ПЕРЕЖИВШИХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ .....	163
<i>Котлярова Л.Н., Смирнова Е.О.</i> МОТИВАЦИОННЫЕ ПРЕДИКТОРЫ БЕЗОПАСНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПЕРАТОРОВ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ .....	168
<i>Красавцева Ю.В.</i> СОВЛАДАНИЕ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ В СВЯЗЯХ С ЛИЧНОСТНЫМИ СВОЙСТВАМИ ПРОФЕССИОНАЛОВ, В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОТОРЫХ ПРЕДСТАВЛЕНО ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ .....	172
<i>Кузнецова А.С., Айзина К.В., Кудрина И.И., Надольская Е.О., Соболева А.Е.</i> ПРОАКТИВНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ .....	177
<i>Леонова Е.Н.</i> СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНЫМИ КАРЬЕРНЫМИ СИТУАЦИЯМИ .....	183
<i>Лукьянченко Н.В.</i> ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА .....	186
<i>Михайлова И.В., Рубцова Ю.А.</i> СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	191
<i>Mohan Jaya.</i> EFFORT-REWARD INDUCED STRESS AND COPING BEHAVIOR OF RECRUITS IN INDIAN PARAMILITARY FORCES .....	196
<i>Новикова О.В.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООТНОШЕНИЕ ПЕДАГОГОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ПРИВЕРЖЕННОСТИ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ .....	200
<i>Овчинникова М.Б.</i> РОЛЬ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ В СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	204
<i>Охотников Ю.М.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ ОВД В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ .....	209
<i>Серафимович И.В., Медведева Е.А.</i> СТРАТЕГИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В КАРЬЕРЕ У ПРОДАВЦОВ .....	214
<i>Соболева А.Е., Качина А.А.</i> ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ У НАЧИНАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ .....	218

<i>Столярчук Е.А., Водопьянова Н.Е., Заручникова Н.О., Скиц А.К.</i> ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СЛОЖНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМ.....	222
<i>Терещенко В.В., Марченкова Ю.В.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, АКТУАЛЬНЫЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ВЫЕЗДНЫХ БРИГАД СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ .....	226
<i>Широкая М.Ю., Горбатов М.В.</i> СТРЕСС И СУБЪЕКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ВРЕМЕНИ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ .....	230
<i>Шияневская И.А.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ СОВМЕСТНОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ С ИЕРАРХИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРОЙ .....	234

## **Раздел 7. ПСИХОЛОГИЯ НЕСОВЛАДАНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА**

### **И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ .....239**

<i>Азарных Т.Д.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЕ, ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ .....	240
<i>Баранова В.А., Савина О.О.</i> ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ.....	244
<i>Воробьева И.В., Кружкова О.В.</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ВАНДАЛИЗМ КАК СОВЛАДАНИЕ С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ ФАКТОРАМИ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.....	248
<i>Данина М.М., Куминская Е.А., Лаврова Е.В., Альмухаметова Т.А.</i> ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ОСНОВАНИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ .....	252
<i>Емельяненко А.В.</i> РАЗЛИЧИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ И ДОМИНИРУЮЩИМИ ИНСТИНКТАМИ .....	256
<i>Киселева Т.Г., Энзельдт Н.В., Апарчина Т.С.</i> РЕСУРСЫ ДЛЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ ПОДРОСТКОВ .....	259
<i>Клиппина Н.В., Рябова Т.В., Никольская Н.С., Стефаненко Е.А., Шуткова Е.С., Хаин А.Е.</i> СОЦИОДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСТРЕССА РОССИЙСКИХ ДЕТЕЙ/ПОДРОСТКОВ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ/ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И УХАЖИВАЮЩИХ ВЗРОСЛЫХ.....	264
<i>Кольшико А.М.</i> НЕСОВЛАДАНИЕ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА С СИТУАЦИЕЙ ПОСТАНОВКИ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО ПРИ ЧТЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТЕКСТА .....	268
<i>Корниенко Т.В., Стекольников Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ИЗ СТРАН БЛИЖНЕГО И СРЕДНЕГО ВОСТОКА В РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ВОРОНЕЖСКИХ ВУЗОВ).....	272
<i>Лебедева Н.А., Борисова Е.Н.</i> ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИЙ ВНИМАНИЯ У ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ РАССТРОЙСТВОМ .....	276
<i>Мельничук А.С.</i> «РАБОТА КАК КОПИНГ» В КОНТЕКСТЕ ТРУДОГОЛИЗМА .....	280

<i>Набойченко Е.С., Носкова М.В.</i> ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ .....	285
<i>Навдушевич Г.В., Трошихина Е.Г.</i> РАЗВИТИЕ АССЕРТИВНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПРЕОДОЛЕВАЮЩИХ СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОМ И РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	290
<i>Попова Л.В.</i> НЕСОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ В ОТКАЗЕ ОТ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ОДАРЕННЫХ ВЗРОСЛЫХ.....	295
<i>Севастьянова У.Ю.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЦ С ОВЗ РАЗНОГО ТИПА ДИЗОНТОГЕНЕЗА.....	299
<i>Тимофеева Д.С., Шубникова Е.Г.</i> ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ ПОДРОСТКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ .....	304
<i>Ткаченко Д.П.</i> СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ.....	308
<i>Устинова О.А., Полюшко М.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ПОДДЕРЖКА ШКОЛЬНИКОВ В РЕШЕНИИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ .....	313
<i>Устинова О.А.</i> СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ СОВЛАДАНИЯ В КОНФЛИКТЕ.....	315
<i>Шахов В.О., Сапоровская М.В., Екимчик О.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФАББИНГА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ .....	318
<b>РАЗДЕЛ 8. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ .....</b>	<b>323</b>
<i>Битюцкая Е.В., Корнеев А.А.</i> ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ОПРОСНИКА «ТИПЫ ОРИЕНТАЦИЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ» .....	324
<i>Ефремова П.Р.</i> ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ СМЫСЛОВ ТРУДНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА РАЗВИТИЕ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ У КОНСУЛЬТИРУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ .....	328
<i>Киселева А.А., Кузьмин М.Ю.</i> ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ .....	332
<i>Кокоева Д.А., Косоногов В.В.</i> ЛИСТ СОВЛАДАНИЯ: НОВЫЙ ПРИЁМ ВМЕШАТЕЛЬСТВА С ДОКАЗАННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ .....	337
<i>Косоногов В.В.</i> ОПЫТ РАЗРАБОТКИ ОПРОСНИКА КОЛИЧЕСТВА СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ НА ОСНОВЕ ПРОБЛЕМНЫХ ЗАДАЧ.....	341
<i>Куваева И.О.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ РАБОЧИХ .....	344
<i>Луковцева З.В.</i> ОРИЕНТАЦИЯ НА КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОТБОРЕ И СТАЖИРОВКЕ КРИЗИСНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ .....	348



<i>Нартова-Бочавер С.К., Мухортова Е.А.</i> ПРИРОДА КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	353
<i>Обухова Ю.В., Еремеева В.А.</i> ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЕ И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ В ДОБРАЧНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	357
<i>Обухова Ю.В., Еремеева В.А., Егоров И.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОЦЕДУРЫ МЕДИАЦИИ КОНФЛИКТОВ В ОРГАНИЗАЦИИ.....	360
<i>Осипова М.Б.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МАТЕРИ КАК ОБРАЗЕЦ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У РЕБЁНКА.....	364
<i>Шкурко Т.А., Дроздова И.И., Сериков Г.В., Погонцева Д.В.</i> АПРОБАЦИЯ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ЛУКИЗМА, «BEAUTYISM» И «LOOKRHOBIA».....	367

# Раздел 5

## **ПСИХОЛОГИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ И СЕМЬЯ: ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И СОВЛАДАНИЕ**

# РОЛЬ МОТИВАЦИОННОЙ ТЕНДЕНЦИИ К ПОИСКУ СМЫСЛА ЖИЗНИ В СОВЛАДАНИИ С ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С ЕЖЕДНЕВНЫМ УХОДОМ И ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

*О.В. Александрова, И.Б. Дерманова, Т.А. Дубчак*

Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО РГПУ им. А. И. Герцена,  
ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский государственный университет  
E-mail: al-ov@bk.ru

*Статья посвящена исследованию роли мотивационной тенденции к поиску смысла жизни в совладании с жизненными ситуациями различной степени трудности — на примере матерей, воспитывающих детей с жизнеугрожающими заболеваниями, а также женщин чья профессиональная роль связана с ежедневным уходом и воспитанием детей с тяжелой инвалидностью. Выявлено, что уровень осмысленности жизни, в зависимости от силы и тяжести переживаемой жизненной ситуации, по-разному влияет на совладающее поведение.*

**Ключевые слова:** осмысленность жизни, совладающее поведение, матери и болезнь ребенка, профессиональный уход за детьми с тяжелой инвалидностью.

Представляет интерес исследование личностных ресурсов, способствующих эффективному и продуктивному преодолению жизненной ситуации (ЖС), связанной с тяжелым заболеванием ребенка. Как отмечается в литературе (Александрова, 2017; Чернов, 2014), процесс когнитивной оценки и поиска выхода из сложившейся ситуации тесно связан с осознанием и рефлексией. Высокий уровень осмысленности жизни может являться одним из факторов, позволяющих эффективно справляться с трудными ЖС, и выбор стратегии поведения личности в той или иной ЖС может зависеть от уровня осмысленности жизни.

Прогрессирующее заболевание ребенка с неблагоприятным прогнозом для жизни является для его близких травмирующей ситуацией с высокой долей неопределенности и вызывает сильное психологическое напряжение. Другой тип ситуации — профессиональная деятельность специалистов поддерживающих профессий, в учреждениях медико-социального профиля по сохранению здоровья и жизни детей с тяжёлой инвалидностью, что подразумевает нахождение в зоне риска физического и психического истощения, за счет повышенной моральной ответственности за детей с тяжелой патологией, реабилитационный потенциал которых, в большинстве случаев, является значительно или полностью исчерпанным.

В первом и во втором случае, женщины могут переживать одни и те же клинические явления, что и при обычной реакции горя, в связи с ежедневным нахождением в поле страдания тяжело болеющих детей, но при этом они ведомы разными мотивационными установками.

Целью исследования является изучение роли мотивационной тенденции к поиску смысла жизни при совладании с ЖС различной степени трудности на примере матерей, воспитывающих детей, имеющих тяжелые длительные заболевания (в том числе со-

стояния, угрожающие их жизни или приводящие к преждевременной смерти). А также женщин, чья профессиональная роль связана с ежедневным уходом и воспитанием детей с тяжелой инвалидностью (воспитателей и педагогов социально-психологической службы и младшего медицинского персонала Санкт-Петербургского государственного бюджетного стационарного учреждения социального обслуживания «Дом-интернат для детей с отклонениями в умственном развитии №4» в г. Павловске).

*Гипотеза:* Более высокий уровень осмысленности жизни, являясь как личностным ресурсом, так и защитным механизмом психики, способствует более конструктивному копинг-поведению в трудной ЖС, а в зависимости от ее специфики позволяет актуализировать различные копинг-стратегии для совладания с ней.

*Задачи:* 1) изучение различий в мотивационной тенденции к поиску смысла жизни среди женщин в зависимости от переживаемой ЖС; 2) исследования влияния уровня осмысленности жизни на специфику совладающего поведения у женщин, в зависимости от переживаемой ситуации.

*Выборка:* было обследовано 237 женщин в возрасте от 20 до 67 лет ( $M=43$ ). Из них матери, воспитывающие детей с тяжелыми и неизлечимыми заболеваниями (новообразования; болезни нервной системы; врожденные аномалии, хромосомные нарушения; травмы отравления, отравления, последствия внешних причин; болезни мочеполовой системы) ( $n=177$ ;  $M=39,32$  лет) — группа №1 (условно: матери). И женщины, чья профессиональная роль связана с ежедневным уходом и заботой о детях с тяжелой инвалидностью ( $n=60$ ;  $M=49,15$  лет) — группа №2 (условно: профессионалы). В качестве нормативной выборки были использованы данные из литературы ( $n=200$ ) (Леонтьев, 2000).

Использовались следующие *методики*: для исследования совладающего поведения – тест копинг-стратегий Лазаруса «Стратегии совладающего поведения» (ССП), в адаптации Л.И. Вассермана, Е.А. Трифионовой; для исследования мотивационной тенденции к поиску смысла жизни — тест смысложизненных ориентаций (СЖО), в адаптации Д.А. Леонтьева; для сбора биографических данных — авторская анкета.

*Результаты.* При исследовании уровня осмысленности жизни в каждой из групп женщин (№ 1 и № 2), были получены достаточно высокие балльные значения по всем измеряемым параметрам методики («СЖО»).

В тоже время, для группы матерей (гр. № 1) в сравнении с нормативной выборкой (Леонтьев, 2000), характерны более низкие значения по всем измеряемым параметрам. Выявлены значимые различия по шкалам «Процесс жизни», «Результат жизни», «ЛК – Жизнь» (при  $p<0,001$ ), что свидетельствует о меньшей удовлетворенности процессом и результатом жизни, а также более фаталистическим отношением к ней. С учетом той ситуации, в которой они находятся, данные результаты представляются закономерными.

Женщины группы № 2 (профессионалы), в сравнении с нормативной выборкой (Леонтьев, 2000), напротив, демонстрируют в среднем более высокие значения по всем

параметрам осмысленности жизни (при  $p < 0,001$ ), за исключением общего параметрам осмысленности, значения которого находятся в пределах средних величин. Выявленные значимые различия (за исключением шкалы «Цели в жизни»), свидетельствуют о том, что женщины- профессионалы, в большей степени удовлетворены своей жизнью и в большей степени ощущают себя сильными личностями с достаточной свободой выбора. Можно предположить, что сознательный выбор работы, связанной с оказанием помощи безнадежно больным детям, помогает справляться с трудностями профессии, в том числе и за счет стремления к смыслу.

Это подтверждается и при сравнении показателей осмысленности жизни, полученных в группах №1 и №2. В частности, было выявлено, что общий уровень осмысленности жизни у матерей болеющих детей, в сравнении с женщинами-профессионалами — ниже (исключение составляет «ЛК – Жизнь»), и значимо отличается по всем параметрам (за исключением шкалы «Цели в жизни») (при  $p < 0,001$ ). Вероятно, полученные данные связаны с тем, что в первом случае (гр. №1) — матери переживают данную трудную ЖС не по своей воли, и происходящее является для них глубоко личностным, что также отражается в меньшей удовлетворенности процессом и результатом своей жизни, и представлении о себе как о сильной личности. В тоже время они в большей степени верят в способность контролировать жизнь, в целом, что может защищать от ощущения беспомощности. Во втором случае (гр. № 2), женщины-профессионалы находятся в данной ЖС добровольно, что, как мы уже отмечали, может быть обусловлено более высокой мотивационной тенденцией к поиску смысла жизни.

Для исследования влияния уровня осмысленности жизни на специфику совладающего поведения у женщин, в зависимости от переживаемой ЖС, в каждой из подгрупп (№ 1 и № 2), с помощью кластерного анализа были выделены по два кластера (с высоким и низким уровнем осмысленности жизни), и проведен корреляционный анализ. Было обнаружено, что у матерей (гр. № 1) с возрастанием уровня осмысленности жизни возрастает и частота копинга «Положительная переоценка» (при  $p < 0,05$ ), при этом реже используются «Конфронтационный» копинг и «Бегство-избегание» (при  $p < 0,01$ ). То есть для женщин данной выборки уровень осмысленности жизни способствует отказу от иррациональных форм поведения. А у женщин-профессионалов (гр. № 2), уровень осмысленности жизни соотносится с актуализацией только конструктивных копинг-стратегий «Положительная переоценка» и «Планирование решение проблемы» (при  $p < 0,01$ ), то есть выступает, по большей части, как личностный ресурс.

#### *Выводы*

1. Выявлено, что ситуации, связанные с уходом и воспитанием детей, имеющих тяжелые и неизлечимые заболевания, для матерей больных детей и для женщин, осуществляющих уход за детьми по роду своей профессии, представляют собой субъективно разные психотравмирующие ситуации.

В первом случае это выражается в более низком уровне осмысленности жизни, в сравнении как с нормативной выборкой, так и с женщинами-профессионалами (гр. № 2), и отражает глубину и тяжесть переживаемой ситуации, фатальность происходящего.

Во втором случае, напротив, отмечается высокая мотивационная тенденция к поиску смысла жизни, в сравнении как с нормативной выборкой, так и матерями тяжело болеющих детей (гр. №1), что, с нашей точки зрения, может являться личностным ресурсом, позволяющим справляться с трудностями профессии через стремление найти более глубокий смысл в своей работе и жизни в целом, поскольку для женщин данной группы, исследуемая ситуация не является вынужденной.

2. Обнаружено, что более высокий уровень осмысленности жизни соотносится с более конструктивным копинг-поведением – у женщин как в группе № 1, так и в группе № 2. Но у матерей больных детей, кроме того, он способствует отказу от неконструктивных и защитных форм поведения.

Таким образом, уровень осмысленности жизни, в зависимости от специфики ЖС – выполняет различную функцию, являясь как личностным ресурсом, так и защитным механизмом психики, позволяющим по-разному совладать с текущей ЖС.

### Литература

*Александрова О.В.* Дифференциально-психологические факторы переживания и копинг-поведения взрослых в трудной жизненной ситуации: дис. ... канд.психол.наук. Санкт-Петербург, 2017. – 242 с.

*Леонтьев Д.А.* Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.

*Чернов Д.Ю.* Осмысленность в индивидуальном и групповом психологическом консультировании // Ученые записки СПбГИПСР. 2014. Т.21. № 1. С.30–40.

### THE ROLE OF MOTIVATIONAL TENDENCY TO SEARCH FOR THE MEANING OF LIFE WHILE COPING WITH LIFE SITUATIONS ASSOCIATED WITH THE DAILY CARE AND EDUCATION OF CHILDREN WITH SEVERE DISEASES

*Alexandrova O.V., Dermanova I.D., Dubchak T.A.*

*This article is devoted to a study of the role of motivational tendency to search for the meaning of life while coping with difficult life situations of varying degrees. On the example of mothers, raising children with life-threatening diseases, and women whose professional role is associated with the daily care and education of children with severe disabilities. It was revealed, that the level of meaningfulness of life, depending on the strength and severity of the life situation experienced, has a different effect on coping behavior.*

**Keywords:** *meaningfulness of life, coping behavior, mothers and illness of the child, professional care for children with severe disabilities.*

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМ СЕМЕЙНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ

*А.О. Арипова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: skorobogatyhao@mail.ru*

*Данная статья посвящена изучению значимых различий у людей с разным семейным положением в применении эмоциональной поддержки для совладания с повседневными стрессовыми ситуациями. Полученные результаты указывают на то, что люди, состоящие в зарегистрированном браке, в отличие от других, реже применяют эмоциональную поддержку в ситуациях, угрожающих взаимоотношениям с окружающими людьми (кроме партнера) и связанных с их индивидуальными привычками.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, социальная и эмоциональная поддержка, стрессовые ситуации.*

Современный человек вынужден ежедневно сталкиваться с различными негативными воздействиями. Даже самые незначительные изменения в привычном жизненном укладе приводят личность к стрессовому состоянию. Т.Н. Holmes и R.H. Rahe установили, что повседневные изменения тесно взаимосвязаны с состоянием здоровья личности. При кажущейся тривиальности ежедневные стрессы могут особенно пагубно сказаться на людях, постоянно испытывающих из-за них тревогу (Seligman, 2000; Holmes, Rahe, 1967).

Кроме этого, повседневные стрессоры способствуют накоплению жизненного опыта преодоления трудностей. Благодаря этому в лучшем случае личность учится быстрее справляться с проблемами за счет выбора наиболее доступных и эффективных стратегий совладания с ними. Одной из таких стратегий является обращение к другим за эмоциональной поддержкой.

Р.С. Лазарус стал одним из первых исследователей, выделивших эмоциональную поддержку в качестве копинг-стратегии (Lazarus, Folkman, 1984). Поиск эмоциональной поддержки предполагает ориентацию на взаимодействие с другими людьми, но при этом относится к пассивным стратегиям и не предполагает активности личности в отношении изменения переживаемой ситуации (Cohen, Wills, 1985). Ее основными функциями выступают поддержание позитивного образа-Я, уверенности в своих силах, психологического равновесия и взаимоотношений с окружающими. Следовательно, поддержка особенно эффективна в ситуациях, не поддающихся контролю. При отсутствии возможности повлиять на случившееся переориентация личности на свои эмоции и переживания позволяет ей адаптироваться к происходящему и стабилизировать свое эмоциональное состояние (Крюкова, 2010).

Основными агентами эмоциональной поддержки для личности являются члены ее семьи. Они выступают не только наиболее значимыми людьми из социальной сети, но

и примером для подражания, советчиками в решении сложных жизненных ситуаций (Крюкова, Екимчик, 2015; Krukova и др., 2018).

Мы предположили, что люди, состоящие в зарегистрированном браке, в отличие от других, чаще применяют эмоциональную поддержку для совладания со стрессовыми ситуациями, угрожающими взаимоотношениям с членами их семьи, чем с другими людьми из их окружения.

Воспринимая родных как наиболее значимых людей и, возможно, ведя с ними совместный быт, респондентам важно поддерживать позитивную атмосферу, поскольку любые изменения в эмоциональном состоянии близких могут отразиться и на самих опрашиваемых.

В исследовании приняли участие 166 мужчин и женщин (возраст от 17 до 60 лет; средний возраст 37 лет,  $SD = 12,8$ ) из различных регионов РФ (Санкт-Петербург, Ленинградская область, Иваново, Ивановская область, Кострома и Костромская область). Выборка поделена на три группы: 66 мужчин и женщин, у которых отсутствует партнер; 34 мужчины и женщины, состоящих в гражданском браке; 66 мужчин и женщин, состоящих в зарегистрированном браке.

Методы: Опросник способов совладания, 1988, Р.И. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, Замышляевой, 2004); модификация Шкалы накопления стресса (Holmes, Rahe, 1967) для оценки эмоциональной поддержки в стрессовых ситуациях, которая проверена на внутреннюю согласованность. Коэффициент Кронбаха ( $\alpha=0,860$ ) указывает на ее внутреннюю валидность.

Для проверки эмпирической гипотезы первоначально проанализированы оценки респондентов эмоциональной поддержки по семибалльной шкале Лайкерта. Установлено, что всеми опрошенными она высоко оценивается: «очень много значит» (42,35%) и «значит» (39%).

Далее изучены модели поведения, применяемые участниками исследования для совладания со стрессом. Установлено, что респонденты преимущественно используют стратегии планирования решения проблем (48,5%), самоконтроля (46,4%) и реже всего готовы принять на себя ответственность за случившееся (34,7%). Стоит отметить, что значимых различий в склонности применять определенные способы совладания на нашей выборке между группами респондентов не выявлено.

С помощью корреляционного анализа выявлено, что между оценкой личностью эмоциональной поддержки и большинством выбираемых ею способов совладания (кроме конфронтативного копинга) существуют статистически значимые связи (табл. 1).

Полученные результаты можно объяснить тем, что конфронтативный копинг, в отличие от эмоциональной поддержки, предполагает целенаправленное отстаивание личностью своей точки зрения для изменения сложившейся ситуации. В то время как эмоциональная поддержка направлена на создание атмосферы психологического комфорта и поддержание отношений с окружающими (Taylor, 2011).



**Значимые корреляционные связи между оценкой эмоциональной поддержки и способами совладания по ОСС**

Шкалы ОСС	R-Критерий	Уровень значимости P
Конфронтативный копинг	-	-
Дистанцирование	0,178	0,05
Самоконтроль	0,169	0,05
Социальная поддержка	0,294	0,01
Принятие ответственности	0,296	0,01
Бегство/избегание	0,268	0,01
Планирование решения проблемы	0,158	0,05
Положительная переоценка	0,264	0,01

Результаты регрессионного анализа указывают на положительную сопряженность между оценкой эмоциональной поддержки и стратегией поиска социальной поддержки ( $\beta=0,200$ ;  $R^2=0,12$ ;  $p\leq 0,010$ ). Следовательно, представленные данные подтверждают нашу точку зрения о том, что эмоциональная поддержка является одной из форм совладающего поведения.

Далее проанализированы стрессовые ситуации, в которых личность стремится к получению и ответному оказанию эмоциональной поддержки. Установлено, что респонденты чаще применяют ее в ситуациях утраты, например, при смерти близкого члена семьи (63,8%), а реже в ситуации эустресса - примирение с супругом (0,5%).

Выявлены значимые различия в потребности оказывать/получать эмоциональную поддержку у людей с разным семейным положением (критерий Манна-Уитни) (табл. 2 и 3).

Таблица 2

**Значимые различия в оценках потребности оказать/получить эмоциональную поддержку в стрессовых ситуациях у людей с разным брачным статусом**

Стрессовые ситуации	Среднее, (нет партнера) M1	Среднее, (в браке) M2	U	Уровень значимости P	Объем выборки (нет партнера) N1	Объем выборки (в браке) N2
Реорганизации на работе	0	0,6	2046	0,043	66	66
Изменение конфликтности с супругом	0,04	0,18	1881	0,014	66	66
Проблемы с родителями супруга/партнера	0,7	0,24	1815	0,09	66	66

Таким образом, люди, состоящие в зарегистрированном браке, чаще выбирают эмоциональную поддержку для совладания с ситуациями: реорганизации на работе, изменение конфликтности с супругом ( $r=0,198$ ;  $p\leq 0,01$ ). Это объяснимо тем, что совместное разре-

шение возникающих трудностей способствует укреплению их взаимоотношений. Согласованность в принятии решений помогает накапливать опыт, чувствовать стабильность, уверенность в своих силах, следовательно, быстрее совладать с новыми трудностями (Харламенкова, 2012).

Люди, у которых нет партнера, чаще высказываются о стремлении применять поддержку в ситуациях, угрожающих выстраиванию доброжелательных взаимоотношений с родителями человека, который, с их точки зрения, мог бы им стать ( $r=0,175$ ;  $p\leq 0,05$ ). Вероятно, это связано с тем, что одной из актуальных задач для них является формирование своей собственной семьи. И поддержание благополучных связей с наиболее значимыми людьми для своего будущего партнера позволит не только укрепить отношения с ним/ней, но и в ряде случаев определить перспективы их развития (Дементий, 2004).

Т а б л и ц а 3

*Значимые различия в оценках потребности оказать/получить эмоциональную поддержку в стрессовых ситуациях у людей с разным брачным статусом*

Стрессовые ситуации	Среднее, в гражданском браке M1	Среднее, в браке M2	U	Уровень значимости P	Объем выборки (в гражданском браке) N1	Объем выборки (в браке) N2
Развод	0,4	0,2	684	0,024	34	66
Болезнь	0,18	0,39	705	0,05	34	66
Личное достижение	0,7	0	825	0,026	34	66

Респонденты, состоящие в гражданском (незарегистрированном) браке, чаще стремятся применять/получить эмоциональную поддержку в ситуациях развода и личного достижения. Опрошенные, которые состоят в официальном браке, наибольшую потребность в поддержке испытывают в ситуации травмы или болезни.

Вероятно, люди, совместно проживающие без официальной регистрации брака, продолжают воспринимать себя в качестве отдельной от партнера, самодостаточной личности. Успех в делах воспринимается как индивидуальное достижение, а не результата совместных усилий. Отношения, подкрепленные лишь устными договоренностями, вызывает чувство неуверенности в них. Страх потери партнера и напрасной траты личных ресурсов на создание будущей семьи способствует высокому оцениванию получения эмоциональной поддержки в случае развода (Kryukova, Sapogovskaya, 2015).

У людей, официально оформивших свои отношения, на первый план выходят переживания, связанные с сохранением чувства личной значимости, принятием такими, какие они есть. В связи с этим их оценки эмоциональной поддержки выше в ситуации болезни, поскольку тогда она позволит сохранить чувство полноценности и принятия другими.

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась. Респонденты, состоящие в зарегистрированном браке,

выше оценивают эмоциональную поддержку в ситуациях, способных ухудшить отношения с супругом: учащение конфликтов, болезнь, реорганизации на работе. В отличие от совместно проживающих пар (без регистрации брака), они в большей мере ориентированы на партнера и свое эмоциональное состояние с ним, стремятся уловить первые негативные сигналы и нормализовать/улучшить психологическую атмосферу через взаимную поддержку и общение.

### Литература

Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. № 3. С. 20–25.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Совладание со стрессом в контексте близких (партнерских) отношений // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2015. Т. 157, кн. 4. С. 203–214. URL: [http://kpfu.ru/portal/docs/F\\_1265047249/157\\_4\\_gum\\_22.pdf](http://kpfu.ru/portal/docs/F_1265047249/157_4_gum_22.pdf) (дата посещения: 12.08.2019).

Харламенкова Н.Е. Личностная безопасность и стратегии ее достижения // Проблемы психологической безопасности / отв. ред. А. Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 133–159.

Cohen S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin, Vol. 98, Pp. 310–357.

Holmes T.H., Rahe R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research, Vol. 11, Pp. 213–218.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping, New York, NY: Springer. 456 p.

Seligman M.E. (2000). Optimism, pessimism, and mortality / M.E. Seligman // Mayo Clin. Proc, Vol. 75, № 2, Pp. 133-134.

Taylor S.E. (2011). Health Psychology. 8rd ed., New York: McGraw-Hills, 557 p.

Krukova, Tatyana L., Saporovskaia, Maria V., Voronina, Maria E. (2018). Predictors of Middle Aged Women's Psychological Well-Being: Attitudes Toward Parents. Social Welfare: Interdisciplinary Approach. 2018 8(2), 20–29. URL: <http://www.socialwelfare.eu/index.php/sw>. DOI: 10.21277/sw.v2i8.381 (дата посещения: 15.06.2019).

### USE OF EMOTIONAL SUPPORT IN COPING WITH STRESS BY PEOPLE WITH A DIFFERENT MARITAL STATUS

*Aripova, Anastasia O.*

*The article is about significant coping aspects in people with different marital status in their tendency to use emotional support to cope with everyday stressful situations. The results indicate that married people are less likely to use emotional support in situations that threaten relationships with other people (except for a husband / wife) and situations that are associated with their individual habits.*

**Keywords:** coping behavior, social support, emotional support, stressful situations.

# СОВЛАДАНИЕ МАТЕРИ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ, СВЯЗАННОЙ С БОЛЕЗНЬЮ РЕБЕНКА

*Е.П. Белинская, К.А. Сонюшкина*

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

*E-mail: elena\_belinskaya@list.ru, sonyushkina@inbox.ru*

*Рассматривается проблема динамики стратегий совладания в трудных жизненных ситуациях. Приводятся результаты сравнительного анализа особенностей копинга матерей, имеющих хронически и ситуативно больных детей, до и после начала заболевания. Показано, что специфика совладания матери с трудной жизненной ситуацией, связанной с болезнью ребенка, определяется ее отношением к болезни ребенка и доминирующим типом межличностных отношений, но не зависит от тяжести заболевания.*

**Ключевые слова:** *совладание с трудной жизненной ситуацией, стратегии копинга, отношение матери к болезни ребенка*

Одной из центральных проблем в изучении процессов совладания является вопрос об их возможной динамике. В определенной степени он сливается с проблемой соотношения личностных и ситуационных детерминант совладания с трудными жизненными ситуациями. Являются ли способы реагирования субъекта на объективные и/или субъективные стрессоры в большей степени личностно заданными (и потому – относительно устойчивыми) или же они подчиняются логике трудной ситуации, завися от восприятия человеком ее значимости для себя лично, способности отслеживать те или иные ее характеристики? С точки зрения доминирующего сегодня в исследованиях совладания подхода Р. Лазаруса, С. Фолкман возможные ответы на этот вопрос имеют некоторый «общий вектор»: согласие в том, что совладание суть динамический процесс, протекание которого определяется не только характеристиками самой ситуации и личностными особенностями субъекта, но их взаимодействием, которое состоит в формировании комплексной когнитивной оценки, включающей как интерпретацию субъектом ситуации, так и его представления о себе в ней. Однако это общее теоретико-методологическое решение, построенное по известному принципу «личность+ситуация», на уровне конкретных исследований нередко реализуется как сумма личностных и ситуационных детерминант, а не учет их взаимодействия, что, в свою очередь, не позволяет однозначно ответить на исходный вопрос о возможной динамике копинг-стратегий и их личностной или ситуационной специфичности. Добавим к этому факт, что когнитивная оценка человеком ситуации опосредована как его прошлым опытом столкновения с трудностями, так и характером рефлексии последнего (что, в свою очередь, может влиять на актуальный выбор копинг-стратегий), и это ставит решение вопроса о динамике копингов в зависимость уже от когнитивных особенностей субъекта.

Между тем наличие объективно сильных стрессоров, вносящих существенные перемены в повседневную жизнь человека и групп, очевидно. Одним из таких стрессоров

является тяжелая болезнь одного из членов семьи. Хотя эмпирическое освоение проблематики совладания в ситуации заболевания еще только начинается и в основном касается изучения копинг-реагирования самого больного, однако уже показано, что тяжелая болезнь одного из членов семьи как ситуации копинга имеет свои особенности, затрудняющие непосредственный «перенос» на нее накопленных данных о семейном совладании в целом (Крюкова, 2008; Куфтяк, 2014). Они касаются трех аспектов: восприятия болезни как стрессора (когнитивная оценка тяжелого заболевания, как правило, амбивалентна и в существенной степени подчинена доминирующим социальным представлениям о нем), динамики межличностных отношений (взаимодействие в диаде больной/здоровый член семьи опосредована включением в него специфических ресурсов социальной поддержки в лице врачей, друзей, родственников) и характером эмоциональных состояний всех членов семьи, в которой есть тяжело больной (Белинская, Сангова, 2015). Поэтому представляется, что исследование динамических аспектов совладания и, в частности, вопроса о личностной/ситуационной специфичности копинг-стратегий через изучение особенностей копинг-процессов здоровых членов семьи в условиях ухода за тяжело заболевшим родственником имеет определенные перспективы. Это тем более так, если речь идет о тяжело болящем ребенке и копингах матери, ухаживающей за ним.

На сегодняшний день накоплен определенный массив эмпирических данных о характеристиках семейных копинг-процессов в ситуации хронической тяжелой болезни ребенка. Будучи сильнейшим стрессором, такая ситуация может менять всю систему межличностных отношений в семье, характер личных и внутрисемейных ценностей, картину мира в целом (Seligman, Darling, 2007; Drakouli, Petsios, 2015). Между тем, что касается копинг-процессов родителей, особенно матерей, в этой очевидно травмирующей ситуации, то эмпирические данные достаточно противоречивы и это касается как самого спектра используемых копинг-стратегий, так и факторов их определяющих (Свистунова, 2010; Буренина, 2017; Киселева, 2017).

В проведенном нами эмпирическом исследовании изучались копинг-стратегии матерей, ухаживающих за тяжело больными детьми, имеющими хронические (врожденный порок сердца, требующий хирургического вмешательства) и ситуативные (ОРВИ, грипп) заболевания, в сравнении с их же копинг-стратегиями при столкновениях с другими трудными ситуациями. В качестве основных гипотез исследования выступали предположения о том, что копинг-стратегии матери в ситуации болезни ребенка зависят не только от тяжести диагноза, но и от ее отношения к болезни ребенка, причем при заболевании ребенка матери используют стратегии совладания отличные от тех, которые они используют при столкновении с иными трудными ситуациями, и существует взаимосвязь между копинг-стратегиями матери и типом ее межличностных отношений.

*Методики* исследования: опросник совладания со стрессом COPE (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013), который заполнялся дважды – с инструкцией, фиксирующей внимание матери

на такой трудной ситуации, которой является актуальное заболевание ребенка, и с инструкцией, обращающей ее к другим ситуациям, требующим совладания; методика «Отношение к болезни ребёнка» (Киселева, 2017); тест межличностных отношений Т. Лири.

*Выборка* состояла из 50 матерей, воспитывающих детей с врожденным пороком сердца и госпитализированных в НМИЦ им. А.Н. Бакулева, и 50 матерей ситуативно больных детей, обратившихся за помощью в другие медицинские учреждения г. Москвы; все они участвовали в исследовании добровольно и давали информированное согласие. Подвыборки были сопоставимы по медиане возраста матерей, количеству детей в семье, составу семьи, возрасту заболевших детей. Различия касались факта госпитализации и сопровождения матерью ребенка при ее наличии.

*Результаты.* Прежде всего, мы не обнаружили существенных различий в копинг-стратегиях матерей, имеющих тяжело хронически больного ребенка, и матерей, ухаживающих за ситуативно больным ребенком. И в том, и в другом случаях доминирующими выступали такие копинг-стратегии как: активное совладание, поиск инструментальной социальной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, позитивное переформулирование проблемы и планирование. Наименее выраженными при этом для всех матерей оказались стратегии юмора, приема успокоительных, отрицания и поведенческого ухода. Различия между подвыборками, на низком уровне значимости ( $p \leq 0,05$ ), что может быть квалифицировано лишь как тенденция, касались только таких стратегий как планирование (к ней в большей степени были склонны матери с ситуативно больным ребенком), принятие и обращение к религии, более характерные для матерей с хронически больным ребенком. Иными словами, болезнь ребенка в любом случае является для матери стрессовым событием – вне зависимости от факта госпитализации и практически не зависимым от тяжести заболевания (напомним, что в первом случае речь шла о хронически больных детях, госпитализированных и находящихся в послеоперационном периоде). Небольшие отличия объясняются, на наш взгляд, тем обстоятельством, что часть матерей, чьи дети были госпитализированы в НМИЦ им. А.Н. Бакулева, имели возможность получать специализированную психологическую помощь. Следует также отметить, что и в том, и в другом случае матери используют активные копинг-стратегии, ведущие к эффективному совладанию. Возможно, это связано с определенным смещением нашей выборки в целом, в которую вошли только те матери, которые дали согласие на участие в исследовании.

Более интересным оказался другой полученный нами результат, а именно – и в первой, и во второй подвыборке у матерей практически отсутствовали различия между предпочитаемыми копинг-стратегиями в ситуации болезни ребенка, и в других возможных трудных ситуациях. Отличия на уровне тенденции касались только таких копинг-стратегий как принятие и планирование, что может объясняться объективной необходимостью определенной перестройки жизни при болезни ребенка. Иными словами, вторая гипотеза исследования не подтвердилась.

Для проверки первой гипотезы о возможной взаимосвязи стратегий совладания и характера отношения к болезни ребенка был проведен корреляционный анализ между соответствующими шкалами, в результате чего были получены следующие результаты. В целом экстернальность, тревога и гиперболизированное восприятие тяжести заболевания как типы отношения матери к болезни ребенка выражены более, чем у половины матерей, вне зависимости от тяжести заболевания ребенка, а такой показатель как контроль активности ребенка низко выражен почти у 80% матерей (опять же – вне зависимости от тяжести заболевания); при этом общая напряженность по отношению к болезни ребенка у подавляющей части матерей выражена в наивысшей степени. Взаимосвязь показателей по методике отношения к болезни ребенка и характером доминирующих стратегий совладания был на статистически значимом уровне обнаружен между: степенью осознания болезни ребенка и стратегией планирования; уровнем тревоги и активным совладанием; экстернальностью и поиском инструментальной социальной поддержки. Иными словами, матери в целом используют копинг-стратегии, снижающие их уровень тревоги, интернальности и общей напряженности, то есть можно говорить о подтверждении первой гипотезы.

Проверка гипотезы о взаимосвязи типов межличностных отношений матерей и используемых ими копинг-стратегий в ситуации болезни ребенка подтвердилась частично: матери, склонные к дружелюбному и альтруистическому типу межличностных отношений в большей степени ориентированы в копинге на переформулирование проблемы и планирование, в то время как матери, склонные к подчинению и зависимости в большей степени ориентированы на поиск социальной поддержки.

### Литература

*Белинская Е.П., Сангова С.* Болезнь как трудная жизненная ситуация: особенности стратегий совладания родственников тяжелобольных // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 42. С. 8.

*Буренина С.М.* Совладающее поведение матерей, воспитывающих детей с диагнозом фенилкетонурия // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2017. № 1. С. 46-52.

*Киселева М.Г.* Психологическая реабилитация детей младенческого и раннего возраста с врожденными пороками сердца в период хирургического лечения: автореф. дисс. д-ра психол. наук. МГУ имени М.В. Ломоносова, М.: 2017.

*Крюкова Т.Л.* Человек как субъект совладающего поведения / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. С. 55–65.

*Куфтяк Е.В.* Жизнеспособность семьи: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. - № 5(28). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 12.04.2018).

*Рассказова Е.В., Гордеева Т.О., Осин Е.Н.* Копинг стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал НИУ ВШЭ. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.

*Свистунова Е.В.* Ребенок и болезнь: психологический аспект проблемы // Педиатрия. 2010. № 3. С. 29–33.

*Drakouli M, Petsios K, Giannakopoulou M, Patiraki E, Voutoufianaki I, Matziou V. Determinants of quality of life in children and adolescents with CHD: a systematic review // Cardiol Young. 2015. Aug;25(6). P.1027-36.*

*Seligman M., Darling R.B. Ordinary Families, Special Children: A Systems Approach to Childhood Disability. The Guilford Press: A Division of Guilford Publications, 2007. 434 p.*

## **A MOTHER COPING WITH A DIFFICULT LIFE SITUATION RELATED TO THE CHILD'S ILLNESS**

*E.P. Belinskaya, K.A. Sonyushkina*

*The problem of coping strategies dynamics in difficult life situations is considered. The results of a comparative analysis of the features of coping mothers with chronic and situationally ill children before and after the onset of the disease. It is shown that the specificity of the mother's coping with a difficult life situation associated with the child's disease is determined by her attitude to the child's disease and the dominant type of interpersonal relations, but does not depend on the severity of the disease.*

**Keywords.** *Coping with a difficult life situation, coping strategies, mother's attitude to the child's disease.*

## **СТРЕСС И СОВЛАДАНИЕ С НИМ В СЕМЬЯХ ДЕВУШЕК С АЛИМЕНТАРНЫМ ОЖИРЕНИЕМ**

*М.П. Билецкая, Д.С. Полумеева*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

*E-mail: polumeevads@gmail.com*

*В статье М.П. Билецкой и Д.С. Полумеевой приводится анализ результатов клинико-биографического метода, который позволяет выявить особенности семейной дисфункции, закрепляющие психосоматический компонент заболевания. Выявлено, что для семей девушек с алиментарным ожирением характерно наличие таких традиций, как: совместный приём пищи, пищевое поощрение и утешение, что закрепляет реакцию совладания со стрессом по типу «заедание». Так же наблюдается нарушение процессов общения на вербальном и невербальном уровнях. У всех членов семьи наблюдается высокий уровень как личностной тревоги, так и всех структурных компонентов общей семейной тревоги. Семейный копинг в данных семьях является малоэффективным, малоадаптивным. Выявленные нарушения являются одними из важных мишеней авторской программы психологической коррекции. В данной статье рассматривается пример авторской модификации техник психологической коррекции совладания со стрессом на системном семейном уровне.*

**Ключевые слова:** *алиментарное ожирение, психосоматический компонент заболевания, семейная тревога, совладание со стрессом.*



По данным ВОЗ в мире насчитывается более 1,7 миллиардов людей, имеющих избыточный вес или ожирение. Алиментарное ожирение— расстройство питания, вызванное перееданием (Алмазов, 1999). Отмечено, что у 60% больных ожирением чаще всего встречается эмоциогенный тип пищевого поведения, который проявляется под воздействием стрессовых ситуаций и обуславливает психосоматический характер заболевания (Билецкая, Силенко, 2007; Билецкая, Полумеева, 2014; Бородина, 2007; Малкина-Пых, 2005). Детско-родительские взаимоотношения являются основой для формирования личности ребенка, а дисфункциональные паттерны взаимодействия могут привести к формированию у него психосоматического заболевания (Эйдемиллер, 2008; Олифиревич, 2006). Вследствие этого представляется актуальным изучение особенностей внутрисемейного функционирования в семьях с девушками с алиментарным ожирением. Системный семейный подход, рассматривающий семью как систему позволяет выявить специфику детско-родительских взаимоотношений и обосновывать необходимость включения семейной психокоррекции в комплексное лечение данного контингента больных.

С целью изучить стрессовые переживания и особенности совладания с ним в семьях девушек с алиментарным ожирением нами было проведено исследование, в котором приняли участие 90 человек. Все семьи полные. Основная группа: девушки 15-16 лет с алиментарным ожирением II степени и их родители. Контрольная группа: условно здоровые девушки 15-16 лет и их родители.

Методы исследования. 1) Клинико-биографический метод. 2) Психодиагностический метод: опросник «Анализ семейной тревоги» (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис); личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина); Опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (Д.Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави, адаптация М. Перре). 3) Статистический метод.

Клинико-биографический метод выявил, что для семей девушек с ожирением характерно наличие таких традиций, как: совместный приём пищи, пищевое поощрение и утешение, что закрепляет неадаптивный способ совладания со стрессом («заедание»). Наблюдается нарушение процессов общения на вербальном и невербальном уровнях, что отмечается в 89,7% исследуемых семей. При нестабильности семейной системы, при невысказанных семейных конфликтах, происходит нарастание тревоги. При этом акцентируется внимание на здоровье подростка, необходимости снижения веса и обращении за помощью к специалистам. Данное переключение снижает уровень семейного напряжения, то есть симптом семейной системы выполняет морфостатическую функцию, а заболевание является дисфункциональным стабилизатором семьи.

Анализ проявлений тревоги на индивидуально-личностном уровне показал её наличие у всех членов семьи. У отцов больных девушек отмечаются значимо высокий уровень тревожности ( $21,7 \pm 1,6$ ;  $14,8 \pm 2,5$ ;  $p < 0,05$ ); у матерей ( $26,4 \pm 2,3$ ;  $17,6 \pm 1,2$ ) и девушек ( $26,4 \pm 1,3$ ;  $23,5 \pm 2,2$ ) показатели выше (на уровне средних значений).

У матерей девушек с алиментарным ожирением выявлен высокий уровень общей семейной тревоги ( $10,9 \pm 2,6$ ;  $6,7 \pm 3,4$ ;  $p < 0,05$ ) и семейной тревожности ( $4,1 \pm 1,3$ ;  $2,2 \pm 1,2$ ;  $p < 0,05$ ), а также напряженности и вины (на уровне средних значений). У отцов больных девушек наблюдается высокий уровень «семейной тревожности» ( $13,8 \pm 3,7$ ;  $6,3 \pm 2,2$ ;  $p < 0,001$ ), «семейной напряженности» ( $5,3 \pm 1,4$ ;  $2,4 \pm 1,3$ ;  $p < 0,001$ ) и «общей семейной тревоги» ( $6,3 \pm 2,2$ ;  $13,8 \pm 3,7$ ;  $p < 0,001$ ). Девушки с ожирением, в отличие от условно здоровых, имеют более высокие баллы по шкалам «семейная тревожность» ( $2 \pm 1,6$ ;  $3,8 \pm 2,2$ ;  $p < 0,05$ ) и «общая семейная тревога» ( $2 \pm 1,6$ ;  $3,8 \pm 2,2$ ;  $p < 0,05$ ), а также «вина» (на уровне средних значений). Можно предположить, что ощущение тревоги на системном семейном уровне закрепляет эмоциогенное пищевое поведение больных девушек.

У родителей больных девушек отмечается низкий уровень семейной адаптации (у матерей:  $18,25 \pm 2,1$ ;  $23,7 \pm 2,4$ ;  $p < 0,05$ ; у отцов:  $14,25 \pm 2,7$ ;  $25 \pm 2,5$ ;  $p < 0,05$ ). У девушек с ожирением отмечается низкие уровни семейной сплоченности ( $19,5 \pm 2,6$ ;  $23,6 \pm 1,9$ ;  $p < 0,05$ ) и семейной адаптации ( $14,8 \pm 2,6$ ;  $22,8 \pm 2,4$ ;  $p < 0,001$ ). Согласно «циркулярной модели» Д.Х. Олсона данные показатели свидетельствуют о разобщенном уровне семейной сплоченности и ригидном уровне семейной адаптации у всех членов семьи, что свидетельствует о неадаптивности семейного копинга.

Нами разработана программа семейной психокоррекции, одними из важнейших мишеней которой являются высокий уровень тревоги как на индивидуальном, так и на системном семейном уровне у всех членов семьи, неадаптивный семейный копинг.

### ***Структура программы психокоррекции***

I. *Организационный этап.* Цель: первичная психодиагностика, семейное консультирование.

II. *Основной этап.*

1 блок: Групповая работа с подростками (4 занятия). Цель: психокоррекция эмоционально-поведенческих паттернов девушек с алиментарным ожирением.

2 блок: Психокоррекция в родительской подсистеме. Цель: Повышение родительской компетентности и психокоррекция стиля воспитания.

3 блок: Семейная психокоррекция. Цель: Реконструкция семейных отношений.

III. *Заключительный этап.* Подведение итогов и отсоединение.

В качестве примера техник психокоррекции совладания с семейным стрессом можно привести:

1. *Упражнение «Комикс»* (время проведения: 20 минут)

Данная техника помогает понять, как члены семьи справляются с трудной ситуацией. С помощью психолога формируются более продуктивные способы совладания с трудной, стрессовой ситуацией.

*Инструкция:* «Вспомните неприятную для вас ситуацию в вашей семье и нарисуйте её. Можете изобразить это как в комиксе (с окошками диалогов). Это может быть что угодно».

После выполнения проводится *обсуждение*. «А теперь подумайте, что можно сделать в этой ситуации, чтобы она хорошо разрешилась. Придумали? Попробуйте нарисовать это на том же рисунке. Придумайте, как можно его «исправить».

Как вы думаете, можно ли так поступить в реальной жизни? Если нет, то как можно?».

2. *Упражнение «Ситуация из жизни»* (время проведения: 15 минут).

Закрепление адаптивного стиля семейного воспитания посредством реальных примеров из жизни.

*Инструкция*: «Вспомните какую-нибудь проблемную ситуацию из вашей семейной жизни. Давайте проиграем эту ситуацию по ролям, как в театре. Вы можете сыграть любого члена семьи, кроме себя».

После выполнения проводится *обсуждение*. «Давайте обсудим, как можно было бы изменить эту ситуацию? Можно было бы действовать иначе? Попробуйте проиграть ту же ситуацию ещё раз, но на этот раз завершить её по-другому».

После проведения психокоррекционной программы (через 1 месяц и через 3 месяца) после проведения коррекционной программы. У матерей наблюдается снижение уровня общей семейной тревоги ( $9,9 \pm 2,6$ ;  $7,3 \pm 2,2$ ;  $4,7 \pm 1,6$ ;  $p < 0,05$ ), уровня семейной тревожности ( $5 \pm 1,3$ ;  $3,5 \pm 1,1$ ;  $2,1 \pm 0,8$ ;  $p < 0,01$ ). У отцов отмечается снижение уровня общей семейной тревоги ( $7,75 \pm 2,3$ ;  $5,5 \pm 1,7$ ;  $4,8 \pm 1,2$ ;  $p < 0,05$ ) и уровня семейной тревожности ( $3,5 \pm 1,4$ ;  $2,5 \pm 1,08$ ;  $2,25 \pm 0,9$ ;  $p < 0,001$ ). У девушек - снижение уровня общей семейной тревоги ( $8,5 \pm 2,1$ ;  $6,2 \pm 1,9$ ;  $4,9 \pm 2,1$ ;  $p < 0,05$ ) и уровня семейной тревожности ( $3,8 \pm 1,19$ ;  $2,8 \pm 1,1$ ;  $2,5 \pm 1,6$ ;  $p < 0,01$ ).

Так же отмечается повышение семейной сплоченности и семейной адаптации до гибкого уровня, что может говорить о сбалансированности семейной системы и адаптивности копинга в целом после проведения психокоррекционной программы.

*Заключение*. В семьях девушек с алиментарным ожирением отмечается нарушение общения на невербальном и вербальном уровнях, замалчивание семейных конфликтов и семейные ритуалы. Дисфункциональный тип семейного взаимодействия, вызывая стрессовые переживания, провоцирует эмоциогенное пищевое поведение у девушек и закрепляет психосоматический компонент заболевания.

У всех членов семьи отмечается высокий уровень тревоги как на индивидуальном, так и на системном семейном уровне.

Для семей девушек с алиментарным ожирением характерен разобщенный уровень семейной сплоченности и ригидный уровень семейной адаптации (подтверждаемый всеми членами семьи), что свидетельствует о неадаптивности, малоэффективности семейного копинга.

Разработанная программа семейной психокоррекции позволяет снизить уровень семейной тревоги у всех членов семьи и способствует формированию адаптивного семейного копинга.

## Литература

- Алмазов В.А. Ожирение. М., 1999.
- Бессесен Д.Г., Кушнер Р. Избыточный вес и ожирение. М.: БИНОМ, 2006.
- Билецкая М.П., Полумеева Д.С. Тревога в семьях девушек-подростков с алиментарным ожирением // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития. М., 2014.
- Билецкая М.П., Силенко Е.А. Клинико-психологические особенности детей и подростков с психосоматическими заболеваниями желудочно-кишечного тракта // Неврологический вестник им. В.М. Бехтерева. Казань, 2007. № 3. С. 62-66.
- Бородина О.В. Ожирение в детском возрасте. Диабет. Образ жизни. М., 2007.
- Малкина-Пых И.Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения // Сибирский психологический журнал. 2008. № 30. С. 90-95.
- Олифиревич Н.И., Велента Т.Ф., Зинкевич-Куземкина Т.А. Терапия семейных систем. СПб.: Речь, 2006.
- Эйдемиллер Э.Г. Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2008.

### STRESS AND COPING IN FAMILIES OF GIRLS WITH ALIMENTARY OBESITY

*Biletskaya M., Polumeeva D.*

*The article by M.P. Biletskaya and D.S. Polumeeva provides an analysis of the results of the clinical-biographical method, which allows to identify the features of familial dysfunction that reinforce the psychosomatic component of the disease. It was revealed that the families of girls suffering from alimentary obesity are characterized by the presence of such traditions as: joint eating, food encouragement and consolation, which reinforces the reaction of coping with stress in the type of "stress eating". There is also a violation of communication processes on the verbal and non-verbal levels. All family members have a high level, both personal anxiety and all structural components of general family anxiety. Family copying in these families is ineffective, non-adaptive. The revealed violations are one of the important targets of the author's program of psychological correction. This article discusses an example of the author's modified techniques of psychological correction of coping with stress at the systemic family level.*

**Keywords:** *alimentary obesity, psychosomatic component of the disease, family anxiety, coping with stress.*

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О КОНФЛИКТЕ С ПОВЕДЕНИЕМ В КОНФЛИКТЕ СУПРУГОВ

*М.М. Главатских, В.Г. Главатских*

Россия, Ижевск, Удмуртский государственный университет

*E-mail: v.glavatskikh@inbox.ru*

*В статье раскрывается специфика представлений о конфликте с поведением в конфликте супругов. Показатели представления в конфликте супругов рассматриваются как факторы обуславливающие их поведение в конфликте. Выявлены и обоснованы параметры представления о конфликте супругов и способ их выявления. Установлено, что понимание конфликта при игнорировании чувств и отрицательном отношении к нему определяет стратегию поведения в конфликте – соперничество, пассивное поведение в конфликте супругов обусловлено преобладанием эмоциональных проявлений в конфликтной ситуации.*

**Ключевые слова:** *Образ конфликтной ситуации, представления о конфликте супругов, стратегии поведения в конфликте.*

Исследования по изучению стратегий поведения в конфликте проводились, в основном, для межличностных взаимоотношений, без учета особенностей функционирования семьи, представления о конфликте супругов. Взаимосвязь образа конфликтной ситуации и стратегий поведения в конфликте изучалась в работах Н.И. Леонова, М.М. Главатских (М.М. Главатских, 2003). Установлено, что конфликтное поведение – пространственно-временная организация активности субъекта, регуляция которой опосредована образом конфликтной ситуации (Леонов Н.И., 2005). Представление о конфликте и отношение к нему: как участники воспримут конфликт и отнесутся к нему, определяет поведение в конфликте. Таким образом, для изучения детерминант поведения в конфликте возникает необходимость изучения представлений, образов конфликтной ситуации супругов, разработки методик исследования особенностей представлений супругов о конфликте и оценка их надежности. Можно предполагать, что при конструктивном разрешении конфликтов супругам необходимо проявление осознанной субъектной позиции в конфликте. Разрешение конфликта заключается в снятии способа разрешения и выходе на качественно новый уровень противоречия. Здесь важна рефлексия и психологическая техника (Хасан Б.И., 2003). Такая позиция может проявляться в представлениях супругов о конфликтной ситуации и оцениваться по параметрам: отношение к конфликту; принятие конфликта; стремление к сохранению отношений; ориентация на собственные интересы (индивидуальная) / на интересы супруга (сотрудничающая); ориентация на уход от разрешения конфликтов (пассивная)/ на разрешение конфликта (активная); рациональная/эмоциональная ориентация участника конфликта.

В исследовании приняло участие 24 супружеских пары (48 человек), со стажем семьи от 5 до 25 лет.

Для того, чтобы изучить представление о конфликте супругов и получить данные, которые можно оценить по предложенными нами параметрам был составлен опросник по принципу «незаконченных предложений». Данный опросник позволяет выявить необходимые параметры представлений о конфликте супругов, сохраняя при этом субъективную позицию супругов. Полученные ответы на вопросы оцениваются по каждому из параметров, описанных выше, по разработанным шкалам или фиксируется частота встречаемости проявлений параметра. Необходимо отметить, что оценивание некоторых параметров (например, рациональность/эмоциональность) производится при помощи анализа письменного текста целиком.

Параметры «Отношение к конфликту» и «Принятие конфликта» фиксировались по ответам на вопросы: «Я отношусь к конфликту в семье...»; «Я считаю, что конфликты в супружеской жизни...»; «С годами, прожитыми с моим супругом, конфликт стал для меня...».

Позитивное отношение к конфликту определяется по его восприятию не как досадной помехи, а скорее как задачи, требующей творческого решения (Петровская Л.А., 1997).

Баллы по параметру «отношение к конфликту» присваивались следующим образом:

0 – конфликт воспринимается как исключительно негативное, угрожающее явление;

1 – конфликт воспринимается как нейтральное, нормальное явление;

2 – преобладает отношение к конфликту как развивающему, позитивному явлению.

Принятие конфликта – это восприятие конфликта как нормальное, естественное явление жизни, имеющее как позитивные (потенциальные возможности), так и негативные (угрожающие отношениям супругов) стороны. При этом конфликт воспринимается как положительно или отрицательно влияющий на личность и отношения супругов. Баллы по шкале «принятие конфликта»:

0 – конфликт воспринимается как явление, которого нужно избегать;

1 – конфликт воспринимается как неизбежное явление;

2 – конфликт воспринимается как нормальное, естественное явление.

Тезис о том, что конфликт сопровождается отрицательными эмоциями, разделяется конфликтологами. Для изучения представлений супругов о конфликте в эмоциональном или рациональном фокусе была определена классификация ответов

по эмоциональности и рациональности. К рациональным ответам относятся такие, которые охватывают сферу разумного, делового сотрудничества, анализа ресурсов и совершенствования способов разрешения конфликтов. Как правило, такие ответы не переходят на личный уровень и не формируют образ врага. Супруги не характеризуют конфликты как острые, затяжные, а стремятся к улучшению взаимоотношений, норм, образцов поведения, справедливому распределению интересов. Стороны приходят к соглашению, и, как только удаляется фрустрирующее препятствие, конфликт разрешается (Громова О.Н., 2000.). В ответах супругов во всех вопросах фиксировалась частота упоминания рациональных и эмоциональных проявлений.

Ориентация на сохранение отношений супругов в конфликте. Фиксировалась частота упоминаний необходимости и стремления сохранить отношения в конфликте супругов в вопросах: «В конфликте с супругом для меня важно...»; «Самое главное в конфликте...». Баллы присваивались следующим образом:

0 – не упоминается сохранение отношений с супругом как исход конфликта;  
1 – сохранение отношений рассматривается супругами как необходимое в разрешении конфликта.

Уважение мнения, мыслей и чувств супруга, признание за ним права на позицию и интересы – это характерные черты конфликта, разрешаемого в сотрудничестве с супругом. Важность сохранения позиции сотрудничества с партнёром для конструктивного разрешения конфликта не вызывает сомнения. Оценка чувств и мыслей других участников ситуации фиксирует определяет ли респондент позицию другой стороны, его готовность выяснять, понимать позицию супруга. Ориентация на собственные мысли и чувства, без описания мыслей и чувств супруга является показателем индивидуальной позиции: эгоцентризма, переживания, осознания исключительно собственной позиции. Противоположностью сотрудничающей является индивидуальная ориентация в конфликте. Фиксировалась частота высказываний, направленных на свои интересы или интересы супруга, в вопросах: «В конфликте с супругом для меня важно...»; «Обычно в конфликте Я...»; «Супруг в конфликте...».

Шкала для оценки параметра:

0 – учет мнения, чувств, интересов только одного из супругов;  
1 – допускает возможность сотрудничества;  
2 – стремится разрешать конфликт на основе взаимопонимания и диалога, сотрудничества.

Представление о необходимости для разрешения конфликта занимать активную разрешающую позицию, ясно излагать и аргументировать свою позицию, пытаться понять основания иных позиций фиксировалось в параметре «пассивная/активная ориентация в конфликте». Фиксировалась частота позиций в вопросах: «Если уж кон-

фликт начинается, то Я...»; «Было бы лучше, если бы люди в конфликте...»; «Обычно в конфликте Я...»; «Супруг в конфликте...».

Баллы присваивались следующим образом:

0 – завершение конфликта, избегание взаимодействия супругов;

1 – допускает возможность активной позиции;

2 – готовность занимать активную разрешающую позицию в конфликте.

Для изучения взаимосвязей параметров представления о конфликте и стратегий разрешения конфликтов выполнялся корреляционный анализ с применением критерия Спирмена. Выявленные достоверные взаимосвязи представлены в таблице 1.

Таблица 1

***Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте с параметрами представления о конфликте супругов***

Стратегия / параметр представления	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Отношение к конфликту	-0,322*	0,377**	0,31*	-0,327**	
Принятие конфликта		0,461**	0,452**	-0,371**	
Индивидуальная/сотрудничающая ориентация		0,353**			
Сохранение отношений			0,324*		
Рациональная ориентация	0,352**		0,543***	-0,786***	-0,378**
Эмоциональная ориентация	-0,353**		-0,498***	0,754***	0,367**

*Примечания:* уровень статистической значимости: \* –  $p \leq 0,05$ ; \*\* –  $p \leq 0,01$ , \*\*\* –  $p \leq 0,001$ .

Отрицание эмоционального контекста конфликта у супругов, использующих стратегии поведения в конфликте «соперничество» и «компромисс» лишает человека естественной эмоциональности, способности понимать партнера в конфликте. Супруги отличаются высокой способностью к ментализации, способны корректно оценивать ситуацию конфликта. Супруги с выраженной стратегией «соперничество» воспринимают конфликт как негативное явление, возможно, они фиксируются на фактах и событиях в конфликте, чтобы избежать собственных враждебных чувств. Проблемы в общении с супругом могут быть обусловлены и нарушением приписывания чувств к другим участникам конфликта. Понимание конфликта как способа достижения своих интересов при игнорировании чувств и отрицательном отношении к нему определяет соперничающее поведение.

При тех же высоких проявлениях рациональности супруги с выраженной стратегией поведения в конфликте «компромисс» осознают необходимость сохранения отношений с супругом, воспринимают конфликт как неизбежное явление, предоставляющее новые возможности. Подобное отношение к конфликту выявлено у супругов с выраженной стратегией «сотрудничество», однако их отличает ориентация на мысли, чувства, интересы супруга.



Пассивное поведение в конфликте супругов (стратегии «избегание» и «приспособление») обусловлено желанием завершить ситуацию конфликта, как крайне эмоциональную. Они предпочитают скорее оставить ситуацию неразрешенной или пренебречь собственными интересами, чем пережить ситуацию конфликта. Боязнь сильных переживаний, чувства тревоги при неприятии конфликта и отрицательного отношения к нему обуславливают индивидуальное и пассивное поведение супругов с выраженной стратегией поведения «избегание».

Таким образом, наибольшее значение в прогнозировании поведения в конфликте супругов имеют такие параметры в представлении такие как: отношение к конфликту, принятие конфликта, эмоциональность – рациональность. Опросник, для диагностики представлений супругов о ситуации конфликта может использоваться в деятельности психолога.

### Литература

Главатских М.М. Взаимосвязь образа конфликтной ситуации с поведением в конфликте: дис. Ярославль, 2003.

Громова О.Н. Конфликтология. М.: Экмос, 2000. 234 с.

Леонов Н.И. Конфликтология: учеб.пособие. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006.

Петровская Л.А. К вопросу о природе конфликтной компетентности // Вестник МГУ. Серия: Психология. 1997. № 4. С. 41–45.

Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2003. 250 с.

### INTERRELATION OF THE CONFLICT REPRESENTATION WITH THE CONFLICT OF CONTRACTS BEHAVIOR

*M.M. Glavatskikh, V.G. Glavatskikh*

*The article reveals the specifics of the conflict with the behavior in the conflict of the spouses. Performance indicators in the conflict of spouses are considered as factors determining their behavior in the conflict. Identified and justified the parameters of the representation of the conflict of spouses and the way to identify them. It is established that understanding the conflict while ignoring the feelings and negative attitude towards it determines the strategy of behavior in the conflict - rivalry, passive behavior in the conflict of spouses due to the predominance of emotional manifestations in a conflict situation.*

**Keywords:** *The image of a conflict situation, ideas about the conflict of spouses, strategies of behavior in the conflict.*

# СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ РАЗНОМ ТИПЕ РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ У МАТЕРЕЙ ПОДРОСТКОВ С ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ

*Е.Н. Дымова*

Россия, Москва, Институт Психологии РАН

*Email: grebennikovakaty@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках научного проекта 18-00-00393 К (18-00-00049)*

*Представлены результаты исследования актуального стресса, типов родительских отношений и социальной поддержки матерей подростков с диагнозом доброкачественная опухоль опорно-двигательного аппарата. Эмпирически подтверждена гипотеза, что при высоком уровне «принятия» ребенка матерям характерен высокий уровень воспринимаемой эмоциональной поддержки и низкий социальной интеграции. Показано, что матерям с высоким уровнем противодействия стрессу не характерен тип родительских отношений «симбиоз».*

**Ключевые слова:** *тяжелое заболевание ребенка, актуальный стресс, социальная поддержка, типы родительских отношений*

Болезнь близкого человека оказывает интенсивное воздействие и в дальнейшем может привести к возникновению сильнейшего стрессового напряжения, другими словами болезнь близкого является стрессором высокой интенсивности. Особенно, если болезнь носит опасный для жизни характер, является продолжительной по времени и/или подразумевает определенные последствия. Например, тяжелая болезнь ребенка, которая предвещает определенные последствия для всех членов семьи, отражающиеся на их взаимоотношениях. Болезнь провоцирует в семье сильное напряжение по причине необходимости решения сложных задач по специальному уходу за ребенком, финансовым трудностям и т.д. Нередко члены семьи испытывают чувство неудовлетворенности, ощущение вины и стыда и др. Специфика заболевания (характер симптомов, лечение, реабилитация и т.д.) определяет особые последствия для ребенка и всех членов семьи, но в любом случае присутствует необходимость адаптации как ребенка, так и членов семьи. Психологическое состояние ребенка зависит именно от способности семьи адаптироваться к новым обстоятельствам, тем самым оказывать «здоровую» поддержку ребенку. Ермакова Е.Н. предложила разделить на три категории семьи с тяжелым заболеванием ребенка: 1 – это те семьи, в которых болезнь ребенка как один из многих источников стресса. Часто, это семьи, имевшие опыт тяжелого заболевания, потери ребенка, семьи с конфликтными взаимоотношениями, девиантные семьи, в которых имеются психические нарушения и др. Для подобных семей характерно практически полное отсутствие эмоциональной поддержки. Вторая категория – это семьи, не справляющиеся в данное время с ситуацией, с определенным аспектом заболевания или лечения, тревога для

них – норма, для них характерна депрессия. И третья категория семей, которые в целом адаптировались и неплохо справляются с ситуацией, в связи с чем, оказывают соответствующую поддержку ребенку (Ермакова, 2005).

В случае необходимости постоянного присутствия рядом с ребенком взрослого, например, госпитализации, чаще всего данную функцию выполняет мать. Несмотря на то, что необходима мобилизация ресурсов каждого члена семьи, основная нагрузка в данном случае ложится именно на нее. В подобных обстоятельствах именно она принимает решения по поводу предложенных докторами способов лечения, обеспечивает соответствующий уход за ребенком и гарантируют выполнение всех необходимых процедур. В процессе принятия решения она испытывает переживания, связанные с продуктивностью лечения, физическими и эмоциональными затратами, особенно в случаях болезненности или же опасности процедур и негарантированном положительном результате. Кроме того эмоциональное напряжение вызывает необходимость контактирования с медицинским персоналом, усваивание незнакомой информации, ограниченность внимания к ребенку со стороны медперсонала. При этом достаточно часто эмоциональное состояние матери во внимание не принимается. С другой стороны, подобные обстоятельства могут восприниматься, как повод проявить свои сильные личностные и волевые качества, научиться выдержке, терпению перед возникшими трудностями.

Известно, что без поддержки в детско-родительских отношениях возникает угроза фрустрации базовых потребностей ребенка, угроза его физическому и психическому здоровью, приводящая к развитию психосоматических и иных расстройств (Лифинцева, 2012). Принято считать, что социальная поддержка это любой ресурс, который в данном случае мать может предоставить ребенку. В соответствии с общепринятыми видами социальной поддержки информация, совет, руководство к действиям, оказание помощи в размышлении над причинностью возникновения ситуации являются аспектами когнитивного компонента социальной поддержки. Данный компонент социальной поддержки проявляется в устремлении внимания на сильные, ресурсные стороны личности. Инструментальный компонент поддержки представляет собой конкретную помощь и действия для решения настоящей проблемы. Например, взаимодействия со специалистами: врачом, психологом и др. Эмоциональная составляющая поддержки - это чувство общности, доверия, уважения, надежности и эмоциональной сопричастности. Данная поддержка отвечает за чувства близости с другим человеком, за ощущение безопасности и восприятия человеком себя как нужного и ценного.

В ситуации заболевания для ребенка в большей степени необходим эмоциональный аспект поддержки, удовлетворяющий выходящим на первый план потребностям в доверии, защите, близости и т.п. Социальная поддержка открывает ребенку недостающие ресурсы, что существенно снижает ощущение незащищенности, беспомощности, чувство одиночества. Достаточная эмоциональная поддержка ребенку со стороны близкого чело-

века, приводит к оптимизации его социально-психологического функционирования и снижению интенсивности его негативных эмоциональных переживаний.

В психологии достаточно давно изучается влияния социальной поддержки на развитие стрессовых состояний. Так еще П. Тойтс показала, что высокий уровень полученной человеком эмоциональной поддержки взаимосвязан с качеством его здоровья (в том числе психическим) (Thoits, 1995). А Д. Маккей с коллегами, что у женщин, сталкивающихся в своей жизни с большим количеством стрессовых событий и имеющих низкий уровень социальной поддержки, более чем в 1,8 раза возрастает риск развития различных хронических соматических заболеваний (McKayatal, 1985).

Представленное настоящее исследование является частью большого междисциплинарного проекта направленного на изучение актуального стресса ребенка и матери в ситуации заболевания опорно-двигательного аппарата ребенка подросткового возраста, и сопутствующих стрессу факторов (представления о заболевании, операции, виде наркоза и др.; копинг-стратегии и социальная поддержка; принятие/отвержение ребенка и др.) до и после операции по поводу доброкачественной опухоли, и предсказать успешность восстановительного (реабилитационного) периода по медицинским и психологическим показателям. В исследовании принимали участие подростки 12-16 лет с диагнозом доброкачественная опухоль опорно-двигательного аппарата и матери подростков в возрасте 30-55 лет. В данной работе представлены результаты исследования матерей.

*Цель:* анализ уровня актуального стресса и копинг-ресурсов у матерей подростков с диагнозом доброкачественная опухоль опорно-двигательного аппарата.

*Задачи:*

- Исследование уровня актуального стресса и типов родительских отношений у матерей в ситуации тяжелого заболевания ребенка.
- Определение копинг-ресурсов матерей подростков с тяжелым заболеванием при разном типе родительских отношений.

*Гипотеза:* для матерей подростков с тяжелым заболеванием при высоком уровне «принятия» ребенка характерен высокий уровень воспринимаемой эмоциональной поддержки и низкий социальной интеграции.

*Методики:* Опросник ШВС-10 (The Perceived Stress Scale-10, «PSS-10») в адаптации В. А. Абабкова, К. Барышниковой и др.(2016); Опросник социальной поддержки – F-SOZU-22 (Sommer, Frydrich, 1993), в адаптации А.Б. Холмогоровой, Г.А. Петровой (2007); *Тест родительского отношения (А.Я.Варга, В.В.Столин) (2001);*

С целью выявления взаимосвязи между уровнем актуального стресса, шкалами социальной поддержки и родительских отношений был использован коэффициент корреляции R-Спирмена. Результаты показали, что существует отрицательная корреляционная связь между шкалой «противодействия стрессу» опросника ШВС-10 и шкалой «симбиоз» опросника родительских отношений ( $R=-0,58$ ;  $p=0,005$ ). Кроме того, шкалой роди-

тельских отношений «принятие/отвержение» и показателями социальной поддержки: «эмоциональная поддержка» ( $R=0,52$ ;  $p=0,015$ ), «инструментальная поддержка» ( $R=0,53$ ;  $p=0,013$ ), «социальная интеграция» ( $R=0,66$ ;  $p=0,001$ ). А также эмоциональной поддержкой и шкалой «симбиоз» ( $R=-0,53$ ;  $p=0,012$ ).

С целью более детального исследования респонденты были разделены на 3 группы по шкале «Принятие – отвержение» опросника родительских отношений. В группе с высокими баллами родителю нравится ребенок таким, какой он есть; он уважает индивидуальность ребенка, симпатизирует ему; стремится проводить много времени вместе, одобряет его интересы и планы. В группе с низкими баллами родитель в некоторой степени воспринимает своего ребенка неприспособленным, неудачливым, с низкими возможностями и способностями.

Исследование межгрупповых различий между группами с высокими и средними баллами показало, что имеются различия по эмоциональной поддержке ( $U=2,66$ ;  $p=0,007$ ) и социальной интеграции ( $U=2,02$ ;  $p=0,004$ ). И между группами с высокими и низкими баллами - по эмоциональной поддержке ( $U=2,36$ ;  $p=0,018$ ) и социальной интеграции ( $U=2,64$ ;  $p=0,008$ ). Между группами с низкими и средними баллами различий не обнаружено.

По полученным результатам можно сказать, что чем выше у матерей ребенка с доброкачественной опухолью опорно-двигательного аппарата уровень противодействия стрессу, тем меньше тревога за ребенка как маленького и беззащитного, неспособного справиться с трудностями, и больше восприятие себя и ребенка как единое целое. Матерям с высоким уровнем принятия своего ребенка характерна большая эмоциональная поддержка, чем матерям с невысоким уровнем. При достаточной поддержке эмоционального характера, матери данной группы в меньшей степени социально интегрированы. Группа же с низкими баллами напротив, более нуждается в наличии референтной группы и в эмоциональной поддержке. Также именно матери группы с низкими баллами стремятся к симбиотическим отношениям с ребенком, постоянно испытывают тревогу за ребенка, который кажется им маленьким и несамостоятельным, тревога повышается, когда ребенок начинает автономизироваться.

### Литература

*Аббков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А.* Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 6-15.

*Варга А.Я., Столин В.В.* Тест родительского отношения // Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина. М., 2001. Т. 2. С.144-152.

*Ермакова Е.Н.* Психологическое консультирование родителей детей с хроническими заболеваниями // Психотерапия и клиническая психология. 2005. № 1. С. 30-34.

*Лифинцева А.А.* Социальная поддержка как фактор преодоления негативных последствий стресса // Вестник БФУ им. И. Канта. 2012. №5. С. 56-61.

*Thoits P.A.* Stress, Coping and Social Support Processes: Where Are We? What Next? // Journal of Health and Social Behavior. 1995. № 22. P. 53-79.

*McKay D.A., Blake R.L., Colwill J.M.* et al. Social support and Stress as Predictors of illness // Journal of Family Practice. 1985. June. 20(6). P. 575-581.

## **SOCIAL SUPPORT IN DIFFERENT TYPE OF PARENT-CHILD RELATIONSHIP IN MOTHERS OF ADOLESCENTS WITH SEVERE DISEASE**

*E. Думова*

*The results of the study of actual stress, types of parental relationships and social support of adolescent mothers diagnosed with a benign tumor of the musculoskeletal system are presented. The hypothesis that mothers are characterized by a high level of perceived emotional support and low social integration with a high level of «acceptance» of the child is empirically confirmed. It is shown that mothers with a high level of stress resistance are not characterized by the type of parental relationship «symbiosis».*

**Keywords:** *serious illness of the child, actual stress, social support, types of parental relations*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПОВ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ С РАЗЛИЧНЫМИ КОПИНГ – СТРАТЕГИЯМИ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

*П. И. Каменский*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*Email: Kamenskiy\_petya@mail.ru*

*Исследование проводится при финансовой поддержке РФФИ проект № 18-013-01001*

*Статья посвящена проблеме сопряженности специфики межличностной зависимости и копинг – стратегий в ранней взрослости. Обосновывается необходимость рассмотрения, зависимо-го поведения личности в связи с дефицитными знаниями в этой области, с одной стороны, и появлением новых видов нехимической зависимости, с другой. Раскрываются особенности связей межличностной зависимости и совладающего поведения в контексте благополучия личности. Описаны различные типы межличностной зависимости - здоровая зависимость, деструктивная сверхзависимость и дисфункциональное отделение. При этом, подчеркивается, что исследование требует дальнейшего многоаспектного изучения как с позиции ненормативной зависимости, так и с позиции нормы.*

**Ключевые слова:** *аддикция, межличностная зависимость, благополучие, здоровая зависимость, деструктивная сверхзависимость зависимость, дисфункциональное отделение, копинг.*

В современном мире, где динамично развиваются все сферы жизни общества неуклонно возрастает актуальность психологических исследований, как личности в целом, так и социальных групп. Психологическая наука играет важную роль в развитии общества и человека.

Она делает жизнь ярче, проще, счастливее. Помогает человеку познавать себя и окружающих, овладеть на высоком уровне коммуникативными навыками, эффективно выстраивать межличностные отношения, решать профессиональные и личные проблемы (Глузман А.В. 2017).

Еще одной современной тенденцией мира является развитие социальных сетей и интернет-технологий влияют на структуру взаимодействия, реальность становится более размытой. Этот новый контекст жизни создаёт ряд специфических проблем, которые современная психологическая наука воспринимает, как вызовы. Одним из этих вызовов можно считать – зависимое поведение, в том числе нехимические зависимости. Аддиктивное поведение традиционно рассматривается, как один из главных индикаторов неблагополучия личности, нарушением социального взаимодействия человека, неадаптивной формой межличностных отношений.

Межличностная зависимость является одним из видов нехимических зависимостей. Она тесно связана с межличностными отношениями и вызывает большой интерес среди ученых и практиков. В практической психологии диагностика и профилактика межличностной зависимости так же создает ряд трудно разрешимых задач. Это связано с тем, что феноменологическая составляющая межличностной зависимости недостаточно исследована. Так же эти трудности обусловлены разрозненностью методологических позиций и построением эмпирических исследований.

В психоаналитическом подходе проблема зависимого поведения рассматривается с позиций Джеймса Холлиса. Джеймс Холлис выделяет следующее понятие зависимого поведения: «зависимость – это рефлексивное, обусловленное и часто прогрессирующее подчиняющееся поведение осуществление которого понижает уровень стресса» (Холлис Дж. 2012, с. 92). Из позиции Холлиса следует, что зависимое поведение связано с защитными механизмами личности и уровнем стресса, что в свою очередь, может влиять на благополучие личности.

Особое понимание зависимого поведения просматривается в гештальтпсихологии. Здесь в основе рассматривается слияние (конфлюэнция). В феномене зависимости присутствует конфлюэнция второго вида (невозможность обособить себя от партнера), которая играет двоякую роль. С одной стороны, определенное слияние необходимо для эмпатии, для переживания близости. Но, с другой стороны, конфлюэнция грозит зависимостью от партнера, невозможностью развиваться, потерей свободы (Гингер С., Гингер А. 1999). Таким образом, данный подход позволяет рассматривать межличностную зависимость как многогранный феномен, включающий как деструктивные, так и конструктивные аспекты.

Сложность феномена зависимого поведения заключается в необходимости многоаспектного исследования. Широкий диапазон дифференциации создает особые трудности, так как каждый из видов зависимого поведения обладает не только общими, но и частными особенностями, что создаёт необходимость исследования каждого вида зависимого поведения в отдельности.

Наиболее разработанной концепцией межличностной зависимости, по нашему мнению, отражается в работах Р. Борнштейна и его коллег. несогласованной предложение.

Явление межличностной зависимости рассматривается, как сложное и многоплановое нарушение, в связи, с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление, чрезмерную зависимость и деструктивное отделение, вызывающие личностные нарушения (Robert F. Bornstein, 2003).

Межличностная зависимость охватывает деструктивную сверхзависимость – социальное поведение основанное на ригидном, манипулятивном, невзаимном стремлении к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя бессильной и несамостоятельной личностью независимо от конкретной ситуации, дисфункциональное отделение – характеризующуюся неспособностью или нежеланием развивать социальные связи и участвовать в адаптивных поведенческих отношениях, а так же использовать подходящее для ситуации аффилиативное поведение, так и здоровую зависимость - социальное поведение, основанное на отношениях эмоциональной, когнитивной, поведенческой поддержке это зрелая, активная форма (Robert F. Bornstein, 2003).

Деструктивная сверхзависимость обусловлена патологией чрезмерной защиты и/или авторитарного воспитания. Здоровая зависимость является результатом авторитетного воспитания детей, вселения чувства уверенности и последовательной обратной связи с другими людьми о том, что можно обращаться за поддержкой в случае необходимости (Lee, Robbins, 1995).

Основываясь на концептуальной модели межличностной зависимости Р. Борнштейна, можно сделать предположение, что каждый из выделяемых типов межличностной зависимости будет по-разному связан с копинг-стратегиями личности, что, в свою очередь, будет по-разному влиять на благополучие человека. Связь феномена межличностной зависимости и стресса не оставляет сомнений.

*Цель* исследования – изучить сопряженность удовлетворенности различными сферами жизни с показателями зависимости в межличностных отношениях ранней взрослости, через призму копинг – стратегий личности.

*Дизайн* исследования. Выборку исследования составили мужчины и женщины, 96 человек, в возрасте от 20 до 26 лет ( $\bar{x}=22$ ,  $\sigma=3,54$ ). Выборка была разделена на 3 эмпирические группы мужчины и женщины со здоровой зависимостью (36.46%,  $n= 36$  чел.) мужчины и женщины с деструктивной сверхзависимостью (29.17%,  $n=28$  чел.), мужчины и женщины с дисфункциональным отделением (33.33%,  $n= 32$  чел.) Эмпирические группы формировались по средствам дисперсионного анализа.

*Методы* исследования. Исследование проведено в рамках номотетического подхода. Методический комплекс: «Тест профиля отношений» Р. Борнштейна в адаптации О.П. Макушиной (2005), Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко (2005), Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера) Т. Л. Крюковой (2001). Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS версии 15.0 дисперсионного анализа, корреляционного анализа Пирсона.



На первом этапе исследования мы выявили взаимосвязь типов межличностной зависимости и копинг-стратегий поведения.

Из результатов корреляционного анализа с использованием критерия Пирсона следует, что деструктивная сверхзависимость имеет прямую связь с копинг – стратегией ориентированного на эмоции (при  $p=0,01$ ), дисфункциональное отделение имеет прямую связь с копинг – стратегией ориентированного на избегание (при  $p=0,01$ ), здоровая зависимость имеет прямую связь с копинг – стратегией «социальное отвлечение» и ориентированного на решение задач (при  $p=0,01$ ), а также обратную связь с копинг – стратегией ориентированного на эмоции (при  $p=0,05$ ).

Исходя из определения типов межличностной зависимости можно объяснить корреляционные связи с копинг – стратегиями. Так деструктивная сверхзависимость характеризуется иррациональной привязанностью к объекту зависимости и высокой потребностью в эмоциональном контакте. Многие исследователи зависимого поведения подчеркивают, что навязчивая фиксация и потребность в постоянном контакте с объектом необходима, для снижения тревоги и стресса в связи с переживанием собственной беспомощности и несамостоятельности. Связь дисфункционального отделения с копингом ориентированного на избегание можно объяснить исходя из определения данного типа межличностной зависимости. Поведение личности с дисфункциональным отделением раскрывается в избегании близости в межличностных отношениях, сильной потребности в независимости и автономии, в нежелании поддерживать социальные связи. Такое поведение личности с дисфункциональным отделением позволяет сохранять условия нормального функционирования, но негативно влияет на социальное взаимодействие с другими людьми. Важные социальные навыки взаимодействия, которые развивается в условиях здоровой зависимости – эмпатия, чувствительность к настроению и поведению партнера по общению, стремление делать другим приятное. Помощь других позволяет человеку со здоровой зависимостью решать конкретные задачи, обеспечивает ему чувства стабильности и защищенности; формируются и развиваются стабильные конструктивные отношения. Поэтому связь копинг стратегий социальное отвлечение и ориентированного на решение задач объяснима исходя из содержания феномена здоровой зависимости.

На втором этапе исследования, при помощи корреляционного анализа с использованием критерия Пирсона, мы выявили взаимосвязь типов межличностной зависимости и шкал психологического благополучия. Так, деструктивная сверхзависимость имеет обратную связь со шкалой «автономия» (при  $p=0,01$ ). Дисфункциональное отделение имеет обратную связь со шкалой «самопринятие» (при  $p=0,05$ ). Связь здоровой зависимости со шкалами психологического благополучия не выявлено.

Из результатов следует, что деструктивная сверхзависимость и дисфункциональное отделение отрицательно влияют на благополучие личности в контексте своих феноменологических особенностей – деструктивная сверхзависимость негативно влияет на автономию личности, а дисфункциональное отделение на самопринятие. Отсутствие связей здоровой

зависимости и шкал психологического благополучия может означать, что здоровая зависимость способствует реализации межличностных отношений на уровне нормы и таким образом у личности становятся ведущими другие структуры, которые влияют на психологическое благополучие, но это утверждение спорно и требует дополнительных исследований.

Полученные эмпирические результаты о феномене межличностной зависимости дополняют научное знание о зависимом поведении личности. Данное исследование показывает, что межличностную зависимость необходимо рассматривать и с позиции нормы, и с позиции патологии, для полноценного раскрытия феномена межличностной зависимости. Наши данные показывают, что здоровая зависимость связана с позитивными копинг-стратегиями поведения. Но стоит отметить, что наше исследование далеко от завершения и требует более глубинного изучения трех типов межличностной зависимости.

Практическая значимость исследования заключается в том, что при составлении психокоррекционных программ и стратегий психологических консультаций, а также групповой терапии, для работы с людьми, которые имеют деструктивную сверхзависимость или дисфункциональное отделение следует использовать методики, направленные на изменение стратегий взаимодействия с другими людьми, методики, направленные на формирование доверия человек – человек и человек – группа.

### Литература

Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. СПб.: Специальная литература, 1999. 287 с.

Глузман А.В. Журнал Гуманитарные науки (г. Ялта) № 4 2017 год.

Холлис, Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки: Понимание тёмных сторон нашей души. М., 2012.

Bornstein, Robert F. Healthy Dependency: Leaning on Others Without Losing Yourself. Harper Collins Publishers, 2003. 269 p

Lee RM, Robbins SB. Measuring belongingness: The Social Connectedness and Social Assurance Scales. Journal of Consulting Psychology. 1995

### THE RELATIONSHIP OF TYPES OF INTERPERSONAL DEPENDENCE WITH VARIOUS COPING STRATEGIES IN EARLY ADULTHOOD.

*P. Kamensky*

*The article is devoted to the problem of the conjugacy of the specifics of interpersonal dependence and coping strategies in early adulthood. The author shows the need for updated consideration of the aspect-dependent behavior of the person in connection with the deficit of knowledge in this area, on the one hand, and the emergence of new types of non-chemical dependencies, on the other. The peculiarities of relations of interpersonal dependence and coping behavior in the context of the well-being of the individual. Interpersonal dependency is considered as a healthy addiction, destructive overdependence and dysfunctional Department. Thus, it is emphasized that the study requires further study of the multidimensional interpersonal dependency, as from the position of non-normative dependencies, and rules.*

**Keywords:** *addiction, interpersonal dependence, well-being, healthy relationship, destructive overdependence addiction, dysfunctional Department, dependent behavior, coping.*

# ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В КОНТЕКСТЕ ПРОЩЕНИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

*А. Кепалайте*

Литва, Каунас, Университет им. Витаутаса Великого

*E-mail: albina.kepalaite@vdu.lt*

*В данном исследовании анализируются субъективные переживания стресса в ситуации обиды и налаживания межличностных отношений путем получения прощения.*

**Ключевые слова:** *стресс в межличностных отношениях, совладание со стрессом, получение прощения*

Список источников стресса является необъятным. Среди них особенное место занимают межличностные отношения как в профессиональной среде, так и с близкими людьми, родственниками. Межличностные отношения включают в себе когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, которые не только в своей совокупности, но и каждый по отдельности могут быть как источником стресса, так и способом совладания с ним. В межличностных отношениях важное место занимает обида, которая может служить стрессом для всего организма: зажимы в теле, постоянное прокручивание в мыслях ситуации обиды, испытываемые злость, обреченность и другие эмоции. Страдания в такой ситуации могут испытывать и обидчик, переживающий стресс по поводу изменившихся отношений.

В данном исследовании представляется анализ субъективных переживаний нанесшего обиду индивида и способы совладания с этими переживаниями. Одним из таких способов является получение прощения для дальнейшего налаживания межличностных отношений.

Анализируются теоретические направления в исследовании прощения: в аспекте религиозных учений, в философских текстах, в психологических трудах и как феномен межличностного общения. (Гроголева, Чукова, 2014, Печин, 2014). Выделяются три модальности прощения (Enright, 2001): прощение обидчика, получение прощения, самопрощение. Каждая модальность прощения включает в себе те же самые теоретически обоснованные фазы. В начальной фазе в ментальном плане повторяется ситуация оскорбления, переживается стыд, вина. На фазе решения индивид чувствует потребность изменить свое поведение и решает простить, а на фазе действия прощающий человек страдает обидчику, одновременно принимая свою боль от обиды. В окончательной фазе собственно и происходит прощение, выражающееся в освобождении от негативных эмоций в отношении обидчика. Предполагается, что обидчик и потерпевший не согласованно проходят эти фазы прощения, поэтому нуждается в определенной психологической помощи

Получение прощения исследовались в основном в плане межличностных отношений. Возможна ситуация, когда обидчик очень быстро проходит фазы прощения и требует прощения у оскорбленного, хотя тот еще находится на фазе негативных эмоций. Другой ва-

риант – оскорбленный активно прощает, но обидчик еще находится в начальной фазе и не понимает своих вредных действий. Динамика прохождения фаз прощения различна для каждого человека и зависит от особенностей ситуации.

*Метод.* Респонденты. Группу респондентов составили 38 человек в возрасте от 20 до 48 лет, 34 женщины, 4 мужчин.

*Процедура* исследования. В структурированном интервью респонденты отвечали на пять вопросов, касающихся ситуаций, когда они были прощены. Респонденты описывали ситуацию, в которой они обидели другого человека, указывая участников ситуации, природу обиды; оценивали по пятибалльной шкале силу обиды; раскрывали эмоции, мысли, поведение, когда осознали, что обидели, ожидали прощения, получили прощение.

*Результаты и обсуждение.* Респонденты обижали: друзей (18 случаев), родителей (5 случаев), сестер и братьев (4 случая), коллегу по работе (4 случая), постороннего человека (2 случая). В отношении близких, респонденты указали следующее содержание обиды: несправедливые упреки, требования; невыполненные обещания; грубые направления. Коллег по работе и посторонних людей респонденты обижали некорректным поведением в рабочей ситуации.

Силу обиды в пять баллов указали 36 респондентов и 2 респондента оценили ее в четыре балла.

Об обиде большинство респондентов узнали по изменению невербального поведения обиженного, который “перестал разговаривать, отвернулся, избегал общения, изменил интонацию голоса, заплакал, стал вести себя неестественно, ушел в себя, стали дрожать руки, покрылся пятнами” и т.д. Некоторые респонденты поняли, что обидели по самоощущениям при полном отсутствии невербальных сигналов обиженного человека.

Респонденты, осознав нанесение обиды, указали следующие типичные эмоции: стыд, вина, тревога; потерянности, запутанности; злость на себя; сожаление; беспомощность; напряжение, испуг, боль; печаль, угрызение совести. Типичные мысли, которые пришли в голову респондентов были: как изменить ситуацию, обвиняли обиженного за преувеличенную чувствительность, обидчивость, обвиняли себя.

В ожидании прощения респонденты переживали стресс, выражающийся напряжением, враждебностью, тревогой из-за последствий инцидента, злость на себя, холодностью отношений, потерянности, незнанием за что просить прощения.

Респонденты описали несколько способов получения прощения: обидчик сам просит прощения и обиженный по своей инициативе прощает. Часть респондентов стремились достичь прощения косвенными путями: изменили поведение, выражали теплоту, мягкость, оказывали повышенное внимание, хвалили, дарили подарки, веселили, втягивали в разговор. Анализ ответов показал, что получение прощения чаще всего принесло сильное облегчение, разрядку напряжения, спокойствие, радость, неизвестность, напряжение, эмоциональная близость, мягкость, исчезновение вины.

Таким образом, результаты показывают, что респонденты данной группы чаще всего наносили обиду в семейной обстановке, реже – в профессиональной сфере. Можно предполагать, что сила обиды зависела от значимости ситуации для обиженного человека, взаимоотношений между обидчиком и обиженным, стабильности, чувствительности, личностной зрелости обиженного человека.

Вина, печаль показывают, что обидчик понял свое плохое поведение и ожидает наказания. Вина как-будто предполагает, что обиженный находится в ситуации жертвы и возникает намерение исправить ситуацию (Enright, 2001; Rovaletti, 1991). Такое последствие ситуации может вернуть прежние взаимоотношения. Однако клиническая практика показывает, что мысленное повторение ситуации, особенно сопровождающееся виной, угрызением совести, может стать серьезной проблемой для самого обидчика (Ritzman, 1993). Индивид может погрязнуть в самокритике, угрызениях совести, касающихся не только этой конкретной ситуации, но и своей личности вообще. Адекватное переживание вины, стыда направляет человека исправить ситуацию, изменить поведение. Респонденты данной выборки в большинстве случаев тоже переходили от мыслей о ситуации и косвенно или прямо стремились наладить отношения, достигать прощения. Респонденты данной выборки основным мотивом получения прощения указали восстановление хороших взаимоотношений, уменьшения неприятных эмоций. Они обычно просили извинения таким образом: “извини, я не хотел; больше так не буду поступать” и т.д. В этих фразах не хватает некоторых существенных элементов для успешного получения прощения (Enright 1996, 2001, 2016). Нужно, чтобы обидчик выразил осознание нанесенной обиды и принял ответственность за содеянное на себя, конкретно сообщая обиженному человеку об этом. Необходимо сообщить потерпевшей стороне, что обидчик понимает состояние обиженного и сожалеет о содеянном. Чтобы получение прощения было успешным важно объяснить, не оправдываясь, причины своего поведения, не переходя на обобщенную самооценку как плохой личности. Также важно выразить намерение не повторять обижающего поведения, показывая свою боль, страдание, беспокойство. Когда нанесенная обида велика, слишком быстрая, формальная просьба о прощении может не восстановить былые отношения.

Таким образом получение прощения и прощение может быть одним из способов совладания со стрессом в межличностных отношениях как со стороны обидчика, так и стороны обиженного.

### **Литература**

*Гроголева О.Ю., Чукова О.А.* Взаимосвязь социально-психологических характеристик прощения как феномена межличностного общения с агрессией. //Вестник Омского Университета «Психология». 2014. №1. С. 4-16.

*Печин Ю.В.* Становление и развитие психологии прощения в США: краткий обзор // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т. 4, № 4. С. 194-206.

*Enright R.D.* The moral development of forgiveness // Handbook of moral Behavior and development. Florida. 1991. p. 2016.

*Enright R.D.* Counseling within the forgiveness Triad on Forgiveness, Receiving Forgiveness and Self Forgiveness // Counseling and Values, 1996, 40, p. 107-125.

*Enright R.D.* Forgiveness is a choice. Baltimore: United Book Press, 2001.

*Ritzman T.A.* Guilt//Medical Hypnoanalysis Journal. 1993. № 8(1). p. 10-18.

*Rovaletti M.L.* Phenomenology of the Consciousness of Culpability // Revisa de Psiquatria Clinica. 1991. № 28 (1). P. 33-43.

## **PECULIARITIES OF COPING WITH STRESS IN THE CONTEXT OF FORGIVENESS IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS**

*A. Kepalaite*

*This study analyzes the subjective experiences of stress in situations of resentment and establishing interpersonal relationships by receiving forgiveness.*

**Keywords:** *stress in relationships, coping with stress, receiving forgiveness.*

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И СОВЛАДАНИЕ КАК ФАКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВЗРОСЛЫХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОВЗ (ГЕНЕТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ)**

*О.В. Кирпичник*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: kirpichnik@yandex.ru*

*В статье приводятся результаты исследования взрослых, участвующих в воспитании детей с генетическими неизлечимыми заболеваниями (синдром Дауна, мукополисахаридоз). Ставятся вопросы, насколько возможны психологическое благополучие взрослых и продуктивное совладание с трудностями в ситуации хронического стресса, и как влияют на него их ценности. Оказалось, что субъективное благополучие взрослых находится на уровне нормативных значений, они справляются с немалым хроническим стрессом, во многом за счет приоритетных ценностных ориентаций и особого духовного совладания.*

**Ключевые слова:** *ценностные ориентации, копинг-стратегии, духовное совладание.*

Несмотря на становящееся более гуманным отношение общества к стигматизированной группе неизлечимых детей с генетической патологией, проблема качества их жизни продолжает оставаться актуальной. По многочисленным исследованиям качество жизни ребенка зависит от благополучия семейной и социальной ситуации, в которой он развивается (Л.С. Выготский, С.Д. Забрамная, Н.В. Корельская, Е.М. Мастюкова, М.В. Миронова,

В.В. Ткачева и др.), в частности, от благополучия взрослых, вовлеченных в его воспитание. Взрослый, воспитывающий ребенка с генетическими заболеваниями, находится в ситуации стресса, причем хронического, в силу неизлечимости изменений и сопутствующих патологий, ментальной инвалидности детей. Они требуют от взрослых повышенных физических и психологических усилий для совладания со стрессами проявлений и многочисленных физических, психологических, материальных и социальных последствий болезни ребенка. Неизлечимая болезнь может стать экзистенциальным вызовом для взрослого, проблемой морального выбора, триггером для переоценки своей жизни, поиска смысла.

Мы изучаем положительный опыт совладания взрослых, феноменологию субъективного благополучия в ситуации неизлечимой болезни ребенка в ее связи с ценностным компонентом. Отметим, что проблема субъективного благополучия взрослых в ситуации воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (генетическими заболеваниями) изучена, к сожалению, недостаточно.

Аксиологическая проблематика занимает значимое место в психологических исследованиях (У. Бильски, А. Лэнгле, Ш. Шварц, М. Рокич, В. Франкл, Е.С. Бочарова, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.В. Знаков, А.Г. Здравомыслов, Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов, М.С. Яницкий и др.). Изучением ценностной сферы семей, воспитывающих детей с ОВЗ, занимаются Т.Н. Адеева, Е.И. Зритнева, И.В. Кожанов, Т.М. Кожанова, В.В. Солонников и др. Тем не менее, проблема связи ценностных ориентаций личности и субъективного благополучия в трудной жизненной ситуации (в частности, воспитания ребенка с генетическим заболеванием) требует более углубленного изучения.

Среди *гипотез* исследования назовем следующие:

1. В ситуации воспитания ребенка с неизлечимым генетическим заболеванием субъективное благополучие взрослого возможно.
2. Структура ценностных ориентаций взрослого, вовлеченного в воспитание детей с генетическим заболеванием, имеет свою специфику.
3. Определенные ценностные ориентации являются факторами субъективного благополучия взрослых, вовлеченных в воспитание детей с генетическими заболеваниями.

*Метод.* Выборка. В исследовании участвовали родители, специалисты детских домов и интернатов, а также волонтеры (добровольные помощники) с длительным стажем вовлечения в помощь таким детям. Для получения данных использовалось включенное наблюдение (2013 – 2018 г.), диагностические методики, феноменологическое интервью. Собраны данные с помощью методик: Шкала субъективного счастья (ШСС) С. Любомирски, в адаптации Д.А. Леонтьева (2003); Методика Ш. Шварца с соавт. для изучения ценностей личности в адаптации В.Н. Карандашева (2004); Опросник способов совладания (ОСС) Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой (2003). Общая выборка участников невелика (N=36), что объясняется редкостью заболеваний, уникальной спецификой условий благотворительного проекта помощи детям и их семьям под патронажем церкви, а также труднодоступностью респондентов. В качестве дополнительных источников качественной

информации использовался анализ кейсов и видео-интервью с родителями, приемными родителями, экспертами, представителями помогающих профессий. Эти данные получены в общественных организациях и фондах, помогающих семьям детей с генетическими заболеваниями, а также взяты из открытых источников (фонды «Даунсайд ап», «Синдром любви», «Хантер синдром», «Другие мы»). Общая выборка кейсов составила 58 случаев.

*Результаты.* Генетическое заболевание ребенка выступает длительной стрессогенной кризисной ситуацией, которая оказывает воздействие на качество жизни и субъективное благополучие взрослого, что, безусловно, влияет на благополучие и качество жизни ребенка. Главным подтвержденным результатом оказался следующий: в ситуации воспитания ребенка с неизлечимым генетическим заболеванием субъективное благополучие взрослого возможно. Уровень субъективного благополучия взрослых находится на уровне нормативных значений ( $m = 5,05$  баллов ( $SD=2,41$ ) (нормативное значение 4,5-5,5)). Это говорит о том, что они справляются с немалым хроническим стрессом неизлечимой болезни подопечных. Также мы обнаружили, что структура ценностных ориентаций взрослого, вовлеченного в воспитание детей с генетическим заболеванием, имеет свою специфику. Приоритетными ценностными ориентациями в группе респондентов являются «Универсализм» ( $M=52$ ,  $SD=8.6$ ), «Доброта» ( $M=40$ ,  $SD=4.7$ ) и «Самостоятельность» ( $M=36$ ,  $SD=5.4$ ), а аутсайдерами - ценность власти и гедонизма. В основе названных приоритетных ценностных ориентаций лежат стремление к пониманию и защите благополучия людей и природы, забота о близких, принятие «другого», потребность в позитивном взаимодействии - полезность, честность, ответственность, дружба, зрелая любовь, надежность, заслуженное доверие группы, самостоятельность мышления и выбора способов действия, творчество и исследовательская активность (Шварц-Карандашев, 2004).

Определенные ценностные ориентации являются факторами субъективного благополучия взрослых, вовлеченных в воспитание детей с генетическими заболеваниями. Найденны значимые корреляции между ценностями группы стимуляция ( $r=0,70$ ,  $p<0,05$ ), а также группой гедонистических ценностей (достижения, гедонизм) ( $r=0,58$ ,  $p<0,01$ ). Качественный анализ дополнил картину такими понятиями как - вера, служение, отношения, эмоциональная близость, радость маленьким достижениям, новый взгляд на обыденные вещи. Феноменологический анализ переживаний взрослых показал, что приоритетные ценности в группе – универсализм, доброта, самостоятельность способствуют принятию болезни ребенка. Одновременно болезнь также может способствовать развитию этих ценностных ориентаций у взрослых, переоценке ценностей, переосмыслению необратимых неизлечимых изменений, эмоциональному вовлечению в отношения с ребенком.

Основными трудностями и препятствиями субъективного благополучия являются принятие диагноза ребенка взрослыми и социальным окружением, отношение медицинского персонала, тревога о будущем ребенка, материальные трудности, сложность коммуникации с детьми и взрослыми, информационная изоляция и др.



Как же конкретно совладают взрослые, вовлеченные в воспитание детей с генетическими заболеваниями, с трудностями своей ежедневной жизни? Нами выявлен выбор продуктивных стратегий совладания, направленных на решение проблемы и поиск социальной поддержки, а именно, планирование, принятие решений, позитивная переоценка, принятие ответственности, поиск социальной поддержки, самоконтроль.

Качественный анализ ответов на вопросы интервью говорит о связи между субъективным благополучием и копинг-стратегиями. Социальная поддержка, поиск информации, теплые отношения, включенность в жизнь сообщества, эмпатия, переоценка ценностей, планирование активных действий для преодоления трудностей важны для совладания со стрессом и субъективного благополучия.

Особенностью данной группы респондентов является выделение важности духовного совладания: молитвы, участия в таинствах – исповеди, причастии, чтения духовной литературы, обращения за советом к духовнику, личного обращения к Богу. Сравнивая ответы испытуемых светского и церковного учреждения можно отметить сходство в отношении сострадания к детям, заботы об их благополучии. В то же время наблюдается некоторое различие в осмыслении болезни и своей роли в помощи детям.

Определенные ценностные ориентации являются личностным копинг-ресурсом в ситуации воспитания детей с генетическими заболеваниями. К таким ресурсам можно отнести ценности, способствующие переоценке ситуации – ценности группы «доброта». Отдельное место в группе испытуемых занимает ценность религиозной веры. Также ресурсами совладания выступают ценности традиции, конформизма (в нашем случае, в контексте норм и ценностей поведения), безопасности (в нашем случае понимаемой как социальная поддержка и опора окружения).

Таким образом особенности ценностно-смысловой сферы важны в субъективном благополучии взрослых, вовлеченных в воспитание детей с генетическими заболеваниями. Исследование показало важность внимания к духовным, эмоциональным, социальным и телесным потребностям в субъективном благополучии исследуемых взрослых. Для снижения последствий переживания хронического стресса и повышения уровня субъективного благополучия взрослых, вовлеченных в воспитание детей с ОВЗ, важно информировать их о способах и ресурсах совладания, а также сопровождать их внутреннюю работу с ценностно-смысловой сферой личности. Трудности, связанные с восприятием ценностей, по мнению А. Лэнгле, часто становятся причиной душевных страданий (Лэнгле, 2004). Поэтому одна из важнейших задач помощи взрослым в ситуации кризиса, стресса, страдания – пробудить и развивать способность чувствовать и понимать ценности, научить открываться новым ценностям, и, благодаря этому, лучше совладать с внешними и внутренними стрессорами, расширяя ценностные горизонты, свое жизненное пространство.

## Литература

*Diener, E.* Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. – 1984. – № 95. – P. 542–575.

*Kushlev, K., Drummond, D.M., Diener, E.* (2019). Subjective Well-Being and Health Behaviors in 2.5 Million Americans // *British Journal of Social Psychology* [<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/aphw.12178>] [<https://doi.org/10.1111/aphw.12178>]

*Карандашев В.Н.* Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. М.: Речь, 2004.

*Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2010. – 64 с.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ имени Н.А. Некрасова, 2004. 344 с.

*Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.

*Лэнгле А.* Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности // *Вопросы психологии*. – № 4. – 2004. – С. 3-21.

*Любомирски С.* Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер. – 2014. – 352 с.

*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. Том 26. № 4. С. 101–118. doi:10.17759/cpp.2018260407

### **VALUE ORIENTATIONS AND COPING AS FACTORS OF ADULTS` TAKING CARE OF CHILDREN WITH DISABILITIES (GENETIC DISEASES) SUBJECTIVE WELL-BEING**

*Kirpichnick, Olga V.*

*The paper presents the empirical study results concerning adults, involved in taking care of children with genetic incurable diseases (Down syndrome, mucopolysaccharidosis). The questions raised in the study are: To what extent are psychological well-being of adults and productive coping with difficulties in the situations of chronic stress possible? How do their values influence it? It turned out that the subjective well-being of adults is normative. They cope with considerable chronic stress, largely due to priority value orientations and a special spiritual coping.*

**Keywords:** *value orientations, coping- strategies, spiritual coping.*

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ С СОВЛАДАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ ПОДРОСТКОВ

*С.А. Корзун, Э.В. Остромецкая*

Беларусь, Минск, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка  
E-mail: svk1977.77@mail.ru; dom5678748@mail.ru

*В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи детско-родительских отношений с совладающим поведением подростков. Было установлено, что в семьях с директивным стилем взаимоотношений и неразвитостью родительских чувств подростки демонстрируют непродуктивные модели совладающего поведения.*

**Ключевые слова:** *детско-родительские отношения, совладающее поведение, подростковый возраст.*

В современном обществе человек подвержен большому количеству стрессогенных воздействий, связанных с экономическими, культурными и социальными факторами. От способности личности справляться с трудностями, возникающими на жизненном пути, зависит успешность ее самореализации в учебной, профессиональной деятельности, продуктивная социальная активность, психологическое и соматическое здоровье. У каждого человека в течение жизни, начиная с самого раннего детства, складываются индивидуальные стратегии реагирования на трудные жизненные события. Выбор тех или иных стратегий во многом зависит от врожденных особенностей нервной системы человека, его жизненного опыта, воспитания и многих других факторов, определяющих тип совладания с ситуацией.

Изучение особенностей совладания, в том числе и копинг-стратегий позволило выявить, что они меняются на протяжении жизни человека, связаны с его опытом и зависят от целого ряда факторов – эмоциональных особенностей субъекта, субъективного восприятия трудных жизненных ситуаций и т.п. (R. Lazarus, S. Folkman, E. Heim, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык и др.). Предполагается, что большую роль в формировании совладающего поведения у детей играет семейная среда. Именно в семье происходит формирование и усвоение способов совладания со стрессовыми ситуациями, затем этот опыт применяется и совершенствуется в социальных взаимоотношениях. Неадаптивные стратегии совладания с тревогой и стрессом часто приводят к различным нарушениям в психологическом и соматическом здоровье личности, способствуют формированию психосоматических расстройств.

В отечественной психологии совладающее поведение рассматривается как особое социальное поведение, обеспечивающее продуктивность, здоровье и благополучие человека, целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами. В рамках системно-субъектного подхода (Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко и др.) понимание процесса совладающего поведе-

ния осуществляется через анализ диспозиционного, динамического, социокультурного факторов. Диспозиционный фактор совладающего поведения представляет собой личностные особенности субъекта совладания: тревожность, нейротизм, самоотношение и др., являющиеся предикторами определенного стиля совладания. Динамический фактор рассматривает особенности процесса совладания в конкретной ситуации. Социокультурные факторы также накладывают отпечаток на формирование совладающего поведения: социальные представления, ценности, культурные установки, ролевые традиции (Крюкова, 2005).

Феномен детско-родительских отношений является сложным социально-психологическим явлением, которое следует рассматривать в различных контекстах. Детско-родительские отношения, наряду с супружескими, являются основополагающими в современной нуклеарной семье. Отношения между родителями и детьми являются производными от всей системы внутрисемейных связей и важным условием социализации ребенка. Ведущая роль в системе детско-родительских отношений принадлежит взрослому.

Содержание понятия «детско-родительские отношения» в психолого-педагогической литературе однозначно не определено. Во-первых, они представляется как подструктура семейных отношений, включающая в себя взаимосвязанные, но неравнозначные отношения: родителей к ребенку—родительское (материнское и отцовское) отношение; отношение ребенка к родителям. Во-вторых, эти отношения рассматривают как взаимоотношение, взаимовлияние, активное взаимодействие родителя и ребенка, в котором ярко проявляются социально-психологические закономерности межличностных отношений (Н.И. Буянов, А.Я. Варга, А.И. Захаров, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс, И.М. Марковская, А.С. Спиваковская, Т.В. Якимова и др.).

Тем не менее, ясно, что детско-родительские отношения – это один из видов межличностных отношений. Но эти отношения отличаются от всех других видов межличностных отношений, и в этом смысле они достаточно специфичны. Е.О. Смирнова, раскрывая специфику детско-родительских отношений, считает, что, во-первых, они характеризуются сильной эмоциональной значимостью как для ребенка, так и для родителя. Во-вторых, имеет место амбивалентность в отношениях родителя и ребенка. Эта двойственность выражается, например, в том, что с одной стороны родитель должен позаботиться о ребенке, а с другой – научить его самого заботиться о себе (Смирнова, 2007).

Основываясь на работах отечественных исследователей (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев), детско-родительские отношения можно определить, как избирательную в эмоциональном и оценочном плане психологическую связь ребенка с каждым из родителей, выражающуюся в переживаниях, действиях, реакциях, связанную с возрастными-психологическими особенностями детей, культурными моделями поведения, собственной жизненной историей, и определяющую особенности восприятия ребенком родителей и способ общения с ними. Как считает В.Н. Дружинин, детско-родительские отношения есть субъективное осознание человеком любого возраста характера отношений со своими матерью и отцом (Дружинин, 2010).

Детско-родительские отношения имеют такие характеристики, как относительная непрерывность и длительность во времени; эмоциональная значимость для ребенка и родителей; амбивалентность в отношениях (баланс полярных позиций); изменимость отношений в зависимости от возраста ребенка; потребность родителей в заботе о ребенке; принятие родителями на себя ответственности за ребёнка. Следовательно, любое изменение в системе детско-родительских отношений определено влечет за собой возникновение различного рода последствий в личностном и психическом развитии подростка.

Одной из задач исследования явилось изучение взаимосвязи детско-родительских отношений с совладающим поведением подростков. В качестве диагностического инструментария были использованы методики: «Подростки о родителях» (ADOR) (Е. Шафер), «Анализ семейного воспитания» (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий, опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, в адаптации Т.Л. Крюковой). В эмпирическом исследовании приняли участие 154 респондента, из них 80 подростков в возрасте 14-15 лет (46 девочек и 34 мальчика) и 74 родителя подростков. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью метода ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Анализ выявленных статистически значимых взаимосвязей показал, что существует положительная взаимосвязь между стратегией «бегство-избегание» и стилем родительского воспитания «директивность» ( $r_s=0,319$ ,  $p=0,013$ ). Данный факт свидетельствует, что копинг-стратегия «бегство-избегание» чаще проявляется у подростков, в семьях которых родители навязывают им чувство вины, постоянно напоминают о том, что «родители жертвуют всем ради ребенка», полностью берут на себя ответственность за них, демонстрируют такие формы поведения, как властность, подозрительность, доминирование, и тем самым родители не позволяют подростку самостоятельно пытаться решать трудные жизненные ситуации.

Выявленная отрицательная взаимосвязь между гиперпротекцией и избеганием проблемы ( $r_s= -0,455$ ,  $p=0,15$ ), свидетельствует о том, что, в семьях, где родители, уделяют внимание ребенку, заботятся о его нуждах, как правило, подросток не склонен демонстрировать копинг-стратегию «избегание», т.е. он ощущая поддержку, заботу, любовь родителей, стремиться преодолевать жизненные трудности.

Взаимосвязь между потворствованием в воспитании и планированием решения проблемы ( $r_s=0,512$ ,  $p=0,04$ ) показывает, что в ситуациях когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению потребностей ребенка, подросток склонен чаще демонстрировать копинг-стратегию «планирование решения проблемы». Следовательно, в семье, где доминирует тенденция в проявлении любви, заботы, внимания, подростки чаще предпринимают попытки преодоления трудных ситуаций за счет целенаправленного анализа ситуации и выработки возможных вариантов адаптивного поведения.

Выявленная взаимосвязь между неразвитостью родительских чувств и поиском социальной поддержки ( $r_s=0,568$ ,  $p=0,04$ ) свидетельствует о том, что в ситуа-

циях, когда родители демонстрируют слабость, неразвитость родительских чувств, подростки с большей вероятностью в трудных жизненных ситуациях используют стратегию «поиск социальной поддержки», т.е. подростки склонны чаще обращаться к помощи окружающих в трудных жизненных ситуациях.

Таким образом, проведенное исследование показало, что в семьях, где доминируют в отношениях родителей с подростками директивность, неразвитость родительских чувств, есть тенденция к проявлению подростками менее продуктивных моделей совладающего поведения: таких копинг-стратегий, как «бегство-избегание» и «поиск социальной поддержки» в разрешении трудных жизненных ситуаций. В семьях, где родители проявляют максимальное внимание к подростку, велика вероятность проявления подростками более конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций.

### **Литература**

*Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб. : Речь, 2005.

*Смирнова Е.О., Соколова, М.В.* Структура и динамика родительского отношения в онтогенезе ребенка // Вопросы психологии. – 2007. – №2. – С. 57– 68.

*Дружинин В.Н.* Психология семьи. – Екатеринбург: Деловая кн., 2010.

### **THE RELATIONSHIP OF PARENT-CHILD RELATIONSHIPS WITH THE COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS**

*Korzun S., Astrametskaya E.*

*The article presents the results of an empirical study of the relationship of parent-child relationships with coping behavior of adolescents. It was found that in families with a directive style, the relationship and underdeveloped parental feelings of adolescents demonstrate unproductive patterns of coping behavior.*

**Keywords:** *parent-child relationship, coping behavior, adolescence.*

# ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ У ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМ СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ

*В.Е. Купченко*

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

*E-mail: kupchenko07@mail.ru*

*В статье описаны результаты исследования, целью которого явилось выявление особенностей представлений о трудной жизненной ситуации у подростков с различным суицидальным риском. Чаще всего в качестве трудных жизненных ситуаций подростки называют «плохое настроение, чувство вины из-за ссоры с родителями», «санкции со стороны родителей» и «ссору с друзьями». Подростки с высоким суицидальным риском значительно выше, чем подростки со средним и низким суицидальным риском, оценивают такой показатель трудной жизненной ситуации, как «длительная». Специфичной для подростков с высоким уровнем суицидального риска является ситуация одиночества.*

**Ключевые слова:** *суицидальный риск, подросток, трудная жизненная ситуация, представление о трудной жизненной ситуации.*

Подростковый возраст в силу своих особенностей является особенно уязвимым периодом для проявления суицидального поведения. Высокая предрасположенность подростков к суицидальным тенденциям объясняется и их эмоционально-волевой незрелостью, и максимализмом, и складывающейся социальной ситуацией развития, и склонностью подростков к демонстративным поступкам. Как подчеркивает М.А. Алимова, подростки не осознают до конца, что смерть – это конец жизни; «для них это в какой-то мере виртуальная игра» (Алимова, 2014). Демонстративные суицидальные попытки выступают для них формой протеста, обиды, недовольства собой. Несмотря на то, что у подростка чаще всего отсутствует истинное стремление лишиться себя жизни, относиться к подобному поведению следует серьезно, поскольку даже демонстративно-шантажная попытка в силу разных причин может завершиться законченным суицидом, либо привести к непоправимым последствиям для здоровья.

Это остро ставит перед исследователями проблему своевременного выявления суицидального риска и уровня его выраженности у подростков по различным поведенческим характеристикам и эмоциональным проявлениям. Поскольку суицидальные попытки нередко являются следствием стремления справиться с проблемами, которые подростки оценивают как неразрешимые, важно понимать, какие именно трудности толкают подростка на суицид и какие адаптивные стратегии он использует для их преодоления. В данной статье мы опишем результаты исследования, выполненного под нашим руководством М.К. Базарбаевой, целью которого выступило выявление особенностей представлений о трудной жизненной ситуации у подростков с различным суицидальным риском. Выборку исследования составили 70 подростков (26 мальчиков и 44 девочки), их родители (матери) также в количестве 70 человек и 3 педагога (классных руководителей). Все опрошенные под-

ростки – учащиеся 6-7 классов общеобразовательной школы г. Омска в возрасте от 13 до 14 лет. Родители и педагоги опрашивались для всестороннего анализа суицидального риска у подростков. Достижение поставленной цели реализовалось с помощью следующего инструментария: методика определения суицидальной направленности (личностный опросник ИСН) (Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения, 2013), авторской анкеты оценки поведенческих критериев суицидального риска В.Е. Купченко и О.Ю. Гроголевой, авторской анкеты, направленной на выявление трудных ситуаций. Представим полученные результаты.

Т а б л и ц а 1

***Частота встречаемости типов трудных жизненных ситуаций у подростков с разным уровнем суицидального риска (%)***

Типы трудных ситуаций	Низкий суицидальный риск	Средний суицидальный риск	Высокий суицидальный риск
Плохое настроение, чувство вины из-за ссоры с родителями	31	34	43
Санкции со стороны родителей (лишение карманных денег, компьютера, телефона, запрет поездки в лагерь, похода на тренировку)	25	32	43
Ссора с друзьями	25	28	29
Несправедливые обвинения	19	28	29
Проигрыш в компьютерной игре	13	17	0
Боязнь расстроить родителей во время ссоры	19	13	0
Непонимание школьного предмета	25	13	0
Страх перед спортивными соревнованиями	13	0	0
Одиночество	0	0	14

Из таблицы 1 следует, что чаще всего в качестве трудных жизненных ситуаций подростки с разным суицидальным риском называют «плохое настроение, чувство вины из-за ссоры с родителями», «санкции со стороны родителей» и «ссору с друзьями». Результаты исследования указывают, что, несмотря на референтность группы сверстников в подростковом возрасте и возросшую значимость оценок сверстников, их принятия и признания, именно взаимоотношения с родителями являются центральной стрессогенной сферой для подростков. Это еще раз подтверждает, что растущая самостоятельность и автономность подростков являются достаточно неустойчивыми, и подростки нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей, даже если напрямую не говорят об этом. Отсутствие поддержки, непонимание и конфликты лишают подростков «психологического тыла», что может негативно сказываться и на других сферах их жизни, приводить к суицидальным мыслям и намерениям.

Для выявления значимых различий в частоте встречаемости типов трудных жизненных ситуациях у подростков с разным уровнем суицидального риска мы сравнили эти характе-



ристики попарно между подгруппами с помощью коэффициента  $\phi$ -Фишера. Значимых различий в частоте встречаемости типов трудных жизненных ситуациях у подростков с разным уровнем суицидального риска выявлено не было. Это говорит о том, что подростки с разным суицидальным риском, в целом, сталкиваются с одинаковыми трудностями, связанными в основном с межличностными отношениями с семьей и друзьями. По всей видимости, развитие суицидального риска обусловлено не объективными характеристиками трудной ситуации, а ее субъективным восприятием. Тем не менее, стоит отметить, что существует трудная жизненная ситуация, которую можно назвать специфичной для подростков с высоким уровнем суицидального риска: одиночество. Ее указали 14% респондентов данной подгруппы. Ощущение покинутости, отсутствия помощи, поддержки и понимания со стороны других людей является, на наш взгляд, фактором, усугубляющим проживание трудностей кризисного подросткового возраста, и может усугублять суицидальные тенденции.

Вторая часть авторской анкеты предполагала описание подростками трудной ситуации по принципу классического семантического дифференциала, включающего в себя 10 противоположных авторских характеристик.

Подростки с высоким суицидальным риском выше всего оценили такие характеристики трудной жизненной ситуации, как «тяжелая» (1,2 балла), «сложная» (0,9 балла) и «пассивная» (0,9 балла). Подростки со средним уровнем суицидального риска описывают трудную жизненную ситуацию, как «тревожную» (0,7 балла) и «напряженную» (0,7 балла), а подростки с низким уровнем суицидального риска – как «требующую поддержки» (0,4 балла). Нам представляется важным, что именно подростки с низким суицидальным риском высоко оценивают необходимость ресурса поддержки в трудных ситуациях, в то время как при нарастании суицидальных тенденций эта характеристика уже не входит в разряд ведущих. На наш взгляд, это указывает на ощущение у проблемных подростков внутреннего одиночества и непонимания окружающими, убежденности в том, что никто не в состоянии им помочь. При этом с нарастанием суицидальных тенденций оценка негативных параметров трудной ситуации усугубляется и переходит от напряженной к тяжелой. К тому же подростки с высоким уровнем суицидального риска ощущают свое бессилие перед проблемами, что выражается в такой характеристике трудной ситуации, как «пассивная».

Для выявления значимых различий между характеристиками трудных жизненных ситуаций у подростков с разным уровнем суицидального риска мы сравнили эти характеристики попарно между подгруппами с помощью U-критерия Манна-Уитни. Установлено, что подростки с высоким суицидальным риском значительно выше, чем подростки со средним и низким суицидальным риском, оценивают такой показатель трудной жизненной ситуации, как «длительная» ( $U=26,5$ ,  $p \leq 0,05$ ;  $U=229$ ,  $p \leq 0,05$ ). Подобные различия указывают на то, что суицидальные тенденции все же развиваются у подростков не одноmomentно, а в течение определенного промежутка времени, к концу которого подростки уже могут не видеть альтернативного выхода из ситуации. В связи с этим возрастает роль

своевременной диагностики тревожных признаков суицидальных мыслей родителями и педагогами.

Подростки со средним суицидальным риском значительно выше, чем подростки с низким суицидальным риском, оценивают «тревожность» трудной жизненной ситуации ( $U=68,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). По всей видимости, переход от отсутствия суицидальных тенденций к их постепенному формированию характеризуется ростом сильного беспокойства из-за происходящих событий, эмоциональной дестабилизацией, которая может незначительно снижаться при переходе от среднего к высокому уровню суицидального риска в связи с формированием определенной готовности к осуществлению суицидальных мыслей.

Эмпирическая гипотеза, согласно которой у подростков с высоким уровнем суицидального риска в описании трудных ситуаций значительно выше выражены такие характеристики, как «длительная», «напряженная», «тяжелая», «тревожная», чем у подростков со средним и низким суицидальным риском, подтвердилась частично. Так, подростки с высоким суицидальным риском действительно значительно выше, чем подростки со средним и низким суицидальным риском, оценивают такой показатель трудной жизненной ситуации, как «длительная». Подростки со средним суицидальным риском значительно выше, чем подростки с низким суицидальным риском, оценивают «тревожность» трудной жизненной ситуации. Других значимых различий в оценках трудных ситуаций подростками с разным уровнем суицидального риска не выявлено. Чаще всего в качестве трудных жизненных ситуаций подростки называют «плохое настроение, чувство вины из-за ссоры с родителями», «санкции со стороны родителей» и «ссору с друзьями».

### Литература

Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Барнаул, 2014. 100 с.

Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения // Раздаточный материал к курсу «Профилактика суицидов обучающихся и психолого-педагогическая реабилитация детей с учетом их этнопсихологических особенностей социально-культурного своеобразия РТ». Кызыл: ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал», 2013. 136 с.

## REPRESENTATION OF THE DIFFICULT LIFE SITUATION IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT SUICIDAL RISK

*V.E. Kupchenko*

*The article describes the results of the study, the purpose of which was to identify the peculiarities of ideas about the difficult life situation in adolescents with various suicidal risks. Most often, adolescents call as “difficult moods, feelings of guilt because of quarrels with parents”, “sanctions by parents” and “quarrels with friends.” Adolescents with high suicidal risk are significantly higher than adolescents with medium and low suicidal risk, assessing such an indicator of a difficult life situation as “long-term”. Specific to adolescents with a high level of suicidal risk is the situation of loneliness.*

**Keywords:** *suicidal risk, adolescent, difficult life situation, idea of a difficult life situation.*

## КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

*Т.В. Ледовская*

Россия, Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского

*E-mail: karmennnn@yandex.ru*

*Статья раскрывает теоретический и эмпирический аспекты совладающего поведения у женщин в период беременности и показывает, что, у беременных женщин преобладает «Проблемно-ориентированный стиль» совладания со стрессом, который предполагает анализ проблемы, поиск решений, привлечение опыта решения подобной проблемы в прошлом, планирование и исполнение действий, распределение времени, контроль ситуации, саморегуляцию состояния и мобилизацию усилий для разрешения проблемы.*

**Ключевые слова:** *беременность, копинг-поведение, стресс, совладающее поведение.*

В последние десятилетия в связи с возрастанием во всем мире проблем в репродуктивной сфере людей, весьма актуальной стала проблема сохранения репродуктивного здоровья населения. Изучению связи психического развития ребенка и личностных характеристик его матери посвящено много работ, однако индивидуальные особенности женщины как фактор, влияющий на течение беременности и родов, стали предметом исследований относительно недавно. Еще двадцать лет назад наличие патологии беременности и родов рассматривалось исключительно как состояние, зависящее от здоровья женщины, ее образа жизни и компетенции врачей, а ее переживания не учитывались; не придавалось должного внимания и психологической помощи беременным.

Проблеме беременности посвящено множество теоретических и прикладных исследований: Абрамченко В.В., Баженова О.В., Баз Л.Л., Бергум В., Белобородов С., Блох М.Е., Братусь И.В., Брутман В.И., Васильева О.С., Ключко А.Ю., Копыл О.А., Костюк Г.С., Кочанова Л.В., Мещерякова С.Ю., Минюрова С.А., Могилевская Е.В., Новожилова В.Е., Подобина О.Б., Ряплова Е.А., Тетерлева Е.А., Хамитова И.Ю., Шмаков Ч. и др. Потребность в обеспечении адекватных условий для развития ребенка, переживания о его здоровье и благополучии с одной стороны, а также недостаточность или отсутствие опыта и знаний по данной теме, с другой стороны, порождают страхи у беременной женщины. Данные страхи негативно влияют на течение беременности тем, что повышается общий уровень тревожности, и, как следствие, они выступают фактором повышенного артериального давления, неожиданных кровотечений и даже в самых тяжелых случаях причиной самопроизвольного аборта или замершей беременности. Таким образом, существует необходимость изучения механизмов совладания со страхами беременных, так как конструктивная стратегия совладания позволит уменьшить риски возникновения осложнений в течение беременности.

В исследованиях авторов Журавлевой А.Л., Сергиенко Е.А. (Гурьянова, 2004), посвященных проблематике совладающего поведения со страхом беременности и родов, были выделены следующие особенности совладающего поведения беременных женщин:

1. Страхи, связанные с беременностью и родами, присутствуют почти у всех девушек и женщин на разных возрастных этапах. Общими для всех групп женщин являются страх боли, страх патологий и страх врачебных ошибок.

2. Исследователи указывают на то, что возраст связан с выбором определенных стратегий совладания, но не связан с уровнем страха, т. е. страх беременности и родов может появляться в любом возрасте и усиливается/ослабевает под влиянием каких-то других факторов.

3. Были выявлены значимые различия между замужними и незамужними женщинами: совладание со страхом беременности и родов у замужних женщин выше по сравнению с незамужними (в частности, копинг «дистанцирование», «самоконтроль», «положительная переоценка», «социальная поддержка»).

4. Страх беременности и родов появляется у девушек в возрасте 13–15 лет. Наиболее распространенными причинами появления страхов являются беременность или рассказы о ней родственниц и негативная информация, поступающая из СМИ.

Первый проблемный вопрос, решение которого реализуется в эмпирическом исследовании: каковы наиболее предпочитаемые стратегии совладающего поведения у женщин в период беременности?

В исследовании приняли участие 2 группы испытуемых: 50 беременных женщин (БЖ) (средний возраст 30,2 лет) и 50 небеременных женщин не имеющих детей (средний возраст 28,9 лет).

Методы исследования: методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) (Н. Эндлер, Д. Паркер, адапт. Т.Л. Крюковой); Опросник способов совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Крюковой Т.Л., Куфтык Е.В., Замышляевой М.С.), 16-ти факторный личностный опросник Р. Кеттелла. Методы математической обработки и анализа данных: метод U-критерий Манна-Уитни, r-критерий Спирмена.

По результатам диагностики у беременных женщин преобладает «Проблемно-ориентированный стиль» совладания со стрессом, который предполагает анализ проблемы, поиск решений, привлечение опыта решения подобной проблемы в прошлом, планирование и исполнение действий, распределение времени, контроль ситуации, саморегуляцию состояния и мобилизацию усилий для разрешения проблемы. Таблица 1 показывает, что копинг-поведение беременных и небеременных женщин различаются по следующим показателям:

– Эмоционально ориентированный копинг ( $U=751,5$ ) это можно объяснить тем, что не беременные женщины переживают чувство вины за нерешительность и неспособность справиться с ситуацией, имеют слишком эмоциональное отношение к проблеме, погружение в переживание боли и страданий.

– Субшкала «Социальное отвлечение» ( $U=383,5$ ) это можно объяснить тем, что беременные женщины выбирают такой стиль, который позволяет им получать социальный опыт, ориентироваться на мнения окружающих людей.

– Поиск социальной поддержки или усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других (U=488) это можно объяснить тем, что беременные женщины стараются найти поддержку у других женщин, стремятся найти женщин, находящихся в похожей ситуации, ориентироваться на мнения окружающих людей в целом.

– Планирование решения проблемы (U=853) это можно объяснить тем, что у беременных женщин данная стратегия встречается реже, так как эмоциональная нестабильность и низкий уровень самоконтроля не позволяют им «трезво» оценить ситуацию.

– Дистанцирование (U=746) Беременные женщины реже выбирают данную стратегию поведения, так как в данный период им остро необходим социум, а так же откладывание проблемы невозможностью в связи с высокой ответственностью за каждое принятое решение.

– Положительная переоценка (U=411). У беременных женщин данный показатель значительно ниже. Это можно объяснить тем, что в связи с высокой эмоциональной напряжённостью и отсутствием контроля над ситуацией беременная женщина в меньшей степени способна положительно переоценить трудную жизненную ситуацию.

– Нервно-психическое напряжение (U=14,5) это можно объяснить тем, что у беременных женщин нервно-психическое напряжение значительно выше, чем у небеременных женщин. Данный факт обуславливается особенностью протекания беременности и принятием ответственности за будущего ребенка, что в свою очередь является стресс образующим фактором.

Т а б л и ц а 1

***Значимость различий выраженности типа совладающего поведения у беременных и небеременных женщин***

Анализируемые показатели	U Манна-Уитни	P-уровень
Решение задачи	950,500	0,038*
Эмоционально ориентированный копинг	751,500	0,001***
Копинг, ориентированный на избегание	840,500	0,004**
Отвлечение	986,500	0,064
Социальное отвлечение	383,500	0,000***
Конфронтативный копинг	929,000	0,026*
Поиск социальной поддержки	488,000	0,000***
Планирование решения проблемы	853,000	0,006***
Усилия по регулированию своих чувств и действий	1004,500	0,088
Дистанцирование	746,500	0,000***
Положительная переоценка	411,500	0,000***
Принятие ответственности	1006,500	0,089***
Бегство-избегание	541,000	0,000***

Таким образом беременные женщины имеют следующие особенности совладания со стрессом:

- преобладает «Проблемно-ориентированный» стиль совладания с трудной жизненной ситуацией;
- в стрессе выбирают копинг-стратегию «Поиск социальной поддержки или усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других».

Второй проблемный вопрос, решение которого реализуется в эмпирическом исследовании: имеется ли взаимосвязь личностных особенностей и совладающего поведения у женщин в период беременности?

Результаты исследования показали, что:

- копинг, ориентированный на решение задачи, выбирают БЖ с более высоким интеллектом и проницательностью;
- копинг, ориентированный на избегание, предпочитают БЖ с высокой эмоциональной стабильностью, нормативностью поведения, менее смелые, более доверчивые, мечтательные, тревожные, радикальные, самостоятельные;
- копинг, ориентированный на отвлечение, выбирают БЖ более общительные, доминантные, с более высокой нормативностью поведения и эмоциональной напряженностью;
- дистанцирование как способ совладания с трудной жизненной ситуацией, выбирают БЖ более общительные, эмоционально стабильные, доминантные, смелые, менее доверчивые, мечтательные, радикальные, более самостоятельные, имеющие высокий самоконтроль, эмоциональную напряженность;
- принятие ответственности как способ совладания со стрессом, выбирают БЖ менее общительные, эмоционально стабильные, более доминантные, с высокой нормативностью поведения, смелостью, с низким уровнем радикализма, высокой самостоятельностью и самоконтролем.

Таким образом, у беременных женщин преобладает «Проблемно-ориентированный стиль» совладания со стрессом, который предполагает анализ проблемы, поиск решений, привлечение опыта решения подобной проблемы в прошлом, планирование и исполнение действий, распределение времени, контроль ситуации, саморегуляцию состояния и мобилизацию усилий для разрешения проблемы.

Беременные женщины выбирают копинг-стратегию «Поиск социальной поддержки или усилия обрести эмоциональный комфорт и информацию от других», что свидетельствует о важности для женщины социального окружения. Недостаток информации компенсируется из любых источников (родственники, врачи, знакомые, Интернет, общение на тематических форумах). Женщины ищут наиболее похожие ситуации, и подбирают соответственные пути решения, исходя из опыта окружающих.

Высокий уровень тревожности, повышенная эмоциональность и чувствительность в этот период способствует риску возникновения глубокого стресса у женщин в период

беременности. Именно поэтому стоит внимательно подходить к вопросу консультирования, а так же отталкиваться в своих рекомендациях от личностных особенностей беременных женщин. Такой взгляд дает возможность в ходе психотерапевтической работы с женщиной улучшить эмоциональное и физическое состояние будущей матери и оградить еще не родившегося ребенка от ее бессознательных попыток ухудшить свое здоровье.

### **Литература**

*Архиреева Т.В.* Методика измерения родительских установок и реакций // Вопросы психологии. 2001. № 5. С. 144-153.

*Боровикова Н.В.* Психологические аспекты трансформации Я-концепции беременной женщины // Перинатальная психология и нервно-психическое развитие детей: тезисы конференции 27 мая 1998. С. 22-29.

*Гурьянова Т.А.* Роль психологической готовности к материнству на стадии планирования беременности, во время беременности и после родов. Барнаул, 2004. 180 с.

*Копыл О.А., Баз Л.Л., Баженова О.В.* Готовность к материнству: выделение факторов, условий психического риска для будущего развития ребенка // Синапс. 1993. №4. С. 35-42.

*Крюкова Т.Л.* О методологии адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. научн. тр. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. Вып. 1. С. 66-72.

*Филиппова Г.Г.* Психология материнства. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 240 с.

### **COPING BEHAVIOR OF WOMEN DURING PREGNANCY**

***T.V. Ledovskaya***

*The article reveals the theoretical and empirical aspects of coping behavior of women during pregnancy and shows that pregnant women are prefer a "Problem-oriented style" of coping with stress, which involves the analysis of the problem, finding solutions, attracting experience in solving such problems in the past, planning and execution of actions, time allocation, situation control, self-regulation and mobilization of efforts to solve the problem.*

***Keywords:*** pregnancy, coping behavior, stress, women

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ ЖЕНЩИН 25–35 ЛЕТ С РАЗРЫВОМ ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЙ

*А.Е. Липская, О.А. Москвитина*

Россия, Москва, Психологический институт РАО

*E-mail: norm25@mail.ru, mskvn-lg@yandex.ru*

*В статье анализируются особенности совладания женщин 25-35 лет с разрывом любовных отношений и связь совладания с их представлениями о будущих любовных отношениях с новым партнёром. Наиболее используются стратегии: «Дистанцирование», «Положительная переоценка», «Поиск социальной поддержки»; представления о будущих любовных отношениях позитивны, но неясны; чаще отношение к бывшему возлюбленному – положительное, переживания прошлого продолжают довлеть над ними, но, в целом, совладание им удалось.*

**Ключевые слова:** *копинг-стратегии, разрыв любовных отношений, женщины 25-35 лет, переживания, будущее, прошлое, партнёр.*

Близкие отношения с противоположным полом для женщин молодого возраста являются важными, как с точки зрения их матримониального статуса, так и для сохранения эмоционального благополучия, поддержания определённого субъективно переживаемого уровня качества жизни. Разрыв близких отношений приводит к переживаниям, которые способны повлиять не только на психологическое благополучие женщины, но и во многом определить её отношение к близким отношениям с противоположным полом и на дальнейшую судьбу.

Целью данного исследования стало выявление связи особенностей разрыва любовных отношений и совладание с ним женщин 25-35 лет с представлениями о будущих близких отношениях.

В исследовании приняли участие 34 женщины, переживающие или уже пережившие расставание с любовным партнёром.

Исследование проводилось с помощью метода стандартизованной беседы об особенностях расставания с партнёром и опросника Р.Лазаруса «Копинг-стратегии» в адаптации Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтяк.

Результаты стандартизованной беседы были распределены на несколько категорий.

К категории «*Время*» был отнесён вопрос, касающийся давности расставания с любимым человеком. Так, около половины женщин – 47,1% пережили расставание от 1 года до 5 лет назад, которые содержат временной фактор; более трети – 35,3% – более 5 лет назад и малая часть – 17,5% – от полугода до года.

К категории «*Партнёры*» были отнесены результаты, касающиеся отношений между бывшими возлюбленными, отношений между ними. Так, инициатором разрыва, по мнению более трети – 38,2% опрошенных является партнёр; немного менее половины – 47,1% считают, что сами явились инициаторами расставания; в 11,7% случаев расставание произошло



по обоюдному согласию. В 2,9% случаев женщины не смогли дать ответ об инициаторе разрыва. Большинство женщин – 47,1% считают, что в разрыве виноваты оба партнёра. 20,6% женщин винят в разводе партнёра и 29,4% опрошенных обвиняют в случившемся себя. При этом 2,9% участниц исследования не смогли дать ответ на данный вопрос. Что касается отношений, то на момент проведения исследования 70,6% женщин указали, что они испытывают сильную привязанность к своему бывшему партнёру, а 29,4% – не смогли ответить на этот вопрос. Что касается будущего партнёра, то большинству участниц – 44,1% нелегко познакомиться с ним. В то время как 38,2% женщин отметили, что им легко вступить в новые отношения после расставания. При этом 17,6% испытуемых не дали ответ на этот вопрос.

Категория ответов «*Переживания*» показывают эмоциональное отношение к произошедшему разрыву. Более 80% сохраняют негативные переживания: около половины из этого процента женщин – 41,2% сохранили сильные негативные переживания, а другая половина – 41,2% испытывают неприятные переживания и лишь 17,6% переживают позитивные эмоции в связи с расставанием. Как жизненный опыт почти треть всех женщин – 32,3% считают, что разрыв отношений является для них негативным. Столько же опрошенных, то есть 32,3% полагают, что этот опыт безразличен для них. При этом 29,4% участниц исследования отмечают разрыв отношений с любимым партнёром как позитивный опыт в их жизни. Не дали ответ на вопрос о том, какой опыт принёс в их жизнь разрыв отношений с любимым партнёром – 5,9% женщин.

К категории «*Оценка прошлых отношений*» можно отнести ответы, в которых опрошенные пытались оценить то, что было с позиций сегодняшнего дня. Большинство участниц исследования – 67,6% оценили прошлые отношения как нечто позитивное, 20,6% женщин – как нечто негативное, но 2,9% опрошенных женщин не могут сказать, как они ранее оценивали взаимоотношения с этим партнёром. При этом отсутствие влияния прошлой связи на новые знакомства и дальнейшие близкие отношения указали 35,3% женщин, а 32,3% женщин утверждают обратное, то есть они считают, что их будущие взаимоотношения предопределены прошлым опытом; 14,7% участниц исследования не смогли дать ответ о влиянии прошлых отношений на будущее, а 17,6% считают, что здесь уместен другой ответ.

Категория ответов «*О будущем*» показала, что подавляющее большинство участниц исследования – 88,24% не могут представить ясное и определённое будущее своих любовных отношений, а 2,94% – подробно описывают; 8,8% участниц не смогли дать ответ на данный вопрос. При этом ожидают, что их будущие отношения будут обязательно счастливыми 79,4% опрошенных, но 20,6% пессимистично смотрят в будущее и полагают, что счастливых взаимоотношений не бывает. Что касается готовности вступить в новые любовные отношения, то 5,9% женщин считают, что к этому они будут способны не ранее чем через 5 лет, в срок от полугода до года – 29,4% участниц исследования, а готовы вступить сразу же в новые отношения 29,4% женщин, но 17,6% опрошенных уклонились от ответа.

В целом, что касается совладания с разрывом отношений, то считают себя успешно совладавшими 85,3% участниц исследования, 8,8% испытуемых не справились с разрывом отношений, 2,9% опрошенных женщин затрудняются ответить на этот вопрос, и 2,9% респондентов готовы дать другой ответ на данный вопрос.

Таким образом, около половины исследуемых женщин пережили разрыв любовных отношений во временных границах 1-5 лет назад. Менее половины опрошенных считают себя инициаторами разрыва, более трети – партнёра. При этом, вину признают за собой около трети женщин, менее четверти – партнёра, а почти половина – считают виноватыми обоих. Сохраняют сильную привязанность к бывшему партнёру почти три четверти опрошенных. Почти половине женщин нелегко познакомиться с другим мужчиной, с которым они будут иметь близкие отношения, но более трети отметили, что им легко вступить в новые отношения после расставания. Более 80% сохраняют негативные переживания от разрыва любовных отношений и почти треть оценивает это событие как негативный жизненный опыт. Лишь 17,6% женщин переживают позитивные эмоции в связи с расставанием и чуть менее трети – как позитивный опыт. Другая треть женщин определяют этот опыт как безразличный для себя. Свои прошлые любовные отношения более трети женщин оценили как нечто позитивное, менее четверти – как нечто негативное. Более трети опрошенных отмечают, что прошлые отношения не влияют на новые знакомства, при этом другая треть указывают, что влияние прошлого присутствует. Свои будущие любовные отношения ясно и чётко могут представить менее 3% женщин, а подавляющее большинство – нет. Счастливыми свои отношения хотят видеть подавляющее число женщин, но около 20,6% всё же полагают, что счастливых взаимоотношений не бывает. Около половины женщин предполагают, что они будут готовы вступить в новые отношения в течение года, но около 6% будут готовы не ранее чем через 5 лет.

Подавляющее число женщин считают себя успешно преодолевшими разрыв любовных отношений. Этот факт был проанализирован с помощью указанного ранее опросника Р.Лазаруса «Копинг-стратегии» в адаптации Т.Л.Крюковой и Е.В.Куфтяк. На рисунке 1 представлены главные результаты, полученные с помощью этого опросника.

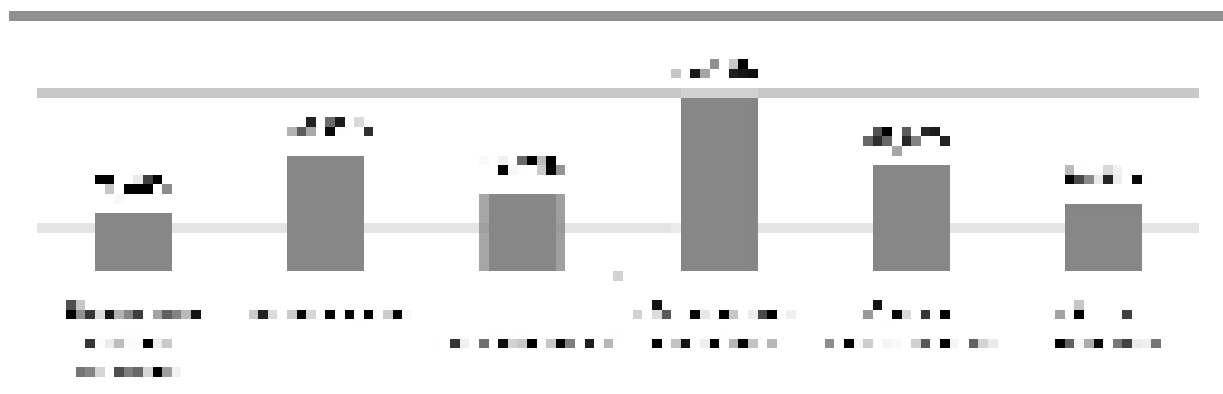


Рис. 1. «Предпочтения выбора копинг-стратегии»

Из представленной гистограммы видно, что чаще всего опрошенные женщины использовали стратегии «Положительная переоценка», «Самоконтроль» и «Принятие ответственности».

Другие данные показывают, что умеренно женщины прибегают к копингам «Бегство – избегание» «Дистанцирование» и «Принятие ответственности»; редко – «Конфронтация», «Планирование решения проблемы» и «Бегство – избегание».

Анализируя эту общую картину предпочтений способов совладающего поведения, можно отметить, что наибольшие показатели зафиксированы в выраженном и умеренном выборе стратегий. Далее приведены данные по убыванию частоты использования.

Часто прибегают к использованию таких копинг-стратегий как копинг «Положительная переоценка» 79,4%, «Поиск социальной поддержки» – 67,6%, «Самоконтроль» часто используют – 52,9%, копинг «Принятие ответственности» – 47,1%, «Конфронтация» – 41,2% участниц исследования, копинг «Дистанцирование» – 35,3%, копинг «Бегство – избегание» – 29,4%, копинг «Планирование решения проблемы» – 26,5%.

Умеренно прибегают к использованию копинг-стратегий «Бегство – избегание» – 47,1%, копинг «Дистанцирование» – 47,1%, копинг «Принятие ответственности» – 41,9%, копинг «Планирование решения проблемы» – 41,2%, копинг «Самоконтроль» – 35,3%, копинг «Конфронтация» – 23,5%, копинг «Поиск социальной поддержки» – 17,6%, копинг «Положительная переоценка» – 11,7%.

Редко женщины используют такие способы поведения как копинг «Конфронтация» – 35,3%, копинг «Планирование решения проблемы» – 32,4%, копинг «Бегство – избегание» – 23,5%, копинг «Дистанцирование» – 17,6%, копинг «Поиск социальной поддержки» – 14,7%, копинг «Самоконтроль» – 11,7%, копинг «Принятие ответственности» – 11,7%, копинг «Положительная переоценка» – 8,8%.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена ( $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ) были выявлены связи между представлениями о разрыве любовных отношений, включая возможности новых отношений в будущем с новым партнёром и стратегиях совладающего поведения.

Так, сила переживания разрыва отношений отрицательно связана со стратегией поиска социальной поддержки ( $r = -0,411$ ,  $p \leq 0,05$ ); возможность обретения новых отношений положительно связана с совладанием с разрывом отношений ( $r = 0,38$ ,  $p \leq 0,05$ ); лёгкость установления нового знакомства отрицательно связана со стратегией «Дистанцирование» ( $r = -0,369$ ,  $p \leq 0,05$ ), а характеристика любовных отношений прямо связана со стратегией «Дистанцирование» ( $r = 0,36$ ,  $p \leq 0,05$ ); характеристика любовных отношений прямо связана со стратегией «Положительная переоценка» ( $r = 0,347$ ,  $p \leq 0,05$ ). Отношение к бывшему партнёру прямо связано со стратегией «Дистанцирование» ( $r = 0,397$ ,  $p \leq 0,05$ ); переосмысление роли разорвавшихся любовных отношений прямо связано со стратегией «Положительная переоценка» ( $r = 0,341$ ,  $p \leq 0,05$ ). Стратегия «Самоконтроль» прямо связана со знаком эмоционального состояния ( $r = 0,493$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, ведущими стратегиями копинг-поведения в ситуации разрыва любовных отношений, которые позитивно влияют на преодоление негативных переживаний являются «Поиск социальной поддержки», «Дистанцирование» «Положительная переоценка» «Самоконтроль». При этом наиболее неоднозначной стратегией для позитивного выхода из переживания разрыва любовных отношений является копинг-стратегия «Дистанцирование».

В целом, можно заключить, что женщины 25-35 лет из исследуемой нами выборки успешно совладали с разрывом любовных отношений. Не смотря на то, что будущее любовных отношений с другим партнёром ещё не представляется им ясным, острота переживаний от разрыва прошлых отношений притупилась, участницы исследования готовы смотреть в будущее с надеждой. Умение отстраняться от негативных переживаний и видеть положительные стороны в случившемся позволили им сохранить себя и вынести урок из прошлых отношений.

## **FEATURES OF COPING WOMEN 25–35 YEARS WITH THE BREAKUP OF A LOVE RELATIONSHIP**

*A.E. Lipskaya, O.A. Moskvitina*

*The article analyzes the features of coping with women 25-35 years with the break of love relationships and the relationship of coping with their ideas about future love relationships with a new partner. The most used strategies are: “Distancing”, “Positive reassessment”, “Search for social support”; ideas about future love relationships are positive, but unclear; more often the attitude to the former lover is positive, the experiences of the past continue to dominate over them, but, in General, they managed to cope.*

**Keywords:**  *coping strategies, breakup of love relationships, women 25-35 years old, experiences, future, past, partner.*

## ВОЗМОЖНОСТЬ ТРАНСГЕНЕРАЦИИ СТРАТЕГИЙ ЖИЗНИ У ЖЕНЩИН

*А.А. Маланина, Е.В. Тихомирова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: malanina.anuta@yandex.ru*

*В статье описываются результаты исследования, посвященного изучению специфики связи компонентов стратегии жизни женщин разных поколений в семье. Авторы предположили, что женщины, имеющие позитивные отношения с матерью в прошлом и находящиеся на данный момент, на раннем этапе материнства, склонны к проявлению схожих со своими матерями стратегий поведения, личностных смыслов и модусов жизни. Методический комплекс включает как стандартизированные, так и качественные методы исследования, в том числе интервью и методику цветowych метафор И.Л. Соломина. В результате исследования авторы приходят к выводу, что стратегии жизни матери и дочери сходны и взаимосвязаны с характером их взаимоотношений. Чем более позитивнее оценивают близость со своей матерью дочери, тем большее количество сходных и тесно взаимосвязанных модусов жизни и значимых жизненных категорий у них прослеживается. У дочерей, позитивно оценивающих отношения с их матерями, значимые жизненные категории, связанные с актуальными потребностями и установкой на будущее, ассоциируются с образом матери. Чем позитивнее дочери представляют отношения с матерью, тем сильнее связь модусов бытия и смысло-жизненных ориентаций в системе дочь-мать. У дочерей, которые описывают отношения со своими матерями, как негативные, образ матери ассоциируется преимущественно с прошлым и вытесненными категориями.*

**Ключевые слова:** *стратегии жизни, модусы жизни, трансгенерация, смысло-жизненные ориентации, межпоколенные отношения.*

В современной психологической науке особое внимание ученые уделяют межпоколенным отношениям в семье. Это связано с тем, что межпоколенные связи выступают фактором развития семейной системы в целом, отдельной личности, являются мощным личностным и групповым ресурсом. При этом присутствует некоторая степень амбивалентности рассмотрения значения межпоколенных отношений в семье. С одной стороны, исследователи отмечают, что поддержание связи между поколениями в семейной системе способствует преодолению трудных жизненных ситуаций (К. Бейкер, Ю.Б. Гиппенрейтер, 2005; Т.А. Петрова, 2008; Е.А. Петрова, 2008), играет позитивную роль в воспитании подрастающего поколения и интеграции его в общество (А.В. Петровский, 1996; О.В. Краснова, 2006; А.В. Камышева, 2006, 2010), в сохранении семейной целостности (С.А. Судьин, 2008; Е.В. Куфтяк, 2009, 2010). Но в тоже время межпоколенные отношения могут иметь и негативное значение: в качестве неосознанного повторения в своей собственной жизни случившегося у предков печального опыта (Шутценбергер, 2005); неосознаваемой идентификации с членом семьи, который трагически погиб или пропал и последующего «проживания» его жизни (Бузормени-Надь, 2005); бессознательного принятия и воспроизведения в своей жизненной истории сценария предков (Берн, 1996).

Изучение второй категории – стратегии жизни, которой посвящена данная работа, на сегодняшний день очень популярно. Это связано с тем, что исследование жизненного пути личности предоставляет возможности для понимания человеком самого себя, а также для осознания и осмысления проблем саморазвития и самоосуществления. Стратегия жизни воплощает в себе способность человека создавать индивидуальный план своей жизнедеятельности благодаря интеграции тех требований, которые ему предъявляет общество, с личными интересами, ценностями и склонностями. Таким образом, человек вырабатывает уникальный способ функционирования в обществе, который способен претворить в жизнь его индивидуальные планы, расставить приоритеты, а также способствует эффективному решению жизненных проблем.

В данной работе исследуются стратегии жизни женщин и возможности их межпоколенной трансгенерации (социального наследования). Под последней понимается передача опыта от одного поколения к другому с последующим его принятием, которая осуществляется через воспроизводство и / или воспроизведение (М.В. Сапоровская, 2010). Актуальность проблемы объясняется тем, что многозадачность современного мира, мобилизация и расширение ролевого репертуара современной женщины не может не отражаться на стратегии ее жизни. Социально активная жизненная установка, ориентация на успех, демонстрация символов успешности, независимости, стремление к социальной состоятельности - наиболее востребованные атрибуты жизни современных женщин, которые им диктует общество. С другой стороны, не мало важную роль в формировании взглядов на жизнь играет семья, установки, позиции, ценности, которые ребенок получает в родительской семье и транслирует в свою собственную в будущем. Для женщины особенно сензитивным периодом для актуализации опыта, полученного в прошлом, является ранний период материнства (Эльяхефф К., Эйниш Н., 2015), период, когда молодая женщина с большой степенью вероятности воспроизводит материнскую модель отношения к ребенку, к себе, мужу и жизни.

Исходя из этого мы предположили, что женщины, имеющие позитивные отношения с матерью в прошлом и находящиеся на данный момент, на раннем этапе материнства, склонны к проявлению схожих со своими матерями стратегий поведения, личностных смыслов, модусов жизни. Данная проблема не достаточно отражена в научных источниках, следовательно, является актуальной на сегодняшний день.

*Целью* исследования является изучение специфики связи компонентов стратегии жизни женщин разных поколений в семье. Под стратегией жизни мы будем понимать сознательное определение человеком стратегических целей и задач своей жизни, основных направлений деятельности, приоритетов и ценностей, этапов реализации, эффективных способов решения проблем. Элементами стратегии жизни являются: перцептивные, смысложизненные, ценностные, нормативные и целевые ориентации.

*Частными гипотезами* выступают:

1. Чем позитивнее оценивают дочери отношения с их матерями, тем их представления о значимых жизненных категориях наиболее тесно связаны.

2. Структура представлений, демонстрирующая характер связи Я образа и образа матери у дочерей с разным типом отношений с их матерями специфична.

3. Чем позитивнее дочери представляют отношения с матерью, тем сильнее связь стратегий жизни, модусов бытия и смысложизненных ориентаций в системе дочь-мать.

Для проверки выдвинутых гипотез был сформирован *методический комплекс*: полуструктурированное интервью, направленное на выявление особенностей отношений в системе «мать-дочь», опросник родительско-детского взаимодействия PCRQ W. Furman, 1995, в адаптации Н.О. Белоруковой, (2007); «Тест смысложизненных ориентаций» (Purpose-in-Life Test, PIL, авторов Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева (1986—1988), глубинная психосемантическая методика цветowych метафор (И.Л. Соломина, 1993), «Методика модусы жизни» (Е.Е. Сапоговой, 2011).

В данном исследовании приняли участие 116 женщин (матери и дочери) г.Костромы и Костромской области. Было сформировано две группы. Первую группу составили 58 женщин (матерей), средний возраст которых 52 года. Вторая группа была представлена 58 дочерьми этих женщин, средний возраст которых 31 год. На первом этапе исследования по результатам методики «Детско-родительского взаимодействия» мы разделили выборку дочерей на 2 группы (медианным способом): 30 дочерей, оценивающих позитивно отношения со своей матерью, и 28 женщин, оценивающих эти отношения более негативно (по факторам «позитивное взаимодействие» и «межличностное взаимодействие»).

*Обсуждение результатов:*

1. У дочерей, которые считают отношения со своими матерями позитивными, были выявлены значимые связи всех представленных в методике модусов жизни (кроме модуса «жизнь как Испытание), с модусами жизни их матерей: «Жизнь как утрата», «Жизнь как приобретение», «Жизнь как геройство», «Жизнь как трикстерство», «Жизнь как авантюра», «Жизнь как долг», «Жизнь как любовь», «Жизнь как странничество», «Жизнь как хранение», «Жизнь как вера», «Жизнь как жертвенность» ( $R$  от 0,53 до 0,77). У дочерей, которые считают отношения со своими матерями негативными, существует взаимосвязь только некоторых модусов жизни: «Жизнь как приобретение», «Жизнь как геройство», «Жизнь как авантюра», «Жизнь как долг», «Жизнь как хранение», «Жизнь как вера», «Жизнь как жертва» ( $R$  от 0,51 до 0,59). Таким образом, можно говорить о тесной связи жизненных стратегий женщин разных поколений в семье, при условии конструктивных взаимоотношений в прошлом.

2. Существует значимая связь по показателю «Цели в жизни» ( $R=0,44$  при  $p\text{-level} = 0,01$ ) у матерей с дочерьми, которые считают взаимоотношения со своей матерью позитивными. Это значит, что как матери, так и дочери из первой группы имеют цели в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

3. Дочери и их матери, отношения с которыми первые считают позитивными, одинаково ранжируют и выражают эмоциональное отношение к следующим понятиям: «Бере-

менность», «Мое будущее», «Творчество», «Моя профессия», «Наука», «Забота», «Моя подруга», «Бизнес». А дочери и их матери, отношения с которыми первые характеризуют как негативные, склонны одинаково ранжировать и эмоционально оценивать такие понятия, как: «Беременность», «Домашнее хозяйство», «Знания», «Мое настоящее» и «Перемены». Мы приходим к выводу, что чем позитивнее оценивают дочери своих матерей, тем более одинаково они воспринимают жизненно значимые категории.

4. Мы выявили, что у дочерей, которые позитивно оценивают отношения со своими матерями, значимые жизненные категории, связанные с актуальными потребностями и установкой на будущее, ассоциируются с образом матери. Например, категория «Мать» связана с категорией «Я на самом деле» и с категорией «Мое настоящее». Также категория «Мать» связана с категорией «Мой ребенок» и с категорией «Какой я хочу быть на самом деле». Выявлена взаимосвязь «Мать – обязанности – любовь». Таким образом, у дочерей из первой группы мать ассоциируется с образом себя в настоящем, со своим ребенком и образом себя в будущем, а также с обязанностями и чувством любви.

У дочерей, которые описывают отношения со своими матерями, как негативные, образ матери ассоциируется преимущественно с прошлым и вытесненными категориями. К примеру: Мать – мое прошлое – семья – конфликты – воспитание. У женщин из второй группы мать ассоциируется преимущественно с прошлым, обязанностями и конфликтами, это подтверждает то, что дочь с матерью связывали негативные отношения в прошлом.

В соответствии с поставленной выше проблемой в ходе эмпирического исследования было доказано, что у дочерей, позитивно оценивающих отношения с их матерями, значимые жизненные категории, связанные с актуальными потребностями и установкой на будущее, ассоциируются с образом матери. А также, чем позитивнее дочери представляют отношения с матерью, тем сильнее связь модусов бытия и смысложизненных ориентаций в системе дочь-мать.

## Литература

- Абульханова К.А.* Деятельность и психология личности. – М., Изд.-во «Наука», 1980.-334 с.
- Абульханова К.А.* Стратегия жизни. К.А. Абульханова. – М., Мысль, 1991. - 299 с.
- Белугина, М.А.* Жизненные стратегии у современных студентов: опыт психологического исследования // Психология в вузе. – 2008. – № 6. – № 93 – 103.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПб.: Университетская книга; М.: Аст, 1996. – 399 с.
- Божович Л.И.* Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии, 1978 №4. С.23-36.
- Бузунова Л.Г.* Жизненные стратегии женщин российской провинции // Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 47—59.
- Васильева О.С., Демченко Е.А.* Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека // Вопросы психологии. 2001. Март— апрель. С. 74—85.



Величковский Б.М. Когнитивная наука : основы психологии познания: в 2 т. – М., 2006. Т. 2. 432 с.

Сапогова Е.Е. Автобиографирование как процесс самодетерминации личности // Культурно-историческая психология. №2. 2011. С. 37-51

Эльячефф К., Эйниш Н. Дочки-матери. Третий - лишний? – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2015. – 448 с.

## **POSSIBILITY OF TRANSGENERATION OF WOMEN'S LIFE STRATEGIES**

*Malanina A. A. Tikhomirova E.V.*

*The article describes the results of a study on the specifics of the relationship between the components of the life strategy of women of different generations in the family. The authors suggested that women who have a positive relationship with their mother in the past and are currently at an early stage of motherhood are prone to display behavioral strategies similar to their mothers, personal meanings, and modes of life. The methodological complex includes both standardized and qualitative research methods, including interviews and the method of color metaphors.*

*As a result of the study, the authors conclude that the life strategies of the mother and daughter are similar and interconnected with the nature of their relationship. The more positively they assess the closeness of their daughters with their mother, the greater the number of similar and closely interconnected modes of life and significant life categories they can be traced. Daughters who positively assess relationships with their mothers have significant life categories related to their current needs and attitude toward the future, associated with the image of their mother.*

*The more positively daughters represent their relationship with their mother, the stronger is the connection between the modes of being and life-meaning orientations in the daughter-mother system. For daughters who describe relationships with their mothers as negative, the image of the mother is associated mainly with the past and crowded out categories.*

**Keywords:** *life strategies, modes of life, transgeneration, meaning-life orientation, mesopotania relationship.*

# ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ О ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ И КОПИНГЕ РОДИТЕЛЕЙ

*А.Ю. Маленова, С.А. Ерошевич*

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

*E-mail: malyonova@mail.ru, lanalikesyou@gmail.com*

*В статье приведены результаты исследования гендерных особенностей представлений подростков о родительском копинг-поведении и ситуациях, его вызывающих. Обнаружено, что подростки затрудняются в определении списка жизненных стрессов родителей, предпочитая давать недифференцированные, общие оценки. Затруднения вызывает и оценка копинга значимых взрослых. Чаще других отмечается присутствие активных стратегий совладания, при этом, копинг отца и матери, по мнению подростков, имеет свою специфику.*

**Ключевые слова:** *копинг-поведение, гендерные особенности, трудная ситуация, подростки, родители.*

Изучение механизмов формирования и закрепления копинг-поведения не теряет своей актуальности ни в психологической науке, ни в практике. Несмотря на то, что копинг часто определяется как сознательный процесс, его освоение в большинстве случаев происходит стихийно. То есть, целенаправленное обучение продуктивным стратегиям преодоления трудных жизненных ситуаций, скорее, является редким явлением, связанным с конкретным адресным запросом, например, в контексте определенной деятельности (например, учебной или психотерапевтической работы). Вместе с тем, уже на ранних этапах онтогенеза ребенок постоянно наблюдает за окружающими, фиксируя их состояния, черты, реакции, отношение к разным объектам действительности. В поле восприятия могут попадать и проявления совладающей активности, прежде всего, реализуемой родителями. В связи с чем есть вероятность построения собственного поведения путем подражания, а затем и идентификации со значимым взрослым, в том числе, при столкновении с условиями, превосходящими возможности самого субъекта, требующими преодоления. При этом нельзя забывать и о более широком контексте межпоколенного копинга как процесса передачи накопленного предыдущими поколениями опыта совладания с трудностями, обусловленного жизнью в конкретных социальных и исторических условиях (Крюкова, Гущина, Сапоровская, Петрова, 2012; Сапоровская, 2014).

В рамках данной работы мы бы хотели остановиться на обсуждении результатов исследования, направленного на изучение представления современных подростков о трудных жизненных ситуациях и копинге их родителей. Основная гипотеза связана с тем, что взрослые члены семьи часто решают свои проблемы, не демонстрируя этот процесс вовне, лишая тем самым своих детей репертуара копинг-реакций, доступного для наблюдения. Полагаем, что это может быть вызвано стремлением родителей оградить своих детей от собственных проблем, защитить их от тяжелого груза стресс-факторов взрослой жизни.

Вместе с тем это может иметь и обратный эффект – у молодежи, с одной стороны, может сложиться иллюзия отсутствия затруднений у взрослых, либо табуированность этой темы в семье, но в любом случае, тем самым создаются условия, ограничивающие поведенческие копинг-ресурсы подрастающего поколения. Сразу оговорим, что мы не распространяем трансляцию трудностей родителей в качестве обязательного компонента детско-родительского взаимодействия, но полагаем, что ребенок на определенном этапе своего развития должен иметь представление и об этой стороне действительности. Речь не идет о том, что взрослые должны перекладывать и посвящать детей в тонкости своих жизненных затруднений, но обязаны их учить преодолевать трудности, в том числе на своем примере, демонстрируя гибкость и динамичность совладания в зависимости от особенностей собственных и среды. Другими словами, постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые взрослым для того, чтобы справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают его ресурсы (Lazarus, Folkman, 1984), должны быть заметны для восприятия и дальнейшей рефлексии ребенком.

В нашем поисковом исследовании приняли участие 87 учеников 8-9 классов одной из гимназий г. Омска в возрасте от 13 до 15 лет (из них 39 девочек и 48 мальчиков из полных семей). Методы сбора данных: анкетирование и тестирование. Последнее было реализовано с помощью «Экспресс-опросника копинг-стратегий», Brief Coping Ч. Карвера, М.Шайера, Дж. К. Вайнтрауба (Carver, 1997).

Анкетирование, в целом, дало весьма наглядные результаты. Опрошенные подростки склонны полагать, что их родители довольно редко сталкиваются с трудными жизненными ситуациями, причем мальчики это отмечают значительно чаще девочек (45,3% против 25,4%:  $F_{эмп.}=2,37$ ,  $p \leq 0,01$ ). Чуть более 30% подростков, независимо от пола, считают, что трудности у родителей возникают лишь иногда, однако 33,3% девочек и 20,8% мальчиков отмечают довольно частое присутствие затруднений в жизни отцов и матерей, а 8% и 3,7% девочек и мальчиков, соответственно, выбирают ответ «постоянно» как наиболее свойственный при описании проблемного поля взрослых. Для выявления основного механизма формирования представления о родительских трудностях, мы обратились к школьникам с вопросом о том, говорят ли родители с ними о своих проблемах и как часто. Большинство подростков (61,5%) ответили на него отрицательно, используя формулировки «никогда» и «редко», причем мальчики, использовали их значительно чаще ( $p \leq 0,05$ ). Ни один из опрошенных не отметил вариант «постоянно», однако ответ «часто» выделили 12,8% девочек и 5,7% мальчиков. Примерно треть подростков (33,7%) склонилась к варианту «иногда». В свою очередь конкретизация сфер возникновения родительских затруднений в лидеры прогнозируемо ввела ответ «проблемы на работе» (39,2% девочек и 31,7% мальчиков). В качестве отдельного типа затруднений 20,6% мальчиков и 15,7% девочек выделяют финансовые. На отсутствие затруднений как таковых указывает около 8% девочек и 11,2% мальчиков. Также 5,9% девочек-подростков отметили присутствие проблем со здоровьем.

Интересным в контексте этого вопроса является оценка семейной атмосферы подростками, поскольку часто затруднения родителей связывают именно с поведением детей, обусловленным критическим периодом их возрастного развития. О присутствии конфликтов в семье сообщают 17,6% девочек 11,2% мальчиков, причем 7,9% последних самокритично отзываются об их причинах – «я – главная проблема моих родителей», тогда как девочки (7,8%) используют более «обтекаемую» формулировку – «воспитание детей». Если в отношении локализации трудных ситуаций родителей и их представленности информация была довольно конкретна, то при оценке совладающего поведения отцов и матерей подростки часто затруднялись с ответом (23%). 30,8% девочек и 39,2% мальчиков уверены, что родители предпринимают активные действия по преодолению затруднений, но какие именно указать не смогли. Школьники лишь отметили (25,6% девочек и 11,7% мальчиков), что родители предпочитают решать проблемы совместно, при этом 7,5% мальчиков поделились тем, что родители могут обсудить сложившуюся ситуацию с ними. Мальчики также отметили допустимость выжидательной позиции значимых взрослых при столкновении с трудными ситуациями: 17,6% указали вариант «ждут, пока проблема решиться сама». Дальнейшая конкретизация представлений подростков о копинге родителей с помощью психодиагностического инструментария подтвердила их особое внимание к активным действиям взрослых, направленным на противостояние источнику стресса. Это стратегия лидирует как при оценке отцов, так и матерей не зависимо от пола подростка (рис. 1).

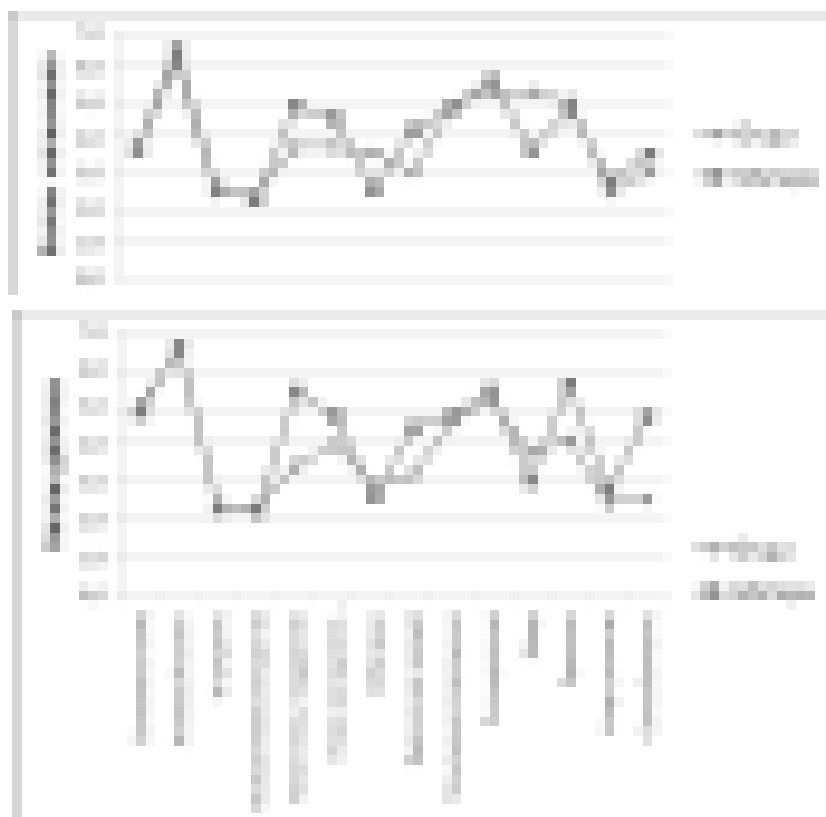


Рис. 1. Профили копинг-поведения родителей по оценкам мальчиков и девочек подросткового возраста

Также однозначно обоим родителям приписываются стратегии планирования и возможность позитивной переинтерпретации ситуации. Сходство было обнаружено и при оценке стратегий «отрицание» и «использование психоактивных веществ» – обе имеют статус отвергаемых. Близкой к ним является и стратегия «уход в религию». Похожим у мальчиков и девочек оказался профиль при оценке копинга матерей в области поиска поддержки (эмоциональной и инструментальной), более выраженного, чем у отцов. Ожидаемо, что и выражение эмоций чаще наблюдается подростками у матерей, нежели у отцов. Однако были обнаружены и различия в оценках своих родителей мальчиками и девочками. Так, девочки полагают, что их родители в равной степени не стремятся использовать избегающее поведение при столкновении со стрессовым воздействием, тогда как мальчики допускают такую реакцию у своих отцов. При этом они не замечают проявления самообвинения у своих родителей, а девочки относят эту стратегию к типично женской, как, впрочем, и принятие. Мальчики, в свою очередь, считают, что принятие не обусловлено полом родителя, чего не скажешь о юморе – он более свойственен отцу, чем матери. При этом подростки не дифференцируют по полу родителей стратегию отвлечения, однако, девочки замечают ее у своих родителей чаще, чем мальчики.

Таким образом, на данном этапе можно сделать следующее заключение: несмотря на то, что подростки, возможно в силу своей эгоцентричности или закрытости родителей, не замечают у последних переизбытка трудностей, они все же выделяют сферы их возникновения, отдавая приоритет производственным (профессиональным) отношениям, а также стратегии преодоления, в том числе с учетом пола родителя. Полагаем, что необходимо учитывать тот факт, что родители слабо вербализуют свои затруднения, возможно, оберегая своих детей, однако, проявляют паттерны, легко наблюдаемые и фиксируемые детьми. В качестве прогноза следует обратить внимание, что на фоне преобладания продуктивных копинг-стратегий своих родителей, подростки отмечают и присутствие малоэффективных реакций. Особого внимания в этом контексте заслуживает проявление матерями самообвинения, а отцами избегания, что потенциально может способствовать повторению этих реакций у их дочерей и сыновей. Безусловно, для более точных прогнозов необходимо продолжение исследований в этом направлении, в частности, ориентированных на соотношение копинга детей и родителей, в том числе, при его непосредственной оценке у всех субъектов взаимодействия.

## Литература

*Крюкова Т.Л., Гущина Т.В., Сапоровская М.В., Петрова Е.А.* Психология межпоколенных отношений: конфликты и ресурсы. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012.

*Сапоровская М.В.* Психология межпоколенных отношений в семье. – М.: Национальный книжный центр, 2014.

Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. – 1997. – 4. – P. 92-100.

Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. - New York: Springer, 1984.

## REPRESENTATIONS OF TEENAGERS ABOUT DIFFICULT LIFE SITUATIONS AND COPING OF PARENTS

*Malenova A., Eroshevich S.*

*The article presents the results of a study of the gender characteristics of adolescents' ideas about parental coping behavior and the situations causing it. It was found that adolescents find it difficult to determine the list of the life stresses of their parents, preferring to give undifferentiated, general assessments. Difficulties are also caused by the evaluation of coping of significant adults. More often than others, the presence of active coping strategies is noted, while coping of father and mother, according to adolescents, has its own specifics.*

**Keywords:** coping behavior, gender peculiarities, difficult situation, teenagers, parents.

## ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА, КАК РЕСУРСА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ

*Л.Н. Молчанова<sup>1</sup>, А.В. Чеканова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Россия, Курск, Курский государственный медицинский университет  
E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

<sup>2</sup>Россия, Курск, Курский государственный медицинский университет  
E-mail: nuta-vasilevna@rambler.ru

*В статье представлены особенности взаимосвязи социального интеллекта и совладающего поведения матерей, подверженных психическому выгоранию и воспитывающих детей с нарушениями слуха. Эмпирически доказано, что ресурсом преодоления психического выгорания выступает взаимосвязь способности понимать состояния, чувства, намерения детей по их позам, мимике, жестам, улавливать смысл их невербальных реакций общения, правильно их интерпретировать и стремления избегать риска или действовать без предварительного обдумывания своих поступков и принятия наиболее целесообразных решений.*

**Ключевые слова:** социальный интеллект, совладающее поведение, матери, воспитывающие детей с нарушениями слуха, психическое выгорание.

На сегодняшний день по статистике ВОЗ в России численность населения с нарушениями слуха, в том числе детей и подростков, составляет около 1,3 млн. Дети с нарушениями слуха имеют проблемы в эмоциональном и интеллектуальном развитии, межличностном общении, что требует от матери способностей в понимании мотивов его поведения

и умений управлять ими, то есть предъявляют требования к уровню ее социального интеллекта (Комкова, Журавская, 2018). С другой стороны, трудности ситуаций взаимодействия с ребенком, необходимость одновременного совмещения нескольких социальных сфер определяют стратегии совладания с ними, зачастую приводят к редуцированию ее роли, что отражается на отношении к ребенку и может способствовать психическому выгоранию в семейной сфере (Базалева, Смирнова, 2014; Дорошева, Грабельникова, Колупаева, 2018; Молчанова, Чеканова, 2019).

Имеются результаты исследования психологических особенностей совладающего поведения как в семьях, воспитывающих условно здоровых детей (Лыкова, Алькайси, 2017), так и в семьях детей с расстройством аутистического спектра (Михайлова, Гутшабаш, 2016; Лыкова, Алькайси, 2017). В исследовании Н.М. Лыковой, Э.Р. Алькайси (2017) стиль совладающего поведения описывается через соотношение трех базисных стратегий совладающего поведения: разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Выделены 6 стилей внутрисемейного совладания: семьи с адаптивным стилем поведения; семьи с дезадаптивным стилем поведения ребенка; семьи с дезадаптивным наследуемым стилем поведения от матери; семьи с дезадаптивным наследуемым стилем от отца; семьи с дезадаптивным ненаследуемым стилем поведения; семьи с дезадаптивным семейным стилем поведения (Лыкова, Алькайси, 2017).

Глубина аутизма ребенка и структура семьи в наибольшей степени влияют на копинг-поведение родителей, детско-родительские отношения, личностное и семейное функционирование (Михайлова, Гутшабаш, 2016; Дорошева, Грабельникова, 2018; Дорошева, Грабельникова, Колупаева, 2018). Матери детей с расстройствами аутистического спектра с формирующимся / сформированным психическим выгоранием в большей степени, чем матери с отсутствием его проявлений, склонны прибегать к стратегиям избегания стрессовых ситуаций (антиципирующее избегание, избегание внутри ситуации, уход в когнитивный анализ, уход от социальных взаимодействий) (Дорошева, Грабельникова, 2018; Дорошева, Грабельникова, Колупаева, 2018). Наиболее выраженное психическое выгорание присуще матерям, которые одни воспитывают детей с аутизмом. Кроме того, у матерей конструктивными формами совладания, способствующими снижению объема стрессорной нагрузки и улучшению отношения к ребенку, выступают социальная поддержка и принятие ответственности, а у отцов – самоконтроль и социальная поддержка. Среди личностных копинг-ресурсов у матерей встречаются самосознание / организованность, готовность к согласию, а у отцов – самосознание и экстраверсия. Это свидетельствует о большей степени психического выгорания матерей, нежели отцов, поскольку на них ложится больший объем психологической нагрузки, связанный воспитанием больного ребенка (Михайлова, Гутшабаш, 2016).

Как известно из концепции Хобфолла, активное и просоциальное преодоление – это “здоровое” преодоление. В зависимости от степени конструктивности стратегии поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов.

Итак, целью исследования выступило изучение взаимосвязи социального интеллекта и совладающего поведения матерей, подверженных психическому выгоранию и воспитывающих детей с нарушениями слуха.

Психическое выгорание матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, рассматривали в качестве объекта исследования, а особенности взаимосвязи социального интеллекта и совладающего поведения матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, как ресурса преодоления психического выгорания – как предмет исследования.

Исследование проводилось на базе Областного казенного общеобразовательного учреждения «Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья». В нем приняли участие 20 матерей в возрасте  $33,8 \pm 4,9$  лет, воспитывающих детей с нарушением слуха I и II степени. 15 матерей имели высшее образование, а 5 – среднее профессиональное, 17 матерей совмещают профессиональную деятельность с воспитанием ребенка.

В качестве методов исследования использовали наблюдение и беседу, а также стандартизированную методику «Родительское выгорание» (Ефимова, 2013), опросники «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолла, адаптированный Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, 2001) и опросник «Социальный интеллект» Гилфорда–Саливена (в адаптации Е.С. Михайловой, 2018). С целью обработки результатов применяли методы математико-статистического анализа: описательную статистику, сравнительный (непараметрический U-критерий Манна-Уитни) и корреляционный (r-Спирмен) вид анализа. Результаты исследования обрабатывали с помощью программного обеспечения (Statistica 7.0).

Исследование психического выгорания матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, осуществлялось с помощью методики «Родительское выгорание» (И.Н. Ефимова, 2013), что указало на следующие результаты. Высокий уровень выраженности психического выгорания диагностирован по всем шкалам: «Эмоциональное истощение»:  $ср. \pm \sigma = 25,38 \pm 4,41$ , «Деперсонализация»:  $ср. \pm \sigma = 13,90 \pm 3,18$ , а также «Редукция родительских достижений»:  $ср. \pm \sigma = 23,90 \pm 5,80$ . Полученные результаты свидетельствуют о высоком эмоциональном перенапряжении, истощенности собственных эмоциональных ресурсов, утрате интереса к собственным детям и появлении негативных установок по отношению к ним, негативном самовосприятии выполнения своих родительских обязанностей, о формализации межличностных контактов.

Диагностическое оценивание выраженности социального интеллекта матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, осуществлялось с помощью методики «Социальный интеллект» Гилфорда–Саливена (в адаптации Е.С. Михайловой, 2018). Все среднеарифметические значения показателей социального интеллекта соответствуют низкому уровню выраженности – низким способностям к познанию поведения: по шкале «Фактор познания результатов поведения»:  $ср. \pm \sigma = 2,29 \pm 0,72$ , по шкале «Фактор познания классов



поведения»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 2,48 \pm 0,60$ , по шкале «Фактор познания преобразований поведения»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 2,52 \pm 0,93$ , по шкале «Фактор познания систем поведения»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 2,33 \pm 0,48$ , по шкале «Общий уровень социального интеллекта (композитная оценка)»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 2,10 \pm 0,30$ . Таким образом, у матерей, имеющих психическое выгорание и воспитывающих детей с нарушениями слуха, недостаточно развита способность понимать по невербальным проявлениям их психические состояния и чувства, предвосхищать дальнейшие события и поступки на основе анализа реальных ситуаций общения. Они испытывают некоторые трудности в анализе ситуаций межличностного взаимодействия, что снижает адаптивные способности. Статистически достоверных различий в выраженности социального интеллекта матерей в зависимости от уровня психического выгорания (низкий/высокий) не выявлено.

В соответствии с результатами исследования, полученными с помощью опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («SACS» С. Хобфолла, адаптированный Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, 2001), среднеарифметические значения преимущественно всех показателей (за исключением активной и просоциальной стратегии преодолевающего поведения, которые выражены умеренно: «Ассертивные действия»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 21,00 \pm 3,54$  и «Поиск социальной поддержки»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 23,62 \pm 4,80$ ) стратегий преодоления стрессовых ситуаций у матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, по шкалам «Вступление в социальный контакт»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 21,57 \pm 4,51$ , «Осторожные действия»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 20,29 \pm 4,06$ , «Импульсивные действия»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 14,00 \pm 3,90$ , «Избегание»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 13,52 \pm 5,15$ , «Манипулятивные действия»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 16,76 \pm 4,28$ , «Ассоциальные действия»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 14,43 \pm 4,57$ , «Агрессивные действия»:  $\text{ср.} \pm \sigma = 14,81 \pm 4,52$ , «Индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения»  $\text{ср.} \pm \sigma = 0,73 \pm 0,14$  соответствуют низкой степени выраженности преодолевающих моделей. Таким образом, матери не используют пассивные, прямые и непрямые, асоциальные стратегии преодолевающего поведения в виде проявлений эгоцентризма, стремления избегать риска, склонности действовать по первому побуждению, избегания решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия, а негативных чувств при неудачах и конфликтах с другими людьми. Их присущи активность и последовательность в отстаивании своих интересов, уважение при этом интересов окружающих людей, стремление поделиться своими переживаниями с другими людьми, обсудить с ними ситуацию, найти у них сочувствие и понимание. Вместе с тем в зависимости от уровня психического выгорания (низкий/высокий) обнаружена статистическая достоверность различий в выраженности стратегий преодоления стрессовых ситуаций матерей по шкале «Вступление в социальный контакт» ( $U_{\text{эмп.}} = 0,50^*$ ,  $p = 0,01$ ). Другими словами, матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха и имеющих низкий уровень психического выгорания, характеризует стремление вступить в социальный контакт с другими людьми, чтобы обсудить критическую ситуацию и совместными усилиями более эффективно ее разрешить.

Изучение взаимосвязей социального интеллекта с показателями совладающего поведения матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, осуществлялось с помощью метода корреляционного анализа r-Спирмена и засвидетельствовало наличие статистически значимых отрицательно направленных корреляций умеренной выраженности показателя «Фактор познания преобразований поведения» с показателями «Осторожные действия» ( $r=-0,49^{**}$ ,  $p=0,023$ ) и «Импульсивные действия» ( $r=-0,57^{**}$ ,  $p=0,007$ ), показателя «Общий уровень социального интеллекта» и «Избегание» ( $r=-0,49^{**}$ ,  $p=0,023$ ). На уровне тенденции выявлены взаимосвязи отрицательной направленности и умеренной выраженности показателя «Фактор познания систем поведения» с показателем «Осторожные действия» ( $r=-0,45^{**}$ ,  $p=0,039$ ) и с показателем «Импульсивные действия» ( $r=-0,40^*$ ,  $p=0,074$ ). Показатель «Фактор познание результатов поведения» положительно и умеренно на уровне тенденции связан с показателем «Агрессивные действия» ( $r=0,42^*$ ,  $p=0,059$ ). Это позволяет выдвинуть предположение о том, что развитие у матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, способности понимать состояния детей по их позам, мимике, жестам, а также правильно их интерпретировать в зависимости от контекста ситуации общения снижает проявления неконструктивных стратегий преобладающего поведения в виде осторожных и импульсивных действий и поэтому выступает ресурсом преодоления психического выгорания.

### Литература

*Базалева Л.А., Смирнова А.А.* Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей // European Social Science Journal. – 2014. – № 2-1 (41). – С. 378-384.

*Дорошева Е.А., Грабельникова У.К.* Взаимосвязь эмоционального выгорания и способов совладания со стрессом у матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра // Современные проблемы клинической психологии и психологии личности материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2018. – С. 50-54.

*Дорошева Е.А., Грабельникова У.С., Колупаева С.Г.* Особенности восприятия стрессовых факторов и совладания с ними у матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра // Reflexio. – 2018. – Т. 11. – № 2. – С. 43-62.

*Ефимова И.Н.* Возможности исследования родительского «выгорания» // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2013. – №4. – С.31-40.

*Комкова Е.И., Журавская Н.П.* Социальный интеллект как фактор конструктивного взаимодействия в системах «ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок» // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2018. – Т. 12. – № 7. – С. 40-43.

*Лыкова Н.М., Алькайси Э.Р.* Психологические особенности совладающего поведения в семьях // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2017. – № 38 (2). – С. 48-58.

*Михайлова Н.Ф., Гутшабаш М.Е.* Повседневный стресс и копинг родителей, воспитывающих детей с аутизмом // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-10. – С. 294-302.

Молчанова Л.Н., Чеканова А.В. Особенности взаимосвязи психического выгорания и социального интеллекта матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха // Перспективы науки и образования. – 2019. – №3 (39). – С.267-276.

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994)» (адаптированный Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой (2001)) URL: [https://studopedia.ru/11\\_129688\\_oprosnik-strategii-preodoleniya-stressovih-situatsiy-Strategic-Approach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html](https://studopedia.ru/11_129688_oprosnik-strategii-preodoleniya-stressovih-situatsiy-Strategic-Approach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html) (дата обращения: 1 июня 2019).

Тест «Социальный интеллект» Гилфорда. URL: <http://psytests.org/iq/guilford/guilford4.html?single> (дата обращения: 20 декабря 2018).

**PECULIARITIES OF THE INTERCONNECTION  
OF SOCIAL INTELLIGENCE AND SUPPORTING BEHAVIOR OF MOTHERS,  
RAISING CHILDREN WITH HEARING DISABILITIES AS A RESOURCE  
TO OVERCOMING MENTAL BURNOUT**

*Molchanova L., Chekanova A.*

*Features of the relationship of social intelligence and coping behavior of mothers prone to mental burnout and raising children with hearing impairments are presented in the article. It has been empirically proven that the resource for overcoming mental burnout is the interrelation of the ability to understand the states, feelings, and intentions of children in their postures, facial expressions, gestures, to grasp the meaning of their non-verbal communication reactions, to interpret them correctly and to avoid risk or to act without prior thinking appropriate solutions.*

**Keywords:** *social intelligence, coping behavior, mothers raising children with hearing impairments, mental burnout.*

# ПЕРЕЖИВАНИЕ ОДИНОЧЕСТВА И ВОЗМОЖНОСТИ СОВЛАДАНИЯ С НИМ У МОЛОДЫХ ВЗРОСЛЫХ, ДЛИТЕЛЬНО НЕ ИМЕЮЩИХ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

*Т.П. Опекина, А.А. Голубева*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: grigorova.t90@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-01001*

*В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению когнитивно-оценочного компонента переживания одиночества мужчин и женщин на этапе ранней взрослости в ситуации длительного отсутствия романтических отношений. На основе качественного исследования (интервью) анализируются эмоциональные состояния, которые испытывают мужчины и женщины при длительном отсутствии романтических отношений при различной субъективной оценке данной ситуации. Описывается, что тяжесть эмоциональных состояний при переживании одиночества, возможности совладания с ними у мужчин и женщин в ситуации длительного отсутствия романтических отношений связаны с субъективным восприятием и оценкой личности данной ситуации, а именно, интерпретацией причин ее возникновения.*

**Ключевые слова:** *длительное отсутствие романтических отношений, одиночество, психологическое благополучие, совладающее поведение.*

Проблема одиночества как одного из распространенных факторов психологического неблагополучия современного человека продолжает оставаться актуальной в различных направлениях и подходах психологии: психодинамическом, когнитивном, экзистенциальном, интегративном и других. Известна традиция рассматривать феномен одиночества с двух сторон: как естественное чувство, контекстуально возникающее и сопровождающее человека в течение его жизни; а также как результат чрезмерного уединения личности, нехватки привязанности, качественных и полноценных контактов с окружающими (Крюкова, Ронч, 2012). В то же время, достаточно сильна тенденция в изучении феномена одиночества, как исключительно негативного чувства, состояния личности, маркера психологического неблагополучия (Перлман, Пепло, 1989). С такой позиции субъективное одиночество понимается как чувство, возникающее вследствие эмоциональной или социальной изоляции (Вейс, 1989; де Джонг-Гервельд, 2009). По мнению Р.С. Вейса, одиночество является тяжелым психическим состоянием, которое также может быть вызвано отсутствием привязанности к конкретному человеку (Вейс, 1989).

Одиночество также рассматривается и как несоответствие между желаемым и реальным уровнем социальных контактов (Перлман, Пепло, 1989; Кон, 1978), и в данном понимании, по мнению российского психолога О.А. Прохорова, является только условием для возникновения психических состояний (Прохоров, 1998). Роль когнитивных компонентов в феномене одиночества отмечают также представитель экзистенциального направления

психологии Б. Миускович, отмечавший, что одиночество представляет собой, в первую очередь, осознание личностью своей изоляции, фрустрированности социальных потребностей (Миускович, 1989). На одиночество влияют не только действительные социальные связи индивида, но также и образец, или стандарт, социальных отношений, к которому индивид стремится, одним из которых, на наш взгляд, является наличие романтического партнера. Известно, что романтические отношения являются чрезвычайно важной сферой социального взаимодействия современного молодого взрослого, оказывают значительное влияние на его психологическое благополучие (Крюкова, Екимчик, 2014). Мужчины и женщины на этапе ранней взрослости склонны стремиться к постоянству близких отношений, испытывают потребность в романтических отношениях (Эриксон, 1996), а неудовлетворенность данной потребностью может приводить к переживанию изоляции, чувству одиночества. В тоже время, человек может сталкиваться с социальным давлением в связи с длительным отсутствием романтических отношений, в том числе со стороны референтных групп: членов семьи, друзей, коллег и др.

Поскольку феномен одиночества включает в себя как когнитивно-оценочные, так и чувственно-эмоциональные компоненты, мы заинтересовались, действительно ли отсутствие романтической привязанности в возрасте ранней взрослости оценивается и переживается современным молодым человеком как одиночество, сопровождается негативными чувствами и переживаниями, и каковы когнитивно-поведенческие возможности для совладания с данным состоянием?

*Цель исследования:* выявить эмоциональные состояния, которые испытывают мужчины и женщины при длительном отсутствии романтических отношений при различной субъективной оценке данной ситуации. Частной гипотезой нашего исследования стало предположение о том, что тяжесть эмоциональных состояний (в том числе одиночества) и возможности совладания с ними мужчин и женщин на этапе ранней взрослости в ситуации длительного отсутствия романтических отношений связаны с субъективным восприятием и оценкой личности данной ситуации.

*Выборку* составили 30 человек (20 женщин и 10 мужчин) в возрасте от 20 до 25 лет (средний возраст – 21,7 лет), не имеющие романтических отношений от 2 до 3 лет, но желающие их иметь. Все испытуемые – учащиеся вузов и техникумов г. Костромы. Только 5 испытуемых (4 женщины и 1 мужчина) не имели ранее опыта романтических отношений от стадии знакомства до стадии их разрыва или угасания. Все испытуемые гетеросексуальны, среди них нет людей с ограниченными возможностями здоровья. Методы и методики исследования: Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (Шкала сниженного настроения- субдепрессии (ШСНС) (адаптация Т.И. Балашовой, 1992); авторское полуструктурированное интервью, направленное на исследование эмоциональных состояний респондентов, а также некоторых их представлений о романтических отношениях (состоит из 18 открытых вопросов). Полученные данные обраба-

тывались с помощью методов статистики с использование пакета STATISTICA 10.0; для обработки данных, полученных в интервью, применялся метод контент-анализа.

Было выявлено, что только 70% испытуемых (5 мужчин и 16 женщин) сообщают в интервью о переживании разной степени одиночества, связанного с отсутствием романтического партнера. 30% испытуемых не определяли себя в данной ситуации как «одинокого» человека, напротив, сообщали о том, что испытывать одиночество им практически не свойственно. Примеры высказываний испытуемых, сообщающих о переживании одиночества: «Да, есть друзья, есть семья, но я все равно чувствую, что совсем один» (мужчина, 20 лет), «Кажется, что сейчас проходят твои лучшие годы жизни, но ты одна, тебе не с кем разделить свои чувства, и от этого очень грустно» (женщина, 21 год), «Не могу смотреть на эти влюбленные парочки, начинаю чувствовать себя еще хуже, еще более одинокой и никому не нужной» (женщина, 22 года). В целом, высказывания об одиночестве наших испытуемых имеют различные смыслы: в одних высказываниях респонденты понимают под одиночеством недостаток, нехватку близости: романтической, эмоциональной, сексуальной. При этом данные испытуемые склонны сохранять самоуважение, позитивный образ собственной личности (8 из 21 испытуемых). В другом случае одиночество описывается как тотальное переживание «ненужности», покинутости, отчуждения, а также переживается совместно с восприятием себя как «неполноценного», «проблемной», а иногда даже «ничтожной» личности (13 из 21 испытуемых). Так или иначе, испытываемое состояние одиночества характеризовалось всеми 21 (70%) испытуемыми как тягостное, безрадостное, вызывающее желание от него избавиться, однако в одном случае, переживание одиночества не искажало позитивного образа себя, в другом случае, было связано с негативным представлением о собственной личности. Мы считаем, что данный результат связан с представлениями испытуемых о причинах одиночества: в первом случае, в качестве причин чаще всего назывались причины внешнего характера («нет подходящего человека», «никто не может заинтересовать», «мало времени на знакомства и свидания», «пока не повезло»), во втором случае, в качестве причин одиночества испытуемые чаще называли особенности своей личности («невыносимый характер», «странный человек», «ненормальный» и др.). Однако, на наш взгляд, ни первый вариант представления о причинах, ни второй вариант не подразумевает понимание и восприятие себя полноценным субъектом сложившейся ситуации, тем более, не предполагает осознание личностью себя в качества автора проживаемой истории. Анализируя ответы той группы испытуемых, которая не сообщает о переживании одиночества как негативного состояния, мы выявили, что в данной группе наиболее распространенные такие варианты ответов как «еще не решила, какого человека хочу видеть рядом с собой», «нет готовности к отношениям».

Несмотря на то, что 21 (70%) испытуемый, так или иначе, сообщают о переживании одиночества как негативного, тягостного, чувства, связанного с отсутствием романтического партнера, только 46,1% испытуемых (или 13 человек) в связи с этим оценивают

и ощущают себя как «одинокого», «не нужного никому», «отвергнутого», «одичавшего», «подавленного» человека. Таким образом, данная группа респондентов демонстрирует негативное самовосприятие в связи с фактом длительного отсутствия романтических отношений. Статистический анализ данных с помощью U-критерия Манна-Уитни показал, что данная подгруппа респондентов также имеет более высокие значения по шкале суб-депрессии по сравнению с респондентами, которые не оценивают себя как «одинокого» человека, напротив приписывая себе такие характеристики как «самодостаточный», «свободная», «независимая» (53,9% испытуемых), ( $U=45$ ,  $p \leq 0,05$ ).

57,7 % испытуемых (17 человек) также называли такие негативно окрашенные чувства, регулярно испытываемые ими в ситуации отсутствия романтической привязанности как «разочарование», «отчаяние», «грусть», «безысходность», «тревогу», «несправедливость», «злость», «обиду», «зависть», «недовольство собой» и другие. Тем не менее, в выборке присутствуют испытуемые, для которых переживание одиночества в данной ситуации является достаточно нормативным и выносимым процессом, при этом, они чаще называют внешние причины собственного одиночества. Также в выборке присутствуют испытуемые, которым не свойственно переживать одиночество в ситуации длительного отсутствия в их жизни романтического партнера, которые сообщают о низкой стрессогенности для них данной ситуации и отсутствия значительного отклонения от внутренних стандартов социального поведения.

Исходя из полученных результатов, мы предполагаем, что доминирование использования копинг-стратегии «принятие ответственности» с ситуации переживания одиночества при длительном отсутствии романтических отношений, не только не способствует снижению уровня ее стрессогенности для личности, а напротив, усиливает стресс, увеличивает недовольство собой, а также разрыв между реальной ситуацией в жизни личности и его идеальными представлениями.

Наши более ранние исследования показывают, что в ситуации субъективного восприятия своих отношений привязанности как «неудачных», несоответствующих желаемому идеалу, стратегия «принятие ответственности», а также последующие действия, направленные на так называемый «личностный рост», зачастую не приводят к снижению у человека неудовлетворенности и напряжения, усиливают тревогу, поскольку исходно не учитывались и иные факторы, оказывающие влияние на отношения привязанности (Крюкова, Григорова (в наст. время Опекина), 2015; Крюкова, Сапоровская, Хазова, 2017). Конечно, снижение доли взятой на себя ответственности за длительное отсутствие романтических отношений, не приведет напрямую к их созданию, однако, как показывает опыт психологической практики, оно может снизить внутреннее напряжение, позволить лучше узнать самого себя реального, сделать более гибкой модель Я-идеального, тем самым, улучшив психологическое благополучие личности. Оно, в свою очередь, может быть гораздо более привлекательнее для потенциальных

романтических партнеров (как и выносимость одиночества), чем тенденция к самообвинению, жесткость представлений о себе, о других, и об идеальном образе романтических отношений.

### Литература

Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества / Р.С.Вейс. – М.: Прогресс, 1989.

Джонг-Гирвельд, Дж. Де. Типы людей с учетом аспекта одиночества. – Санкт-Петербург // Психодиагностика стресса: [стресс-менеджмент] / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2009.

Кон И.С. Открытие «Я». – М.: Политиздат, 1978.

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Феноменология совладания с одиночеством в романтических отношениях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – № 4. – с. 81-85.

Крюкова Т.Л., Опекина (Григорова) Т.П. Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин стресс и совладание с ним // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 44.

Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Хазова С.А. Совладание с трудностями и жизненный стиль современника // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – Т. 23. – № 1. – С. 91-95.

Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход. – М.: Прогресс, 1989.

Перлман Д., Пепло Л.Э. Теоретические подходы к одиночеству / Д. Перлман, Л.Э. Пепло. / – М.: Прогресс, 1989.

Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. — М.: ИП РАН, 1998.

Эриксон Э. Детство и общество: пер. с англ. – СПб.: Ленато, АСТ, фонд Университетская книга, 1996.

### THE EXPERIENCE OF LONELINESS AND THE POSSIBILITIES OF COPING WITH IT IN YOUNG ADULTS, WITH LONG-TERM ROMANTIC RELATIONSHIP

*Opekina T., Golubeva A.*

*The article presents the results of a study on the cognitive-evaluative component of the experience of loneliness of men and women at the stage of early adulthood in the situation of long-term absence of romantic relationships. On the basis of qualitative research (interview) emotional States that men and women experience in the long absence of romantic relationships with different subjective assessment of this situation are analyzed. It is described that the severity of emotional States in the experience of loneliness, the possibility of coping with them in men and women in a situation of prolonged absence of romantic relationships associated with the subjective perception and evaluation of the personality of the situation, namely, the interpretation of the causes of its occurrence.*

**Keywords:** *long-term absence of romantic relationships, loneliness, psychological well-being, coping behavior.*



# КОПИНГ-СТРАТЕГИИ МАТЕРЕЙ И ДЕТЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В СИТУАЦИИ СЕПАРАЦИИ

*Ю.В. Потапова*

Россия, Омск, Омский государственный медицинский университет

*E-mail: kardova.jv@gmail.com*

*В статье представлены результаты исследования копинга матерей, юношей и девушек в ситуации сепарации от родителей. Выявлено, что наиболее популярными стратегиями как у матерей, так и у детей являются положительное истолкование и рост и планирование. По сравнению с матерями, сами девушки чаще используют фокусировку на эмоциях, активный копинг и реже обращаются к религии. Юноши чаще матерей используют юмор и алкогольный копинг в ситуации сепарации.*

**Ключевые слова:** сепарация, ситуация, детско-родительские отношения, копинг.

Детско-родительские отношения, особенно связь матери и ребенок, поистине удивительный социально-психологический феномен. В процессе своего становления и развития они проходят путь от абсолютного слияния к разделенности, от полной зависимости до практически равноправных позиций, а затем и инверсии ролей: в детстве беспомощный ребенок получает полную поддержку от родителей, в пожилом возрасте, напротив, родители рассчитывают на помощь своих взрослых отпрысков. Переломным моментом, демонстрирующим необходимость менять привычные, закрепившиеся годами роли, является ситуация сепарации – событие, при котором повзрослевший ребенок уезжает из родительского дома. Данная ситуация не лишена трудностей и бывает наполнена противоречиями.

Родитель в ситуации сепарации может испытывать тревогу, страх одиночества, печаль от осознания приближения старости. Из-за этого он может сознательно или бессознательно удерживать сына или дочь, препятствуя сепарации. Для этой цели в дисфункциональной семье ребенок должен выставляться «нежизнеспособным», слабым, не готовым к самостоятельной жизни, такая идея может активно внушаться молодому человеку (Будинайте, Варга, 2005). На помощь находящимся в кризисе родителям, как правило, приходят различные симптомы в поведении ребенка: от стабильной неуспешности в личной и профессиональной жизни до психопатологий в исключительных случаях (Эриксон, Хейли, 2001). Сложной для родителя может быть перестройка отношений с супругом, выход на первый план отложенных конфликтов. В негармоничной семейной системе возросшее напряжение устраняется путем запрета на сепарацию ребенка, чтобы между супругами всегда был «буфер», смягчающий их взаимодействие (Будинайте, Варга, 2005).

Уходящий из семьи молодой человек может столкнуться с ригидностью установок родителей, не желающих признавать факт его взросления, испытывать эмоциональные переживания, связанные с тоской по дому, и вместе с тем конфликтовать с близкими, отстаивая право на самостоятельность. Лишь со временем он находит разумный баланс – сам при-

нимает решения, неся за них ответственность, при этом может прислушиваться к советам родных, не разрывая отношения. В этом глубинный смысл и сложность сепарации – стать автономным, независимым, сохранив при этом эмоциональную связь и теплые отношения с родителями. Каким будет этот путь, во многом зависит от выбранных детьми и родителями стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией.

Объектом данного исследования является ситуация сепарации, предметом – копинг матерей и детей в ней. Исследование именно материнского копинга в ситуации сепарации продиктовано большей включенностью матерей в жизнь семьи и детей, вследствие чего именно женщина при уходе ребенка может испытывать наиболее выраженные эмоциональные переживания.

Целью исследования является изучение и сравнение копинг-стратегий матерей и детей в ситуации сепарации от родителей. Данная цель конкретизируется в следующих задачах: изучить копинг матерей и детей в ситуации сепарации, выявив предпочитаемые копинг-стратегии; сравнить: копинг матерей девушек и девушек; копинг матерей юношей и юношей в ситуации сепарации.

Был использован сравнительный метод, применены методы тестирования и анкетного опроса. Используются методики: опросник COPE (совладающего поведения) Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Т. Гордеевой, Е. Осина, Е. Рассказовой (Гордеева и др., 2010), авторская анкета с вопросами о социально-демографических характеристиках. Результаты исследования обрабатывались с помощью программного пакета SPSS Statistics с помощью первичных описательных статистик, критерия Колмогорова-Смирнова, t-критерия Стьюдента.

В исследовании приняли участие студенты омских вузов: девушки (N=95) и юноши (N=40), средний возраст которых составил 20,5 лет, пережившие ситуацию сепарации от родителей; матери юношей (N=30) и девушек (N=30), покинувших родительский дом, средний возраст женщин - 50,9 лет. В данном исследовании выборки не были связанными.

Результаты. Самыми распространенными копинг-стратегиями матерей девушек были стратегии Положительное истолкование и личностный рост (M=11,9), Принятие (M=11,2), Планирование (M=10,4). У матерей юношей на первом месте стоит Принятие (M=13,03), далее – Положительное истолкование и личностный рост (M=12,57) и Планирование (M=11,43). Девушки в ситуации сепарации чаще обращались к стратегиям Положительное истолкование и личностный рост (M=12,63), Активный копинг (M=11,74) и Планирование (M=11,44). У юношей популярными стратегиями являются Планирование (M=11,7), Положительное истолкование и личностный рост (M=11,58) и Активный копинг (M=11,55).

Таким образом, как для матерей, так и для детей в ситуации сепарации характерно использование стратегий положительного истолкования и роста и планирования. Это закономерно, так как несмотря на сложность, ситуация сепарации сигнализирует о росте, развитии и взрослении молодого человека, обретении им нового статуса. Поэтому в ней

достаточно легко найти позитивные стороны. Вместе с тем молодой человек, ушедший из семьи, и его родители, адаптируясь к новым условиям, стремятся выстроить для себя приемлемую модель будущего. Здесь на помощь приходит копинг планирования, помогающий найти утешение в том, что все сложности для трансформирующейся семьи являются временными, и далее новый статус принесет всем участникам ситуации новые возможности.

Среди часто используемых стратегий у матерей значится принятие, тогда как у детей, ушедших из родительского дома, активный копинг. Это весьма символично и отражает суть ситуации сепарации: родитель должен смириться с уходом ребенка, принять существующий порядок, от него не требуется активное поведение. Напротив, излишняя активность, даже направленная на попытку помочь, может быть расценена как экспансия в только обретенное личное пространство. Молодой человек, ушедший из семьи, наоборот, сталкивается с огромным числом задач, которые, возможно, не были знакомы ему ранее: организация быта, необходимость регулировать финансы и время, устанавливать контакты с новыми людьми. И здесь активность является необходимым условием продуктивного приспособления к ситуации, эффективного совладания с ней.

Разница в реакциях на стрессовую ситуацию у матерей девушек и самих девушек в ситуации сепарации проявилась в области активного копинга. Также матери значимо чаще прибегали к религии, тогда как девушки – к фокусировке на эмоциях (табл. 1.)

Т а б л и ц а 1

*Различия в копинг-стратегиях матерей девушек и девушек в ситуации сепарации от родителей*

Копинг-стратегии	Среднее значение в группах		t	p
	Матери девушек	Девушки		
Активный копинг	10	11,7	-2,6	0,05
Религия	9,2	7,2	2,6	0,05
Фокусировка на эмоциях	9,2	10,8	-2,6	0,01

Более частое использование религии материями может быть объяснено тем, что такой копинг связан с принятием, переосмыслением ситуации, смирением. В этом сущность материнской позиции в ситуации сепарации – отпустив своего ребенка в большой мир, мать уже не может оградить его от проблем, и утешает себя молитвой о его благополучии. Это метафоричный способ помочь своему ребенку, своего рода защита от ситуации беспомощности, в которой оказывается женщина. Вместе с тем взрослые женщины, вероятно, обладают большим потенциалом саморегуляции, и потому реже погружаются в свое состояние и фокусировка на эмоциях используется ими в меньшей степени, чем ушедшими из семьи девушками. Вероятно, это объясняется также тем, что фокус внимания женщины приходится не на собственные состояния, а на переживания о своем ребенке, и потому такой

способ совладания им подходит меньше, чем девушкам, внезапно оказавшимся наедине с самими собой, возможно, впервые в жизни.

Матери юношей чаще молодых людей используют принятие, и о такой закономерности уже было сказано выше. Кроме того, они реже используют алкоголь и юмор в качестве стратегии совладания со стрессом в ситуации сепарации (см. таблицу 2).

Т а б л и ц а 2

Копинг-стратегии	Среднее значение в группах		t	p
	Матери юношей	Юноши		
Принятие	13,1	10,7	3,6	0,001
Алкоголь	4,6	6,5	-3,2	0,001
Юмор	5,9	9,8	-5,9	0,001

Истолковать этот результат можно, если вспомнить, что алкогольный копинг в принципе считается прерогативой мужчин, особенно в российской культуре. Женщины обращаются к нему реже, и к тому же не склонны делиться информацией об этом факте, так как этот способ совладания не является социально одобряемым действием. Редкое использование юмора в качестве стратегии совладания со стрессом в ситуации сепарации у женщин по сравнению с юношами можно объяснить тем, что уход ребенка из родительского дома является достаточно серьезным и значимым событием для матери, над которым она не склонна шутить.

Обобщая сказанное выше, следует сделать несколько выводов относительно копинга детей и матерей в ситуации сепарации:

Как дети, так и матери в ситуации сепарации чаще всего используют стратегии положительного истолкования и роста и планирования. Матери склонны также часто использовать стратегию принятия, дети – активный копинг.

Девушки чаще матерей используют активный копинг и фокусировку на эмоциях, матери девушек значимо чаще обращаются к религии в ситуации сепарации.

В отличие от юношей, матери сыновей чаще используют принятие и реже прибегают к юмору и алкоголю как стратегиям совладания со стрессом в ситуации сепарации.

Таким образом, изучая копинг в ситуации сепарации, мы приходим к более глубокому пониманию значения данного события для матерей, сыновей и дочерей. Дети, выходящие в самостоятельную жизнь, должны проявить самостоятельность и активность, потому их копинг носит именно эти черты, что достаточно продуктивно в сложившихся условиях. Задача матери – спокойно перенести расставание, по мере сил поддерживая ребенка, но не делая за него всю необходимую работу. И это требует едва ли не большего количества сил и самообладания – перейти от столь привычной за годы родительства интернальной позиции к экстернальной. Именно в этом может содержаться основная трудность ситуации сепарации для матерей, и данный факт необходимо учитывать при организации психопрофилактической и психотерапевтической работы с данной группой населения.

## Литература

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современной российской обществу: Материалы II Международной научно-практической конференции. Т. 2. КГУ им. Н. А. Некрасова Кострома, 2010. – С. 195-197.

Эриксон Э., Хейли Дж. Стратегии семейной терапии. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001. – 448 с.

Варга А.Я., Будинайте Г.Л. Теоретические основы системной семейной психотерапии: учебное пособие. – М.: Класс, 2005. – С. 11-59.

## MOTHERS AND YOUTH CHILDREN'S COPING-STRATEGIES IN SEPARATION SITUATION

*Yu. V. Potapova*

*The article presents the results investigation of mothers, boys and girls coping in a situation of separation from parents. It has been revealed that the most popular strategies for both mothers and children are positive interpretation and growth and planning. Compared to girls' mothers, girls use focusing on emotions, active coping more often and use religion less often. Boys more often than mothers of young men use humor and alcoholic coping in a situation of separation.*

**Keywords:** *separation, situation, parent-child relationship, coping*

## СВЯЗЬ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ОТЦОВ И ДЕТЕЙ

*И.А. Русяева, М.В. Богданова*

*Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет*

*E-mail: irinagefel@yandex.ru*

*В статье рассмотрено исследование связи защитно-совладающего поведения отцов и детей, показана проблема участия отцов в воспитании детей и их влияния на защитно-адаптационный потенциал ребенка. Представлен план эмпирического исследования, а также первичные результаты, указывающие на то, как отцы вовлечены в жизни своих детей. Дан разбор индивидуальных результатов диады "отец-ребенок", демонстрирующий типичные взаимосвязи защитно-адаптационных механизмов отца и уровня стресса ребенка, его способов защит и совладания.*

**Ключевые слова:** *психологическая защита, система жизнеобеспечения личности, стресс, отцовство.*

Феномен отцовства содержит в себе противоречие: с одной стороны, для современной семьи характерно состояние кризиса, рост числа неполных семей, уменьшение вклада отца в воспитание детей (Кульчицкая, Воробьева, 2013). С другой стороны, перераспределение ролей мужчины и женщины в отношениях, стремление к равенству в социаль-

ных возможностях, к осознанному родительству способствует повышению требований к отцовской роли, что обуславливает актуальность исследования отцовства. В настоящее время наиболее подробно изучены различные аспекты материнства и влияния материнства на личность женщины (Филиппова, 2002), в то время как вопросы отцовства изучены меньше и требуют более детального исследования.

Отечественные исследователи И.С. Кон (2005), И.В. Рыбалко (2006), Н.К. Радина, И.Л. Сизова (2012), Н.В. Самоукина, Ю.А. Токарева (2014) и др. выделяют два подхода к изучению отцовства – традиционное и новое отцовство. Если при традиционном отцовстве функционал отца сводится к роли кормильца, примера для подражания, дисциплинатора, то новое отцовство характеризуется вовлеченностью в процесс воспитания, ответственностью. Согласно исследованию С.В. Липпо (2006), отец презентует ребенку картину мира, возможности самоактуализации, регулируя направления и способы самореализации. О.Г. Калина и А.Б. Холмогорова (2018) исследуют формирование образа отца у детей и подростков.

Что касается защитного и совладающего поведения, исследование отцовской роли в развитии стрессоустойчивости ребенка представляет научный интерес. Вопросы совладающего поведения в рамках семейной психологии активно разрабатываются исследователями: Сапоровской М.В., Крюковой Т.Л., Гушиной Т.В., Петровой Е.А. (2012). Тем не менее, остается не до конца понятным, каковы возможности отца в воспитании и развитии защитного и совладающего поведения ребенка, играет ли какую-то роль репертуар защит отца, зрелость его защитной системы, участвует ли он в обучении ребенка совладанию.

На фоне современной статистики разводов (в 2018 году в России, по опубликованным данным, на 863039 браков приходится 583942 разводов), практической проблемой является вопрос о возможных особенностях роли отцов и отчимов в развитии защитно-совладающего поведения ребенка.

Нами исследованы особенности связи материнской и детской системы психологических защит на разных этапах онтогенеза (Богданова, Русяева, 2014), поскольку мать часто является более вовлеченной в воспитание ребенка, транслирует ему основные модели поведения. Исследование роли отца в становлении защитного и совладающего поведения ребенка позволит дополнить картину факторов развития защитного и совладающего поведения ребенка в контексте семьи.

Мы придерживаемся позиции об истоках психологических защит и совладающего поведения из прототипной ситуации, где впервые появляется трудность, но нет готового способа справиться с ней. Найдя этот способ, ребенок обращается к нему вновь, и этот способ может закрепиться как защита или же, будучи подкрепленным обучением, превратиться в осознанный копинг. Важно изучать способы, транслируемые родителем ребенку через поведение и в виде обучения, поскольку они могут иметь потенциал для формирования защитно-совладающего поведения ребенка, и чем младше ребенок, тем более значим

родительский вклад. От согласованности реального поведения родителя и защитных способов, которым он учит ребенка, зависит последовательность воспитания, эмоциональное состояние ребенка, а также его самопонимание и стрессоустойчивость.

Настоящее исследование посвящено изучению системы психологических защит отцов и детей дошкольного (5-6 лет) и младшего школьного (7-10 лет) возраста. Исследовано 46 пар (ребенок-родитель) 92 человека.

Гипотеза исследования: существует связь между системой психологических защит отца и ребенка: преобладающие психологические защиты проявляются во взаимодействии с ребенком и находят отражение в поведении ребенка.

Методы исследования. Психодиагностические методы: для взрослых – структурированное интервью, методика «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Конте; для детей – проективная рисуночная методика «Человек под дождем», «Метод серийных рисунков и рассказов» И.М. Никольской. Статистический метод – корреляция Ч. Спирмена.

Результаты. По результатам теста «Индекс жизненного стиля» данные общей напряженности психологических защит отцов распределены отличается от нормального: 43% респондентов имеют уровень выше нормы, 37% – ниже нормы, и 20% - в пределах нормы, в отличие от результатов матерей, где большинство значений в пределах нормы 40-50%.

По результатам структурированного интервью выявлены степень осведомленности отцов о трудностях ребенка и доля их участия при решении трудностей. Из предложенных 6-7 трудностей, 53% отцов называют не более 4, при этом совпадение с трудностями, которые указывают сами дети, наблюдается на уровне 20-40%. Чаще всего отцы называют трудности, актуальные для родителей, но не беспокоящие ребенка – проблемы успеваемости, нежелание выполнять домашние обязанности. Наиболее игнорируемыми трудностями детей, которые не звучат в ответах отцов, являются страхи. Это указывает на вовлечение отцов преимущественно в трудности социального порядка, но относительно низкое понимание субъективных эмоциональных переживаний ребенка.

Информация об актуальных трудностях детей, вызывающих негативные эмоции (страх, гнев, тревогу, печаль), а также их реагировании на трудности была получена с помощью методики «Серийные рисунки и рассказы». Также из рисуночных методик были получены данные о самооценке, тревожности, социальной контактности ребенка и его способах защитно-совладающего поведения.

По результатам корреляционного анализа Спирмена выявлено две значимые связи ( $p < 0,01$ ): отрицательная связь реактивного образования (отцы) и социальной контактности (дети), компенсации (отцы) и самооценки (дети).

Таким образом, реактивное образование может считываться ребенком как неконгруэнтное проявление эмоций взрослого. Нелогичное реагирование и подмена истинных эмоций противоположными, характерные для реактивного образования, могут ограничи-

вать ребенка в обращении за поддержкой к взрослому, и напротив, чем ниже проявление данной защиты, тем более охотно ребенок прибегает к копингу социальной поддержки. Компенсация отца, положительно связана с самооценкой ребенка. Умение восполнить недостающие качества с помощью компенсации позволяет ребенку удерживать высокую самооценку, что позитивно сказывается на его самоотношении. Планируется расширение выборки и методов статистического анализа.

В качестве иллюстрации приведем случай отца А. (29 лет) и сына М. (7 лет).

А. в интервью, называет 4 трудности ребенка: привыкание к школе, ссоры со сверстниками, «не любит собирать игрушки», «что-то не получается». Ребенок назвал: страхи темноты и лифта (недавно застрял в лифте) ссоры с друзьями, плохо выполненный рисунок также расстраивает.

Отец частично имеет представление о тревогах ребенка: отношения со сверстниками и неуспех в деятельности, но о страхе темноты и лифта, которые эмоционально звучат в рассказе мальчика, отец не упоминает.

В рисуночном тесте «Человек под дождем» М. изобразил 3 фигуры – себя, маму и бабушку. Папы нет ни на рисунке, ни в беседе. Возможно, в стрессе ребенку доступнее женские модели поведения, от них он чувствует поддержку.

Психологические защиты отца: интеллектуализация (97) и отрицание (90). Менее выражены регрессия (80), компенсация (78), замещение (77), подавление (76), реактивное образование (61).

Общая напряженность системы психологических защит в норме (47%) При обучении ребенка отец объясняет причины (интеллектуализация), помогает оценить ситуацию со стороны (интеллектуализация), учит позитивному взгляду (компенсация), говорит: «это не повод переживать» (отрицание), помогает, подбадривает (социальная поддержка).

Ребенок в рисунках и беседе демонстрирует способы защиты и совладания: социальная поддержка: (мама поможет, прошу помощи, помогла бабушка, поможет папа), интеллектуализация (если включить свет, темнота уйдет), отрицание (не надо расстраиваться, хочу услышать, что лифт не сломается, выброшу рисунок, что не получился), ем сладости (регрессия), дерусь не часто (агрессивность). Наблюдается сходство в реагировании на стресс у отца и сына: отрицание, и интеллектуализация, социальная поддержка.

Таким образом, выявлены две корреляции между защитами отца и ребенка: компенсация – самооценка (прямая), реактивное образование – социальная контактность (обратная). На примере показано сходство защитно-совладающего поведения отца и сына, но есть ограничение, что некоторые важные для ребенка ситуации не попадают в фокус внимания отца.

Результаты исследования могут быть применены в психологическом консультировании, для разработки тренингов по повышению стрессоустойчивости и вовлечению отцов в воспитание ребенка.



## Литература

Богданова М.В., Русяева И.А. *Психолого-акмеологические факторы и закономерности становления защитных механизмов у детей, связанные с полом ребенка* // Вестник Тюменского государственного университета. – 2014. – №9 – С. 254-261.

Калина О.Г., Холмогорова А.Б. *Роль отца в психическом развитии ребенка* – М.: Форум : ИНФРА-М. – 2018. – 112 с.

Кон И.С. *Отцовство как социокультурный феномен.* – М: Педагогика. – 2005. – № 9. – С. 3–16.

Кульчицкая Р.Ю., Воробьёва Е.В. // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2013. – № 2. – С. 121– 131.

Липпо С.В. *Образ отца как фактор самоактуализации личности.* Дисс...канд. психол. наук. – 2006. – 188 с.

Рыбалко И.В. «Новые отцы» в современной России: представления мужчин о родительстве // Вестник СГТУ. – 2006. – № 3, вып. 2. – С. 236– 241.

Сапоровская М.В., Крюкова Т.Л., Гущина Т.В., Петрова Е.А. *Психология межпоколенных отношений: конфликты и ресурсы* / Отв. ред. М.В. Сапоровская. – Кострома: Аванти-тул. –2012. – С. 384.

Сизова И.Л. «Новое отцовство» в свете традиций и инноваций семейной политики в Европе // Социология и социальная антропология. – 2012. – Т. 15. – № 1. – С. 86– 102.

Токарева Ю.А. *Феномен современного отцовства* // Психология детско-родительского взаимодействия отца с ребенком / Ю. А. Токарева, М. В. Носкова, Е. А. Свеженцева. – Екатеринбург: Урал. гос. мед. ун-т. – 2014. – 294 с.

Филиппова Г.Г. *Психология материнства.* – М.: Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – 240 с.

## THE LINK BETWEEN DEFENSIVE AND COPING BEHAVIOR OF FATHERS AND CHILDREN

*I. A. Rusyaeva, M. V. Bogdanova*

*The article deals with the study of the link of protective and coping behavior between fathers and children, it shows the problem of fathers ' participation in the upbringing of children and their impact on the defensive and adaptive potential of the child. The plan of empirical research is presented, as well as primary results indicating how fathers are involved in the lives of their children. An analysis of the individual results of the dyad "father-child", demonstrates the typical relation of defensive and adaptive mechanisms of the father and the child's level of stress, his psychological defenses and coping behavior.*

**Keywords:** *psychological defense, life support system of personality, stress, fatherhood.*

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДПОЧИТАЕМЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЭТНИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СУПРУГОВ ИЗ МОНО- И МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЕЙ (НА ПРИМЕРЕ СЕМЕЙ Г. ТАШКЕНТА)

*М.С. Рябова*

Узбекистан, Ташкент, Филиал МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Ташкенте

*E-mail: marina.riabova@inbox.ru*

*В статье раскрывается специфика совладающего поведения в моно и межэтнических супружеских парах города Ташкента. Помимо этого проанализированы различия в восприятии собственной этнической идентичности у супругов из моно и межнациональных браков. Так же выявлены различия в предпочитаемых индивидуальных копинг-стратегиях. Было выявлено что эмоционально – ориентированный копинг чаще выбирается межэтническими семьями, чем моноэтническими. Фактор пола так же проявляет свое влияние на предпочтение копинг-стратегий: мужчины склонны выбирать проблемно – ориентированный копинг, в то время как жены предпочитают использовать эмоционально – ориентированный копинг, избегание, отвлечение и социальное отвлечение.*

**Ключевые слова:** *этническая идентичность, моно и межэтнические семьи, индивидуальный копинг в семьях, со стажем менее 5 лет совместной жизни.*

В Узбекистане на протяжении длительного времени существовали целостные анклавны компактно проживающих этнических групп. Но в результате миграционных и урбанистических процессов эти этнические группы на данный момент имеют тенденцию к дисперсному распределению по территории республики. Длительное проживание в условиях межэтнических и межкультурных контактов сформировало толерантное отношение к межнациональным бракам в стране. В.С. Хан, выпустивший свою статью «Диаспорные среды», приводит в своем труде результат этно-социологических исследований, проводившихся в период 2000-2012 гг. Большинство людей, принимавших участие в опросе, выразили свое положительное отношение к межнациональным бракам, предпочитая обращать внимание на личностные черты брачного партнера. Надо отметить, что положительная оценка смешанного брака растет от старшего поколения к младшему. Около 20% респондентов выражают неодобрение по поводу смешения наций и культур и предпочитают искать партнера среди представителей своей нации (Хан, 2013). Таким образом, можно сделать вывод, что в Узбекистане тема межнациональных браков, несмотря на некий спад после распада СССР, актуальна и на сегодняшний день.

Под этнокультурной идентификацией (идентичностью) понимается осознание индивидом своей принадлежности к определенной этнокультурной общности. Составными частями этого феномена являются: этнокультурное самосознание (рефлексивный компонент); ментальность народа (эмоциональный компонент); и практики этнокультурного единства

(поведенческий аспект идентичности) (Малкова, 2017). Анализ литературы показал, что исследователи выделяют шесть типов этнической идентичности: этнонигилизм; этническая индифферентность; позитивная этническая идентичность; этноэгоизм; этноизоляционизм; этнофанатизм. Эти типы выделены по степени толерантности индивидов как к своему, так и к чужому этносу, порога эмоционального реагирования при межэтнических контактах, выраженности реакций в отношении к представителям своей этнической группы и групп другой национальности (Солдатова, 1998).

Под семейным совладанием понимается ведущий механизм в психологической защитной активности семьи посредством осознанной организованной деятельности по преодолению трудностей (Куфтяк, 2012). Автором было выделено три типа совладающего поведения в супружеских отношениях по критерию степени совместно вкладываемых усилий супругами: индивидуальный, диадический, семейный. Индивидуальный копинг определяется как актуальные (когнитивные, поведенческие и эмоциональные) ответы человека на воспринимаемую угрозу. При этом была выявлена закономерность индивидуального копинга, согласно которой на первом этапе семейного развития (семьи до рождения ребенка) мужчины чаще жен фокусируются на проблеме и её разрешении (Куфтяк, 2015).

Исследование способов преодоления трудностей и кризисов супружеской парой представляет специфическую область, она является одним из перспективных направлений в осмыслении и приближении позитивных изменений современной семейной ситуации в обществе. Изучение же преодоления трудностей в межэтнических семьях является еще более актуальным в контексте специфики данного типа семей, что и явилось целью проведенного на кафедре психологии Филиала МГУ в г.Ташкенте исследования, в рамках курсовой работы Коняевой Дарьи.

В исследовании, приняли участие 60 семей, проживающих на территории Республики Узбекистан: 30 межэтнических и 30 моноэтнических. Подбор респондентов из смешанных семей проводился с учетом этнической принадлежности супругов. Нас интересовали супруги, которые имеют разные этнокультурные признаки: разную религию, обычаи, ценности, национальные особенности и культуру. Например, это семейные пары русского и татарки, русского и узбечки, узбека и русской, татарина и русской. Все семьи относятся к молодым, а именно, их стаж не превышает 5 лет. Это обусловлено тем, что молодые супруги на начальных стадиях семейной жизни с большей вероятностью используют индивидуальные копинг – стратегии. Возраст респондентов был от 19 до 35 лет.

В качестве методического инструментария исследования были выбраны следующие методики: методика диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс в адаптации Т.Л.Крюковой); Тест-опросник удовлетворенности браком (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко); Методика определения типа этнической идентичности (Солдатова Г.У., Рыжова С.В.). Стоит отметить для использования методики диагностики копинг-стратегий в нашем исследовании мы изменили инструкцию,

а именно, добавили уточнение, что отвечая на вопросы о стрессовых ситуациях, испытуемым необходимо вспоминать трудности, случающиеся в семейных отношениях, а не стрессогенные жизненные ситуации, в целом.

#### *Результаты исследования*

Исходя из результатов описательной статистики, был сделан вывод о том, что распределение является неоднородным по большинству шкал. Таким образом, для дальнейшей обработки данных был применен многофакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями для связанных выборок. Было проанализировано как фактор пола, состава семьи (моно- и межнациональные) и взаимодействие факторов пола и этнических особенностей брака влияют на совладающее поведение в семейных отношениях.

Оказалось, что фактор пола влияет на выбор проблемно – ориентированного совладающего поведения ( $p=0,002$ ). А именно, показатели предпочтения проблемно – ориентированной копинг-стратегии выше у мужчин чем у женщин, причем это свойственно как мононациональным, так и межнациональным бракам. Этот результат соотносится с закономерностью, полученной на Российской выборке молодых супружеских пар (Куфтяк, 2015).

Помимо этого, было выявлено влияние пола и состава семья на выбор эмоционально – ориентированных копинг – стратегий. И пол, и этническая характеристика семьи влияют на выбор эмоционально – ориентированного совладающего поведения ( $p=0,02$ ;  $p=0,01$ ). Жены чаще предпочитают эмоционально-ориентированную копинг-стратегию чем мужья, причем в смешанных браках данный вид совладания выбирают чаще, чем в моноэтнических.

Так же было выявлено влияние фактора пола на выбор копинга, ориентированного на избегание ( $p=0,002$ ). Жены в большей степени, чем мужья предпочитают избегающие копинг – стратегии. Данная тенденция свойственна как мононациональным, так и межнациональным семьям.

Фактор пола значимо влияет на выбор копинг – стратегии «отвлечение» ( $p=0,01$ ). Таким образом, было выявлено, что жены склонны чаще использовать такой способ как «отвлечение» при столкновении со стрессовыми ситуациями, чем мужья независимо от этнических характеристик семьи.

Перейдем к описанию результатов дисперсионного анализа для характеристик этнической идентичности. Было выявлено что фактор пола влияет на степень выраженности этнического нигилизма и этнической индифферентности ( $p=0,001$  и  $p=0,002$ ). Жены имеют более высокие показатели по данным типам этнической идентичности, чем мужья. Эта тенденция наблюдается как в мононациональных, так и в смешанных семьях. Таким образом, отход от собственной этнической группы в большей степени характерен женщинам чем мужчинам, то есть им свойственно категорировать людей не по этническому критерию.

Также было выявлено взаимодействие факторов пола и этнических характеристик семьи и их влияние на позитивную этническую идентичность ( $p=0,01$ ). У мужчин и женщин

в мононациональных семьях значимо различается степень выраженности позитивной этнической индифферентности. В однонациональных семьях жёны демонстрируют более высокий уровень позитивной этноидентичности по сравнению с мужьями из этого же типа семьи. В межнациональных семьях мужья и жёны не отличаются по показателю позитивной этнической идентичности друг от друга.

Взаимодействие факторов пола и состава семьи и его влияние на степень этноизоляционизма также значимо ( $p=0,001$ ). Мужья из межэтнических семей демонстрирует более низкий уровень этноизоляционизма по сравнению с мужьями из однонациональных семей. Данный результат является достаточно ожидаемым, ведь в противоположном случае данные мужья бы не вступили в брак с представительницей другой национальности. У жён данный показатель значимо не отличается в зависимости от этнического состава семьи. В однонациональных семьях у женщин уровень этноизоляционизма значительно ниже, чем у мужей из того же состава семьи.

Взаимодействие факторов пола и этнических характеристик семьи оказывают свое влияние на типы этноидентичности. Позитивная этническая идентичность и этнонигилизм выше у жен из мононациональных семей по сравнению с межнациональными. В то время как, мужья демонстрируют обратную тенденцию: мужья из смешанных семей имеют более высокие показатели по данным типам идентичности, чем мужья в мононациональных семьях. Этноизоляционизм значимо не изменяется у жен в зависимости от этнических характеристик семьи, а мужчины из мононациональных семей обладают более высоким уровнем этноизоляционизма.

Так же одной из задач исследования было проведение корреляционного анализа типов этнической идентичности и степенью субъективной удовлетворенности браком у мужчин и женщин в межэтнических семьях. Для обработки результатов использовался непараметрический критерий Спирмена. Согласно результатам этого анализа можно сделать вывод, что и у жён, и у мужей удовлетворенность браком связана положительной корреляцией с этнической индифферентностью ( $p=0,000$ ) и позитивной идентичностью ( $p=0,000$ ), а отрицательной корреляцией с этноэгоизмом ( $p=0,001$ ) и этноизоляционизмом ( $p=0,000$ ). Предположительно, это связано с тем, что чем благополучнее решаются семейные конфликты, тем выше субъективная удовлетворенность браком, а, следовательно, и выраженность позитивного отношения к своей национальности и национальности супруга. И наоборот, чем хуже супруги справляются с конфликтными ситуациями, тем ниже удовлетворенность браком и тем выраженнее становятся такие типы этнической идентичности как этноэгоизм, этноизоляционизм и этнофанатизм. Однако стоит отметить, что данное направление объяснения взаимосвязи – не единственное. Возможно, преобладание определенного типа этнической идентичности предопределяет уровень удовлетворенности браком. Но в теоретическом анализе этноидентичность рассматривается как динамический конструкт, и соответственно в благополучной семье

ниже вероятность того, что супруги будут акцентировать внимание на этнической принадлежности друг друга.

Продолжением данного исследования видится изучение особенностей функционирования межэтнических семейных пар с различным стажем семейной жизни, а так же с учетом особенностей диадического, семейного совладающего поведения.

### Литература

*Куфтяк Е.В.* Концепция семейного совладания: основные положения [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2012. — N 5 (16). — URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 20.06.2019).

*Куфтяк Е.В.* Совладающее поведение супругов в контексте устойчивости семьи // Вестник российского гуманитарного научного фонда, № 1 (78), 2015, 154-164

*Малкова А.А.* Этническая идентификация у женщин, состоящих в межэтническом браке / А.А. Саитгалеева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. «Психология». — 2017. — Т. 10/4 . — С. 83-93.

*Солдатова Г.У.* Психология межэтнической напряженности. —М.: Смысл, 1998

*Хан В.С.* Диаспорные среды, Ташкент, 2013. — С. 63-65.

*Parkes K.K.* Locus-of-control, cognitive Appraisal, and coping in stressful situations / K.K. Parkes // J. Psychol. Res. — 1984. — Vol. 46. — P.655-658

### COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PREPARED COPING STRATEGIES AND PECULIARITIES OF ETHNIC IDENTITY IN HUSBANDS AND WIVES FROM MONO- AND INTER ETHNIC FAMILIES (BY THE EXAMPLE OF FAMILIES OF TASHKENT)

*Ryabova M.S.*

*The article reveals the specificity of coping behavior in mono and inter-ethnic couples of the city of Tashkent. In addition, the differences in the perception of their own ethnic identity among spouses from mono and inter-ethnic marriages are analyzed. Also revealed differences in the preferred individual coping strategies. It was revealed that emotionally-oriented coping is more often chosen by inter-ethnic families than by mono-ethnic ones. The gender factor also exerts its influence on the preference for coping strategies: men tend to choose problem-oriented coping, while women prefer to use emotionally-oriented coping, avoidance, distraction, and social distraction.*

**Keywords:** *ethnic identity, mono and inter-ethnic families, individual coping in families with less than 5 years of marriage.*

# СЕТЕВАЯ МАТЕРИНСКАЯ АГРЕССИЯ В ЗАКРЫТЫХ ГРУППАХ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

*Т.И. Семенова, О.И. Маховская*

Москва, Россия, Институт психологии РАН,

*E-mail: semanova-t-i@mail.ru*

*Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ №. 18-013-00754*

*Целью нашей статьи было выявить главные социально-психологические характеристики сетевого агрессивного поведения у молодых матерей. Проявление агрессии вызвано высоким уровнем невротизации, обусловленным давлением со стороны социальных и экономических стандартов, возросшей конкуренцией, разрывом межпоколенных связей, сменой ценностей. Агрессия у молодых матерей носит компенсаторный характер: разрядка напряжения, отстаивание своей позиции, установления своего места в группе и т.д.*

*Ключевые слова:* агрессия, нейротизм, механизмы психологической защиты, межпоколенный разрыв, интервью, анкетирование.

Постановка вопроса о распространении материнской агрессии через сеть звучит парадоксально, поскольку матери считались прежде самой ответственной просоциальной популяцией с высоким уровнем саморегуляции и психологической устойчивости.

Проблема материнской агрессии ставилась ранее вне связи с феноменами сетевого общения. В рамках культурно-антропологического направления материнская агрессия рассматривалась как вариант воспитательной нормы, считалось, что она направлена на ребенка, а не вовне, на таких же молодых мам, или женщин другой генерации. Оптимистические взгляды на роль сетевого общения среди молодых мам, уверенность, что оно помогает справиться с одиночеством, депрессиями и является источником формирования новых положительных идентичностей (Gray, 2011) сопровождается тревожными данными о росте сетевой агрессии. Подобная тенденция наблюдается и в сетевых российских закрытых группах молодых мамам. Возможно, в сети мы видим только отражение, проекции психологических драм и переживаний молодых женщин.

*Целью* нашего исследования было описать и проанализировать главные характеристики сетевого агрессивного поведения у российских молодых матерей в закрытых группах.

*Гипотеза:* Высокий уровень агрессии в сетевых материнских сообществах обусловлен социально-психологическими причинами: высокой степенью нейротизма молодых матерей, социально-экономической конкуренцией, низким уровнем поддержки внутри семьи, межпоколенным разрывом.

*Методы:* 21 глубинных интервью с участницами закрытых социальных групп, тексты сообщений на основании экспертизы сетевых проектов, включенного наблюдения в закрытых родительских сетевых группах, анализа текстов сообщений, анкетирования, а также очных глубоких интервью с участницами взаимодействия 13 закрытых родитель-

ских сообществ (mamshare, mamochki, vladmama, yarmama и т.д., от 321 до сотен тысяч участников в каждой) на протяжении трех месяцев, анкетирование, в котором приняли участие 1472 женщин, участниц групп.

*Результаты и обсуждения.* С помощью анкетирования было выявлено два основных мотива общения в группе – снять психологическое напряжение (около 24% ответов) и получить новую полезную информацию (73%). Например, мотивами участия в группе служат «поиск отдушины», «способ выпустить пар», «поучиться у других», «убедиться, что у подруг такие же проблемы», «сеть отвлекает от трудностей» и т.д.

Анализ времени нахождения участниц в социальных сетях выявил следующее процентное соотношение: раз в неделю/месяц 37%; периодически, 2-3 раза в неделю 12%; раз в день 18 %; постоянно на связи, не менее 4 часов в день 22%; не только читаю, но и выкладываю свои посты 5%; другие 3%. Высокая вовлеченность в сетевое общение (до 4 часов в день среди 22 процентов участниц) снижает родительский контроль, создает эффект «психологически отсутствующей матери», которая свое благополучие и интересы ставит выше детских. Анализ активности участниц косвенно отражает глубину контактов с ребенком, вовлеченность в уход и воспитание. В среднем у компьютера больше проводят времени первородящие и неопытные матери. Например, за один месяц на форумах vladmama было опубликовано 15633 сообщения, 12132 из них разместили мамы со стажем до 3 месяцев.

Основной объем сообщений создает не регулярное ежедневное общение, а обсуждение «горячих» тем. К таким темам относятся вопросы режима, кормления грудью, эмансипации детей, путешествий, раннего развития, сексуального воспитания и т.д. Внутри группы есть группировки вокруг наиболее активных, как правило, агрессивных участниц. Именно грубые нападки на авторитетных или популярных участников в сети вызывают наибольший отклик. На наш взгляд, за ним скрываются страхи, невротическая неуверенность в своих силах и будущем. Жертвы сетевой агрессии служат мишенью переадресации (перенос) агрессии, направленной на взрослых, более сильных и компетентных людей. Так отрабатываются детские страхи и чувство беспомощности, с которыми сталкивается мать-дебютантка. Часто агрессия является протестом против неизбежных перегрузок, бессонниц первых месяцев жизни ребенка.

Чаще всего общение в группе носит закрытый характер, в них можно попасть только по рекомендации участников. Из-за физиологических подробностей и откровенности сообщений, участницы выбирают закрытые однополюсные группы. Большинство записавшихся в состав закрытых групп, являются впоследствии пассивными участницами, они не задают вопросы, не реагируют «лайками» на сообщения других, не высказывают свое мнение. Это «невидимые» участницы обнаруживают свою уязвимость и реактивность в ходе «холиварных» спорных обсуждений, когда количество «лайков» возрастает на два порядка. В среднем под сообщением в популярной группе momshare 20-30 лайков. «Звезды», систематически выкладывающие свои посты, составляют всего 5% участников, и эта доля уменьшается по мере увеличения числа участников группы.



Закрытость поведения участников группы – форма психологической защиты по типу вытеснения. Это показатель незащищенности и высокой тревожности участников группы. Молодые мамы испытывают давление со стороны высоких стандартов материнства, которые сегодня транслируют не только через медиа, медицинских и социальных работников, но и через мужей, которые хотели бы, чтобы их жены и дети соответствовали высокому статусу семьи. Общение в группах носит компенсаторный характер, направлено на поддержание положительной самооценки и получение внесемейного признания и поддержки. Интересно, что сами участницы отрицают высокую агрессивность сообщений. Отрицание – еще один вид психологической защиты, которая практикуется молодыми женщинами, уверенными, что они ведут себя цивилизованно. Правда на их стороне, потому что у них все еще впереди. А про нас уже все понятно. Почему они так жестоки? Запоздалая личностная эмансипация, когда подростковый возраст, психологический, а не физический, конечно, перемежается с материнством. Подростковый эпатаж, поиск ответов у сверстниц, агрессия по отношению к «идеальному», «правильному» поведению «хороших мамочек», поиск новых ориентиров, контридеалов, ставка на технологию и таблетки, а не на призрачные и невнятные «любовь» и «материнский инстинкт»... Пусть говорят. наивный книжный тренд прямо сейчас. «Плохие девочки» не стали прекрасными лебедями, как в сказке о гадком утенке. Они стали, без иллюзий, «плохими матерями», *aglymoms*, наплевав на мифологические предписания меняться в лучшую сторону, совершенствоваться. Энергия сопротивления, эпатаж, готовность делиться с малознакомыми людьми, сетевыми подругами, всем миром, своими переживаниями, думаю, потому что им по большому счету плевать на мнение как инстанцию. На наше мнение, прежде всего, мнение так называемых взрослых, авторитетных, прежде всего их собственных мам, но и «известных психологов», опыт которых кажется сомнительным, слишком дидактичным, слишком правильным и слишком далеким от их переживаний. Я – плохая мать?! А ты? Посмотри на себя! И ты довольна? Правда на их стороне, потому что у них все еще впереди. А про нас уже все понятно. Почему они так жестоки? Запоздалая личностная эмансипация, когда подростковый возраст, психологический, а не физический, конечно, перемежается с материнством. Подростковый эпатаж, поиск ответов у сверстниц, агрессия по отношению к «идеальному», «правильному» поведению «хороших мамочек», поиск новых ориентиров, контридеалов, ставка на технологию и таблетки, а не на призрачные и невнятные «любовь» и «материнский инстинкт»... Пусть говорят.

К категории психологических защит через групповую идентичность относится и укрепление горизонтальных связей внутри группы. Социальные группы проявляют горизонтальное получение информации от сверстников (горизонтальная трансмиссия опыта) в отличие от вертикального, от старших и более опытных членов семьи, профессионалов (вертикальная трансмиссия опыта) (Berry, Poortinga, Segall, Dasen, 1992). «Идеализация», стремление выглядеть лучше, чем на самом деле, еще один защитный механизм. Они хотят быть не просто идеальными, они хотят быть «новейшими», «модерновыми» мамами, а значит бо-

лее технологичными. Обратной стороной самоидеализации является низкая самооценка, компенсация чувства неуверенности и некомпетентности. За нарочитой эпатажностью названий и сообщений в материнских сетевых сообществах, на наш взгляд, скрывается запоздалая личностная эмансипация, когда психологический подростковый возраст матери перемежается с материнством. Демонстрация в сети своего достатка, способности решать проблемы, ревнивое отслеживание навыков развития у своих и чужих детей, которые мы видим в социальных сетях, указывает на преобладание ценности статуса и успеха над ценностями физического здоровья ребенка, его психологического благополучия, привязанности к матери, которые поддерживались в условиях относительного социального равенства и презрения к «материальным ценностям» в советские времена.

Развитие новых технологий ставит новые социальные, этические и психологические вопросы. Анализ материнской агрессии в сетевых сообществах показал, что произошел разрыв поколений, который сам по себе стал фактором нарастания агрессии, защиты от традиционных идеалов материнской жертвенности. Среди сегодняшних факторов, усугубляющих разрыв поколений, называют социально-экономическое расслоение, уменьшение количества традиционных социализаторов (бабушек, дедушек, родственников, руководителей детских студий и т.д.), или времени, которое они проводят с детьми, высокую мобильность, миграцию, социальную аномию (отсутствие целого ряда важных регулирующих ценностей) и нарушение традиционных сценариев социализации. Одно из объяснений данного феномена могло бы состоять в том, что структура семьи и все сценарии взаимоотношений между поколениями были рассчитаны скорее на внешнюю поддержку, чем на внешнее давление (Маховская, 2011).

### Литература

*Маховская О.И.* Культурно-историческая специфика решения проблемы «отцов и детей» в отечественной гуманитарной традиции: нравственно-психологические аспекты // Психологические исследования духовно-нравственных проблем. Сер. Психология социальных явлений. М., 2011. С. 168-182.

*Berry J., Poortinga Y., Segall M., Dasen P.* Cross-cultural psychology: Research and applications. Cambridge etc., Cambridge University Press, 1992.

*Gray Nicola J.*, The Adolescence of the Web—From Turbulence to Enlightenment // Journal of Adolescents health, February. 2011. Vol.48. Iss. 2. P. 117–118.

### THE NETWORK MOTHERS' AGGRESSION IN THE CLOSED GROUPS: SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECT

*Semenova T.I., Makhovskaya O.I.*

*The purpose of this article was to find the main socio-psychological characteristics of network aggressive behaviour in young mothers. The manifestation of aggression is caused by high level of neuroticism, caused by pressure from social and economic standarts, increased competition, a break in intergenerational ties, a change of values. Aggression in young mothers has a compensatory nature, discharge of tension, upholding one's position, establishing one's place in the group, etc.*

**Keywords:** *aggression, female, neuroticism, mechanisms psychological defense, intergenerational gap, interview.*

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ МЛАДШИХ СИБЛИНГОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*В.Л. Ситников, С.И. Кедич, С.И. Сахарова*

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

*E-mail: sitnikof@mail.ru*

*В статье описываются результаты исследования копинг-стратегий младших школьников, являющихся младшими сиблингами в семьях с двумя детьми разного пола. Выявлены гендерные особенности совладающего поведения младших школьников – младших сиблингов. Дети в стрессовых ситуациях, чаще всего используют непродуктивные копинг-стратегии, связанные с игнорированием и отвлечением, при этом имеются отличия между помогающими копингами у мальчиков и девочек.*

**Ключевые слова:** *копинг-стратегии, младший сиблинг, гендерные особенности, мальчики и девочки младшего школьного возраста.*

В настоящее время, под копинг-стратегиями понимаются осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями; совокупность различных поведенческих стратегий, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека.

Семья для ребенка является первым и главным внешним условием жизни, здесь он начинает знакомиться с окружающим миром и выстраивать отношение к нему. Именно в семейных отношениях закладываются основы личности будущего взрослого человека. Здесь ребенок впервые встречает и усваивает копинг-стратегии, помогающие преодолеть возникающие проблемы, наладить взаимоотношения с миром людей, предметов и явлений. На наш взгляд, значительно интенсивнее это происходит, если ребенок не является единственным, если в семье есть сиблинги.

Оксфордский толковый словарь по психологии дает такое определение значению «сиблинг» – один из двух или более детей в семье, брат, сестра. Некоторые ограничивают употребление этого термина теми случаями, когда у обоих сиблингов общие родители, используя термин полусиблинг, когда имеется только один общий биологический родитель (Оксфордский толковый словарь по психологии, 2003).

Исследования возрастных особенностей копинг-стратегий и защитных механизмов (Алексеева М.Н., Давыдова Д. А., 2015; Андреева Т. В., 2007; Грошев И.В. Утеннышева О.В., 2015; Дружинина Ю.А., 2013; Зырянова Н.М., 2008; Крюкова Т.Л., 2005; Куфтяк Е.В., 2016; Леонтьев К.В., Лыдокова Г.М., 2015; Лукьянченко Н. В., 2010; Матафанова С.И., 2015; Никольская И.М., Грановская Р.М., 2010; Скуратова А.В., 2011; Смирнова М.В., 2012; и др.) достаточно убедительно свидетельствуют о том, что и психологические защиты и продуктивные способы совладания с проблемами берут свое начало в детстве.

Описывая психологические защиты у детей, И.М.Никольская и Р.М.Грановская, проводившие первые в отечественной психологии исследования особенностей копинг-стратегий младших школьников, делят стратегии на три группы:

«Поведение. Разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и 12 внутренними факторами.

Эмоциональная проработка подавленного. Эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки.

Познание. Стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля». (Никольская И.М., Грановская Р.М., 2010)

Исследования сиблингов были нацелены на учет различных факторов. Пять основных направлений, по которым различаются отношения между сиблингами в одной семье описывает Д. Данн: соперничество, привязанность, безопасность, близость (в том числе откровенность и шутливые отношения), общие фантазии (Леонтьев К.В., Льдокова Г.М., 2015).

Анализируя ранние сиблинговые исследования, Зырянова Н.М. отмечает, что в пятидесятые годы XX в., Х. Кох и В. Томаном независимо друг от друга проводились значимые изучения сиблинговых отношений.

В. Томан писал о том, что людям, у которых не было старших сиблингов труднее взаимодействовать и понимать людей старше их. Однополым сиблингам сложнее взаимодействовать с противоположным полом. Самый сложный вариант для развития личности – сочетание двух конфликтов.

Х. Кох провела ряд исследований по изучению связи личностных характеристик детей двухдетных семей и порядком рождения сиблингов, их полом и интервалом рождения (Зырянова Н.М., 2008).

Наше пилотажное исследование было направлено на изучение особенностей копинг-стратегий младших школьников, имеющих старших сиблингов противоположного пола. Объектом исследования явились 40 учеников 3–4 классов средних общеобразовательных школ Санкт-Петербурга в возрасте 9–10 лет из двухдетных семей: 20 девочек и 20 мальчиков, имеющих старших сиблингов противоположного пола.

Анализ результатов, полученных с помощью опросника копинг-стратегий детей школьного возраста (И.М. Никольская, Р.М. Грановская), показал, что самыми популярными у сиблингов младшего школьного возраста, имеющих старших братьев или сестёр противоположного пола, являются стратегии «остаюсь сам по себе, один» (33%) и «думаю о той неприятной ситуации» (35%), а самой действенной «думаю о той неприятной ситуации» (40%).

Достаточно неожиданным оказалось, что мальчики в 5 раз чаще девочек используют стратегию «стараясь расслабиться, оставаться спокойным», но при этом и те, и другие в равной мере отмечают ее эффективность, что может свидетельствовать о более развитом самоконтроле у мальчиков и повышенном уровне тревожности у девочек.

Стоит так же отметить, что никто из детей, имеющих старших сиблингов противоположного пола не выбрал стратегию «Бью, ломаю или швыряю вещи» и «Дразню», что может говорить о сниженном уровне агрессивности младших сиблингов этого возраста.

В целом, копинг-стратегии младших школьников, имеющих старших сиблингов имеют следующие достоверно выявленные особенности:

1. Дети, чаще всего, в стрессовых ситуациях, используют непродуктивные копинг-стратегии, связанные с игнорированием и отвлечением, при этом имеются отличия между помогающими копингами у мальчиков и девочек.

2. Девочки, у которых хорошие отношения со старшими сиблингами, реже других сверстниц используют копинг «мечтаю» ( $\chi^2=0,003$ ,  $p<0,05$ ).

3. Девочки, с нейтральными отношениями между сибсами, как правило, выбирают копинг «говорю сам с собой» ( $\chi^2=0,053$ ,  $p<0,05$ ).

4. Мальчики, при хороших отношениях с сибсами не выбирают копинг «гуляю» ( $\chi^2=0,053$ ,  $p<0,05$ ).

5. Мальчики, у которых нейтральные отношения с сибсами, намного реже выбирают копинг «мечтаю» ( $\chi^2=0,016$ ,  $p<0,05$ ).

Таким образом, можно сделать вывод, что при хороших отношениях младших школьников со старшими сиблингами, вне зависимости от пола, реже применяются непродуктивные копинг-стратегии, связанные с отвлечением. Что может говорить об отсутствии ухода в мир фантазий. При этом, мальчики более склонны к использованию непродуктивных копингов. Это может быть связано с инфантильностью и привычкой младших братьев ждать помощи от старших.

### Литература

*Зырянова Н.М.* Ранние сиблинговые исследования [Электронный ресурс] // Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, 2(2), Москва, 2008. URL: <http://psystudy.ru/num/2008n2-2/100-zyrianova2> Дата обращения: 12.12.2018

*Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. - № 2. – С. 5-16

*Куфтяк Е.В.* Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте [Электронный ресурс] // Костромской государственной университет, 9(49), Кострома, 2016. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n49/1335-kuftyak49.html> Дата обращения: 14.05.2019

*Леонтьев К.В., Лыдокова Г.М.* Особенности сиблинговых взаимоотношений [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник, Казань, 2015. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23589013> Дата обращения: 20.04.2019

*Матафанова С.И.* Динамика выбора копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития 2015. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-vybora-koping-strategiy-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> Дата обращения: 18.03.2019

Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

Оксфордский толковый словарь по психологии: в 2 т. / под ред. А. Ребера; пер. с англ. Е.Ю. Чеботарева. – М.: Вече АСТ, 2003. – Т. 1. – 592 с.

## **COPING-STRATEGII OF YOUNGER SIBLING OF YOUNGER SCHOOL AGE**

*V.L. Sitnikov, S.I. Kedich, S.I. Sakharova*

*In article results of a research of the coping-strategy of younger school students which are younger sibling in families of the having two children of a different sex are described. Gender features of coping behavior of younger school students – younger sibling are revealed. Children in stressful situations, most often use the unproductive coping-strategy connected with ignoring and derivation at the same time there are differences between the helping coping for boys and girls.*

**Keywords:** *coping-strategy, younger sibling, gender features, boys and girls of younger school age.*

## **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ**

*Е.С. Старченкова*

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

*E-mail: sestar@yandex.ru*

*В статье рассмотрены социально-психологические факторы родительского выгорания. В исследовании приняли участие 365 родителей в возрасте от 20 до 53 лет (средний возраст 34,4, SD=6,71). Получены данные о том, что родительское выгорание более характерно для многодетных семей и семей с маленькими детьми. Интенсивность родительского выгорания статистически значимо выше у матерей по сравнению с отцами. Вклад в развитие родительского выгорания вносят такие факторы, как отсутствие оплачиваемой профессиональной деятельности, количество часов в день, проводимых с детьми, установка на гендерное равенство в семье, зависимость родителей от общественного мнения, ориентация в воспитании детей на такие ценности, как независимость и уникальность. Проактивное совладающее поведение было эффективным для снижения выраженности всех показателей родительского выгорания.*

**Ключевые слова:** *родительское выгорание, гендерная роль, родительские цели и ценности, зависимость-независимость, проактивное совладающее поведение.*

В настоящее время в условиях демографического кризиса в России проблема детско-родительских отношений приобретает все большую актуальность. Современные родители сталкиваются с новыми вызовами со стороны общества: размывание понятных, наглядно представленных опытом взросления стереотипов и образцов воспитания детей в семье, рост вариативности практик семейного воспитания, стремление к равенству гендерных

ролей, рост образования и возможностей карьерного продвижения, рост предложения на рынке товаров и услуг и пр. Все это характеризует переход современного родительства в область сознательно планируемых стратегий (Поливанова, 2015). Многими исследователями родительство определяется как сложный и стрессогенный процесс. Стрессоры, связанные с выполнением родительских обязанностей, включают в себя ежедневные хлопоты (например, работа по дому, домашние задания, поездки в школу и на внеклассные занятия), острые стрессоры (например, травма у ребенка, бегство подростка из дома) и хронические стрессоры (например, ребенок с проблемами поведения, обучения или с расстройствами настроения; ребенок с хроническим или серьезным заболеванием). Каким бы ни был его источник, хронический родительский стресс может иметь негативные последствия не только для благополучия родителя, но также и для родительских практик, детско-родительских отношений и развития ребенка. Он также значительно ухудшает семейные отношения (Mikolajczak, Raes, & Roskam, 2018). В зарубежных исследованиях было эмпирически доказано, что стресс у родителей может привести к родительскому выгоранию (Glasberg, Norberg, & Soderberg, 2007; Lindstrom, Aman, and Norberg, 2010; Lindström, Aman, and Norberg, 2011; Norberg, Mellgren, Winiarski, Andinder, 2014). Несмотря на то, что в отношении профессионального выгорания было проведено большое количество исследований, выгорание родителей относительно недавно стало предметом научного интереса. В отечественной психологии наиболее известны работы Л. А. Базалевой, И. Н. Ефимовой, Л. В. Петрановской, Н. Н. Королевой, Е. В. Лесовой и др.

Синдром родительского выгорания – это многомерный конструкт, включающий в себя набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения матери и отца, связанных с детско-родительским взаимодействием при выполнении родителями деятельности по заботе о детях, их воспитанию и развитию (Ефимова, 2013). Как показано недавно Roskam I., Raes M.-E., и Mikolajczak M. (2017), выгорание родителей является уникальным синдромом, эмпирически отличным от профессионального выгорания, родительского стресса или депрессии. Требуется дальнейшее изучение того, как выгорание родителей связано с социально-демографическими, ситуационными, личностными, родительскими и семейными факторами, а также изучение его возможных последствий как по отношению к ребенку (пренебрежение, насилие и др.), так и с точки зрения возникновения аддикций, эскапистских и суицидальных мыслей у родителей.

*Цель* исследования состояла в изучении социально-психологических факторов родительского выгорания. Данное исследование является частью международного проекта по изучению родительского выгорания в 40 странах мира и проводится по единому для всех стран протоколу. Исследование было рассмотрено и одобрено Этическим комитетом Санкт-Петербургского государственного университета (протокол № 81 от 21.03.2018 г.).

*Методики* исследования: анкета социально-демографических данных, «Опросник родительского выгорания» (Parental Burnout Assessment (PBA) (Roskam, Brianda,

& Mikolajczak, 2018), «Отношение к гендерным ролям» (Attitudes towards Gender roles) (Constantin & Voicu, 2015), «Родительские цели и ценности» (Parental Goals and Values) (Suizzo, 2007), «Шкала самоинтерпретации» (Self-Construal Scale (SCS) (Singelis, 1994), «Проактивное совладающее поведение» (PCI) (Greenglass, Schwarzer, & Taubert, 1999, в адаптации Старченковой Е.С.).

В исследовании приняли участие 365 родителей (102 отца и 263 матери) в возрасте от 20 до 53 лет (средний возраст 34,4, SD=6,71). Среднее количество детей, проживающих совместно с родителями, составило 1,71, их возраст варьировался от 0 мес. до 30 лет. Большинство респондентов (78,1%) отнесли себя к семьям с двумя родителями, воспитывающими своих биологических детей. 83,3% родителей имели оплачиваемую профессиональную деятельность (98% отцов и 77,9% матерей).

Выраженность родительского выгорания. Результаты исследования показали, что 48,2% родителей имели низкий, 30,2% – средний, 21,6% – высокий уровень родительского выгорания. Однофакторный дисперсионный анализ показал, что матери в среднем проводили в 2,25 раза больше времени с детьми по сравнению с отцами (матери – 9,02 часа в день, отцы – 4,02 часа в день) ( $p < 0,0001$ ). Интенсивность родительского выгорания по общему показателю была статистически выше у матерей по сравнению с отцами ( $p < 0,0001$ ). У матерей по сравнению с отцами были больше выражены такие компоненты родительского выгорания, как «Истощение» ( $p < 0,0001$ ), «Контраст» ( $p < 0,001$ ), «Перегруженность (предел возможностей)» ( $p < 0,001$ ), в отношении «Дистанцирования» различий обнаружено не было. Таким образом, матери по сравнению с отцами в большей степени чувствовали истощение своих ресурсов, переживали, что они не могут выполнять роль родителя так же эффективно, как раньше, ощущали предельную нагрузку при выполнении родительских обязанностей.

Вовлеченность в родительские обязанности по таким направлениям, как обеспечение основных потребностей (покупки, приготовление еды, уборка и пр.), обеспечение эмоциональных потребностей детей (утешение, формирование чувства уверенности, оберегание детей от опасности и пр.), стимулирование (поддержка в процессе обучения, привлечение к внеклассным, дополнительным занятиям и пр.), обучение моральным ценностям, оказалась на статистически значимом уровне выше у матерей ( $p < 0,0001$ ), в то время как отцы в большей степени участвовали в материальном обеспечении семейных нужд ( $p < 0,0001$ ).

Результаты корреляционного анализа показали, что количество детей, проживающих в семье, а также количество часов в день, проводимых с детьми, были положительно связаны с такими измерениями родительского выгорания, как «Истощение» ( $p < 0,01$ ), «Перегруженность (предел возможностей)» ( $p < 0,01$ ) и «Дистанцирование» ( $p < 0,01$ ), а также с общим показателем родительского выгорания ( $p < 0,01$ ). Чем меньше был возраст младшего ребенка в семье, тем чаще родители переживали истощение ( $p < 0,01$ ) и чувствовали, что находятся на пределе своих возможностей ( $p < 0,05$ ). Отсутствие оплачиваемой профессио-



нальной деятельности было положительно связано со всеми компонентами родительского выгорания ( $p < 0,0001$ ) и с его общим показателем ( $p < 0,0001$ ). Такие гендерные установки, как «Традиционалист» ( $p < 0,01$ ) и «Специалист» ( $p < 0,01$ ) были связаны с низкими уровнями родительского выгорания, в то время как гендерная установка «Андрогинист» ( $p < 0,01$ ) была связана с высоким уровнем родительского выгорания. Таким образом, если родители придерживаются традиционных гендерных стереотипов или считают, что женщины равны мужчинам, но социализируются в разных задачах/ролях, то они в меньшей степени переживают родительское выгорание в российском обществе. Установка в семье на гендерное равенство родителей проводила к большей выраженности родительского выгорания. Ориентации в воспитании детей на такие ценности, как традиции и конформность ( $p < 0,01$ ), а также на власть и достижения ( $p < 0,01$ ) были связаны с низкими уровнями родительского выгорания, в то время как ориентация на такие ценности, как независимость и уникальность, – с высокими ( $p < 0,01$ ). Родители, которые характеризовались такими личностными особенностями, как зависимость от группы и ориентация на общественное мнение, были больше подвержены развитию родительского выгорания по всем компонентам ( $p < 0,01$ ).

Для изучения взаимосвязи родительского выгорания и совладающего поведения нами была использована шкала «Проактивное совладание» опросника PCI (Старченкова, 2017). Оказалось, что использование родителями проактивной копинг-стратегии было эффективным для снижения выраженности всех компонентов родительского выгорания: «Истощения» ( $p < 0,0001$ ), «Контраста» ( $p < 0,0001$ ), «Перегруженности» ( $p < 0,0001$ ), «Дистанцирования» ( $p < 0,0001$ ). Таким образом, проактивное совладающее поведение показало свою эффективность для совладания со стрессорами не только в личном, профессиональном (Старченкова, 2012, Semyanishcheva, Dudchenko, 2017), но и в семейном контексте.

### Литература

*Ефимова И.Н.* Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский научный журнал (АНО «РИЭПСИ»). 2013. № 4 (35). С. 206–215.

*Поливанова К.Н.* Современное родительство как предмет исследования // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2015. Т. 7. № 2. С. 1–11. DOI: 10.17759/psyedu.2015070301

*Старченкова Е.С.* Адаптация русскоязычной версии опросника «Проактивное совладающее поведение» // Вопросы науки и практики – 2017. 3 сессия. 2017 г. Москва: сб. ст. междунар. науч. конф. М., 2017. С. 241-262.

*Старченкова Е.С.* Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. 2012. № 1. С. 51-61.

*Mikolajczak, M., Raes, M.-E., & Roskam, I.* (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 602-614.

*Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M.* (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00163.

*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. Vol. 124.-2017. P.1131-1134.*

## **SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PARENTAL BURNOUT**

***Starchenkova E.S.***

*The article considers the socio-psychological factors of parental burnout. Data were collected from a sample of 365 parents. Participants were aged 20 to 53 (mean age=34,4, SD=6,71). The parental burnout was more typical for large families and families with small children. The intensity of mothers' burnout was significantly higher than that of fathers. Factors that contribute to parental burnout include absence of paid professional activities, the number of hours per day spent with children, the attitude towards gender equality in the family, parents' dependence on public opinion, orientation in the upbringing of children to values of autonomy and uniqueness. Proactive coping behavior was effective for reducing all components of parental burnout.*

**Keywords:** *parental burnout, gender role, parental goals and values, dependence-independence, proactive coping behavior.*

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ, ТИПОВ ПРИВЯЗАННОСТИ И СПОСОБОВ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ У СУПРУГОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ БРАКА**

***А.В. Сыромятникова***

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: anna.ayni@mail.ru*

*Целью исследования является изучение взаимосвязи типов романтической привязанности и совладающего поведения у супругов с разным стажем в браке. Надежный тип романтической привязанности рассматривается как критерий качества близких отношений. Получены новые результаты о взаимосвязях и взаимовлиянии типов привязанности и совладающего поведения, а также выявлены различия между способами разрешения конфликтов у молодых и зрелых пар.*

**Ключевые слова:** *супружеские отношения, типы привязанности, совладание*

*Актуальность* проблемы обусловлена необходимостью изучения причин неустойчивости брачно-семейных отношений и поиска путей оказания психологической помощи семьям в преодолении трудных жизненных ситуаций.

*Цель работы:* изучить проблему взаимосвязи типа привязанности и разных по продуктивности копинг-стратегий в конфликтных ситуациях в семьях с разным стажем брака.

Предположив, что существует взаимосвязь типа привязанности, и стратегий совладания, поведения в конфликте у членов семей различных возрастов, имеющих различный стаж в браке, было проведено данное исследование.

Метод. Выборка составила 106 человек – супруги, разной возрастной категории от 20 до 72 лет ( $SD=40,7$ ) с разным стажем в браке от 1 года до 52 лет ( $SD=17,23$ ). Было выделено две эмпирические группы, первая группа молодых супругов – 56 человек, равное количество мужчин и женщин, возраст от 20 до 37 лет ( $SD=28$ ), стаж в браке от 1 года до 7 лет ( $SD=4$ ). Вторая группа зрелые супруги – 50 человек, равное количество мужчин и женщин, возраст от 45 до 72 лет ( $SD=55$ ), стаж в браке от 21 года до 52 лет ( $SD=31$ ).

В рамках исследования были использованы следующие *методики*: 1. Шкалы взаимоотношений (основанных на привязанности) Д. Гриффина и К. Бартоломью RSQ – Relationships Scales Questionnaire (Griffin и Bartholomew, 1991); 2. Шкалы конфликтов и решения проблем CPS – Conflicts and Problem-Solving Scale (P.K. Kerig, 1996). 3. Опросник Способов Совладания (Ways of Coping Questionnaire – WCQ; Folkman и Lazarus, 1988). (Адаптирована Т.Л. Крюковой и др. в 2004 году).

В ходе исследования мы получили следующие значимые результаты: молодые супруги в отличие от зрелых пар более склонны к конфронтации ( $p \leq 0,047$ ), поиску социальной поддержки ( $p \leq 0,003$ ), избеганию ( $p \leq 0,001$ ), а также положительной переоценке проблемы ( $p \leq 0,047$ ). Были обнаружены значимые различия по показателям поведения в конфликте: так, молодые супруги оказались более склонны к проявлению физической агрессии ( $p \leq 0,001$ ), зрелые супруги чаще склонны вовлекать в возникший конфликт детей ( $p \leq 0,037$ ) так как конфликтная ситуация для них имеет более высокую эмоциональную значимость ( $p \leq 0,001$ ). Показатель эффективности разрешения конфликтных ситуаций ( $p \leq 0,001$ ) и удовлетворенность отношениями ( $p \leq 0,001$ ) выше в группе молодых супругов.

В результате проведенного корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между копинг - стратегиями и способами разрешения конфликта на уровне значимости ( $p \geq 0,05$ ) У зрелых супругов копинг «положительная переоценка» оказался положительно связан с такими показателями как «планирование решения проблемы» ( $r=0,49$ ) «самоконтроль» ( $r=0,41$ ), «отрицательное разрешение конфликта» ( $r=0,29$ ) и отрицательно связан с показателем «не разрешенность конфликта» ( $r=-0,37$ ). Показатель «планирование решения проблемы» также оказался положительно связан с показателем «эффективность» ( $r=0,30$ ) разрешения конфликтов. Показатель «вербальная агрессия» положительно связан с показателями «конфронтационный копинг» ( $r=0,37$ ) и «самоконтроль» ( $r=0,31$ ). Показатель «оппозиция» оказался положительно связан с показателями «поиск социальной поддержки» ( $r=0,38$ ), «самоконтроль» ( $r=0,35$ ) и «бегство/избегание» ( $r=0,29$ ). Показатель «дистанцирование» оказался положительно связан с показателями «положительное разрешение конфликта» ( $r=0,41$ ), «избегание» ( $r=0,54$ ) и отрицательно связан с показателем «значимость» ( $r=-0,33$ ). А показатель «избегание» оказался положительно связан с показателем «бегство/избегание» ( $r=0,32$ ).

В группе молодых супругов: Показатель «степень трудности проблемы» оказался отрицательно связан с показателями «конфронтационный копинг» ( $r=-0,27$ ) и «поиск социальной поддержки» ( $r=-0,41$ ). Показатель «бегство/избегание» оказался положительно связан с по-

казателями «частота (тяжесть)» ( $r=0,30$ ) и «оппозиция» ( $r=0,27$ ). Показатель «дистанцирование» оказался положительно связан с показателем «значимость» ( $r=0,26$ ). Доверительные крепкие отношения между супругами строятся на основе привязанности друг к другу. Тип привязанности оказывает влияние на выбор партнера, динамику отношений, способность преодолевать жизненные кризисы, используемые супругами копинг-стратегии.

В результате проведенного нами корреляционного анализа было выявлено существование взаимосвязи между копинг - стратегиями, типом привязанности и способами разрешения конфликта. Преобладающий тип привязанности у молодых семей и семей, имеющих большой стаж в браке – отстраненный. Данный тип также называется «Отвергающий – избегающий» и характеризуется чувством самооценности которое сочетается с недоверием. Представители такого типа склонны защищать себя от любых разочарований, стремятся поддерживать чувство независимости и неуязвимости. Преобладание отстраненного типа позволяет предположить существование определенной закономерности в российской семье, и отчасти позволяет объяснить количество разводов в нашей стране.

На основе полученных результатов можно заключить, что исследование взаимосвязи типа привязанности, копинг-стратегий и поведения в конфликте в семьях с разным стажем брака – имеет широкий спектр возможностей, актуально для дальнейшего изучения.

### Литература

*Боулби Дж.* Привязанность / под ред. Г.В. Бурменской. М.: Гардарики, 2003. 480 с.

*Екимчик О.А.* Любовь и привязанность в супружеских отношениях // Материалы III Международной научной конференции «Психологические проблемы современной семьи»: в 2-х ч. Ч. 1 / под общ. ред. А.Г. Лидерса. М., 2007. С. 310–315.

*Крюкова Т.Л., Сапорова М.В., Куфтык Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.

Семья в современном мире / сост. и ред. В.Н. Куницына. Изд-во СПб университета, 2010.

*Griffin, D. W., & Bartholomew, K.* (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment // *J. of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.

### PECULIARITIES OF COPING STRATEGIES RELATIONS, TYPES OF ATTACHMENT AND METHODS OF CONFLICT SOLVING BETWEEN SPOUSES WITH DIFFERENT MARRIAGE EXPERIENCE

*Syromiatnikova A.B.*

*The aim of the study is to study the relationship of types of romantic attachment and coping behavior among spouses with different experience in marriage. A reliable type of romantic attachment is considered as a criterion for the quality of intimate relationships. New results were obtained on the relationship and interaction of types of attachment and coping behavior, and also revealed differences between the methods of conflict resolution in young and mature couples.*

**Keywords:** marital relationships, attachment types, coping

# СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ КАК ПРЕДИКТОР САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЖЕНЩИНЫ НА РАННЕМ ЭТАПЕ МАТЕРИНСТВА

*Е.В. Тихомирова, А.А. Мозохина*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*Email: tichomirowa82@mail.ru*

*Данная статья посвящена проблеме самооффективности женщины в ранний период материнства. Цель данного исследования: выявить влияние супружеских отношений на показатели самооффективности женщины на раннем этапе материнства. Выборку исследования в 2017/18 году составили 23 супружеские пары с ребенком до двух лет и 10 супружеских пар без детей. Проведенное на данном этапе исследование позволяет сделать следующие выводы:*

*1. Успешность выполнения социальных ролей, связанных с функциями женщин в семейном окружении, является безусловным показателем собственной эфффективности для женщин на раннем этапе материнства, но чем выше показатель самооффективности, тем шире сферы реализации личности родившей женщины.*

*2. Высокий уровень самооффективности матери проявляется не только во внутреннем плане, но и во вне, отмечается и поощряется партнером в супружеских отношениях, укрепляет связь партнеров. Низкая самооффективность женщины проявляется в мнительности, неуверенности в себе и своей внешности, в требовательности и обвинениях в адрес партнера – она ослабляет связь диады, зарождает сомнения и страхи.*

*3. Установлено достоверно значимое влияние общего диадического копинга супругов, понимания супруга женщиной на уровень самооффективности матери в ранний период материнства.*

**Ключевые слова:** *самоэфффективность, диадический копинг, супружеские отношения, ранний период материнства.*

Современный контекст жизнедеятельности женщины диктует ей широкий спектр задач, не ограничивающийся ее стандартным ролевым репертуаром. В ситуации адаптации к новым социальным ролям возникает высокий риск развития острых внутриличностных межролевых конфликтов. Потенциально опасным в этом смысле является ранний период материнства, что, связано с кардинальными изменениями в образе жизни женщины, в ее мировосприятии, отношении к себе, окружающим, с перестройкой ролевой системы. Потенциальная профессиональная стагнация, уменьшение количества свободного времени, хроническая усталость, сужение сферы интересов, сосредоточение на удовлетворении потребностей ребенка требует от женщины дополнительных внутренних и внешних ресурсов, источником которых могут выступать отношения с близкими людьми. Именно в такой период женщина наиболее сосредоточена на оценке собственной эфффективности в различных видах деятельности, чувствительна к внешней оценке собственных сил, прилагаемых усилий, компетентности. Наиболее важной и значимой в этот период является оценка со стороны супруга и его поддержка.

*Цель* данного исследования: выявить влияние супружеских отношений на показатели самооффективности женщины на раннем этапе материнства.

Понятие самооффективность является тем конструктом, который затрагивает все аспекты жизнедеятельности и поведения человека. Самооффективность личности – основа, фундамент развития человека в любой сфере. Она напрямую связана с внутренними ресурсами человека, потенциалом развития в различных сферах жизнедеятельности, построением результативной стратегии деятельности. В современной психологии конструкт «самооффективность» представлен в теоретико-эмпирических исследованиях, проведенных западными (А. Бандура, М. Ерусалем, Р. Шварцер, М. Шерер, Дж. Маддукс, Д. Шанк, Б. Зиммерман, Дж. Капрара, Д. Сервон, Л. Первин, О. Джон) и российскими психологами (Р.Л. Кричевского, М.В. Чистовой, Т.М. Маланьиной, Т.О. Гордеевой, Е.А. Шепелевой, В.Г. Ромека, А. В. Бояринцевой, Д. А. Леонтьева).

Что касается материнства, в психологической литературе много внимания уделяется ее биологическим основам, условиям и факторам индивидуального развития у человека (Н.А. Николсон, П.М. Шерешевский, Л. Яров), ряд работ связан с феноменологией (О.В. Баженова, Л.Л. Баз, О.А. Копыл и т.д.), психофизиологией (А.С. Батуев, В.Г. Волков, Ю.С. Садкова, Н.В. Шабалина), психологией материнства (Г.Г. Филиппова, В.И. Брутман)... Однако проблема самооффективности женщины в ранний период материнства мало затрагивалась в науке. Чаще в исследованиях встречается термин родительская компетентность (Hess, Teti, Nussey-Gardner, Coleman, Karraker), либо родительская самооффективность (Я.Я. Козьмина, Е.В. Сивак). Особое значение для нашей работы имеют представления Т.А. Гурьяновой о психологической готовности к материнству как готовности женщины к изменению образа жизни [Гурьянова, 2003], Е.И. Захаровой о личностных качествах (эмпатия, толерантность, положительное самоотношение) – предикторах успешного освоения роли родителя и о личностных изменениях, связанных с появлением ребенка [Захарова, 2003], исследования совладающего поведения женщины после рождения ребенка, проведенные Е.Л. Калугиной [Калугина, 2012], О.Б. Подобиной [Подобина, 2005], Е.В. Тихомировой [Тихомирова, 2016].

В основу данного исследования была положена следующая гипотеза: параметры (показатели) супружеских отношений оказывают позитивное влияние на самооффективность женщины на раннем этапе материнства.

Для проверки выдвинутых гипотез и решения поставленных задач был сформирован *методический комплекс*: тест «Самооценка психических состояний» по методике Г. Айзенка, 60-80-е годы XX века; опросник общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996); опросник «ПЭА» (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) А.Н. Волковой, 1988; опросник диадического копинга «Dyadic Coping Inventory» (DCI) Г. Боденманна (адаптация Крюковой Т.Л., Екимчик О.А. и др., 2017); авторская анкета.

*Выборку* нашего исследования в 2017-18 году составили 23 супружеские пары с ребенком до двух лет и 10 супружеских пар без детей. Средний возраст женщин в паре – 25,15 (минимальный – 21; максимальный – 32). Средний возраст мужчин в паре – 27,43 (минимальный – 23; максимальный – 34).

#### *Обсуждение результатов исследования*

1. На первом этапе проверки частной гипотезы о наличии различий в параметрах самооффективности женщин, находящихся на раннем этапе материнства мы использовали анкету, сконструированную исходя из понимания самооффективности как своеобразной веры в действенность своих усилий, ожидания успешности от их осуществления. Были выделены категории контент-анализа: оценка успешности выполнения собственных социальных ролей, оценка ресурсов самооффективности, оценка эффективности женщины супругом. С помощью медианного способа были выделены две группы матерей с более высоким уровнем самооффективности и более низким уровнем самооффективности. При этом деление женской выборки автоматически обусловило деление мужской выборки, так как в дальнейшем часть анализа связана с супружескими отношениями. Также для подтверждения обоснованности разделения выборки мы использовали данные стандартизированного опросника общей самооффективности. Показатель общей самооффективности значимо выше в группе женщин более уверенных в собственной эффективности при исполнении разных социальных ролей по результатам контент-анализа ( $U = 23,000$  при  $p\text{-level} \leq 0.002$ ). Тем самым мы подтверждаем разделение выборки.

Таким образом, мы пришли к выводу, что женщины по-разному оценивают собственную самооффективность в ранний период материнства

2. Выявлено, что успешность выполнения социальных ролей, связанных с функциями женщин в семейном окружении (мать, жена, «домохозяйка») является безусловным показателем собственной эффективности для женщин преимущественно с низкой степенью самооффективности. Для женщин с высокой степенью самооффективности характерны и иные показатели, связанные с более широким спектром сфер самореализации (продолжение профессиональной самореализации, постоянное саморазвитие, реализация своего женского начала). Несмотря на потенциальную угрозу возникновения межролевых внутриличностных конфликтов, они находят в себе силы, ресурсы, чтобы успешно справиться с данной нагрузкой, избавляют себя от сужений видов деятельности и состояний стагнации.

3. У матерей с более низким уровнем самооффективности уровень фрустрации выше ( $U=40,5$  при  $p\text{-level} \leq 0,023$ ), что объясняется наличием противоречия между тем, что они получили с появлением ребенка, и того, что предполагали получить. В результате они тяжелее адаптируются к новой социальной роли. В состоянии фрустрации мать очень неохотно расстается с иллюзиями, что так, как нафантазировала, или как прежде - не будет.

4. При анализе особенностей восприятия мужчинами собственных жен в ранний период материнства, было выявлено, что не существует значимых различий между самовос-

приятием женщины и восприятием ее со стороны супруга. Мужчины и женщины, живя в диаде, и имея совместный опыт, могут воспринимать и «отзеркаливать» поведение супруга, разделять его мнение относительно многих вопросов. В основном, мужа, независимо от того, как их супруга оценивает собственную эффективность в ранний период материнства, видят своих жен не только как прекрасных матерей, но и как целеустремленных, активных, разносторонних личностей. Однако, в отличие от первой группы, мнение о себе женщин с низкой самооэффективностью меньше согласуется с оценкой их супругов, характеризуется нейтральными или негативными оценками произошедших с ними изменений. Они не чувствуют достаточной поддержки со стороны мужей, отстраняются либо входят с ними в конфронтацию.

5. Данные результаты объясняются тем, что матери с более высоким уровнем самооэффективности отличаются от матерей с более низким уровнем самооэффективности по важным показателям взаимоотношений супругов в браке: понимание ( $U=46$  при  $p\text{-level}\leq 0,043$ ) и авторитетность ( $U=48$  при  $p\text{-level}\leq 0,05$ ). Женщины с более высоким уровнем самооэффективности отмечают, что у них не возникает проблем с интерпретацией поведения супруга, они хорошо знают его личностные особенности. Они чувствуют к себе уважение как личности со стороны мужа, знают, что супруг разделит их интересы, поддержит.

Также показатели делегированного диадического копинга обоих супругов, общего диадического копинга супругов выше у женщин с высокой самооэффективностью и их мужей ( $U=47$  при  $p\text{-level}\leq 0,05$  у женщин,  $U=35,5$  при  $p\text{-level}\leq 0,01$  у мужчин). Данные супружеские пары стараются разделять ответственность, симметрично работают по устранению стрессогенных факторов. При этом выявлено, что общение во время стресса ( $R=0,67$   $p\text{-level}\leq 0,05$ ), поддерживающий диадический копинг ( $R=0,79$   $p\text{-level}\leq 0,05$ ) связан с высокой самооэффективностью женщин и способствуют повышению и поддержанию на высоком уровне женских усилий в различных сферах жизни (материнство, в отношениях с мужем, в быту, на работе),

6. Установлено достоверно значимое влияние общего диадического копинга супругов ( $\beta=0,542$   $p\text{-level}\leq 0.05$ ), понимания супруга женщиной ( $\beta=0,409$   $p\text{-level}\leq 0.05$ ) на уровень самооэффективности матери. Таким образом, если и муж, и жена пытаются вместе справиться с проблемой, анализируют ее, ищут конкретные решения, и, что важно, понимают друг друга, это помогает им совместно справляться со стрессами – все это сближает пару настолько, что позволяет им использовать диадический копинг для преодоления стрессов и благоприятно сказывается на уровне самооэффективности женщины на раннем этапе материнства, когда особо необходима поддержка мужа и ощущение себя ценной, нужной. Так же установлено, что чем ниже уровень фрустрации матери ( $\beta=-0,294$ ), выше воспринимаемый делегированный копинг партнера ( $\beta=0,306$ ) и выше информирование о личном стрессе со стороны супруга ( $\beta=0,232$ ), тем выше уровень самооэффективности матери.



Итак, проведенное на данном этапе исследование позволяет сделать следующие *выводы*:

1. Успешность выполнения социальных ролей, связанных с функциями женщин в семейном окружении является безусловным показателем собственной эффективности для женщин на раннем этапе материнства, но чем выше показатель самооффективности, тем шире сферы реализации личности родившей женщины.

2. Высокий уровень самооффективности матери проявляется не только во внутреннем плане, но и во вне, отмечается и поощряется партнером в супружеских отношениях, укрепляет связь партнеров. Низкая самооффективность женщины проявляется в мнительности, неуверенности в себе и своей внешности, в требовательности и обвинениях в адрес партнера – она ослабляет связь диады, зарождает сомнения и страхи.

3. Общий диадический копинг супругов, понимание супруга женщиной оказывает позитивное влияние на уровень самооффективности матери в ранний период материнства.

### **Литература**

*Гурьянова Т.А.* Психологическая готовность к материнству как готовность женщины к изменению образа жизни / Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса: Материалы региональной научно-практической конференции, 16 мая 2003 г. Барнаул: Изд-во БГПУ, 2003. С. 13–23.

*Захарова Е.И.* Личностные изменения, связанные с появлением ребенка // Журнал Практического психолога. 2003. № 4-5. С.38-46.

*Калугина Е.Л.* Совладающее поведение супругов после рождения в семье второго ребенка : диссертация ... кандидата психологических наук. Кострома, 2012.- 165 с.

*Подобина О.Б.* Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: автореф. дис. ... канд. псих. наук. СПб., 2005.

*Тихомирова Е.В., Уманская И.А.* Женщина в период раннего материнства как объект психологического исследования // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 4. С. 147-151.

### **FAMILY RELATIONS AS A PREDICTOR OF WOMAN'S SELF-EFFICIENCY AT THE EARLY STAGE OF MOTHERHOOD**

*Tikhomirova E.V., Mozokhina A.A.*

*This article is devoted to the problem of women's self-efficacy in the early period of motherhood. The purpose of this study: to identify the influence of marital relations on the self-efficacy indicators of women at an early stage of motherhood. The study sample in 2017-18 consisted of 23 married couples with a child under two years of age and 10 married couples without children. The study carried out at this stage allows us to draw the following conclusions:*

*1. The success of social roles related to the functions of women in the family environment is an indisputable indicator of their own effectiveness for women at an early stage of motherhood, but the higher the self-efficacy indicator, the wider the sphere of realization of the personality of the woman who gave birth.*

2. The high level of mother's self-efficacy is manifested not only internally, but also externally, is noted and encouraged by the partner in marital relations, strengthens the connection of partners. Low self-efficacy of a woman is manifested in suspiciousness, self-doubt and appearance, in exactingness and accusations against a partner - it weakens the connection of the dyad, gives rise to doubts and fears.

3. A significantly significant effect of the general dyadic coping of spouses, the understanding of a spouse by a woman on the level of mother's self-efficacy in the early period of motherhood was established.

**Keywords:** self-efficacy, dyadic coping, marital relations, early motherhood.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ ОПЫТОМ ОТНОШЕНИЙ В РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЕ

*Т.В. Эксакусто*

Россия, Таганрог, Южный федеральный университет

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

*Статья публикуется при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках научного проекта № 18-013-00029 А*

*В статье рассматриваются особенности психологического благополучия и копинг-стратегий молодых людей с разным опытом отношений, полученным в родительской семье. Показано, что несмотря на невысокое психологическое благополучие, характерное для всех молодых людей, проявляются тенденции, при которых большая личностная зрелость, осознанность целей и конструктивные копинги характерны для людей имеющих благоприятный опыт отношений в родительской семье.*

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, копинг-стратегии, опыт отношений, родительская семья, молодые люди.

Быть успешным для человека – значит быть удовлетворенным процессом и результатами собственной жизни, быть направленным на успех, иметь социально признанные достижения в различных сферах жизни. Одной из предпосылок успешности выступает психологическое благополучие человека, которое складывается из самоотношения, целеустремленности, ответственности, самостоятельности и т.п. Во многом формирование этих переменных обусловлено опытом отношений, который человек приобретает в течение жизни и прежде всего – в родительской семье. Основной период становления и начала интеллектуального и личностного развития человека, интеграции возможностей, способностей и особенностей личности приходится на период нахождения ребенка в родительской семье, что позволяет рассмотреть этот опыт как предиктор психологического благополучия и в конечном итоге успешности человека.

Анализ категории опыта отношений в родительской семье (ООвРС) показал, что под его влиянием происходит формирование целого спектра личностных и субъектных

особенностей человека (Петрова, 2008; Поливанова, 2016; Ткаченко, 2008): ценностно-смысловой сферы, личностной зрелости, стрессоустойчивости, копинг-поведения, самоэффективности, удовлетворенности жизнью и др. ООвРС может быть благоприятным/неблагоприятным, позитивным/негативным, гармоничным/дисгармоничным. Именно эти характеристики во многом являются определяющими для психологического благополучия и успешности личности (Овчарова, Мягкова, 2014; Сапоровская, Крюкова, Куфтяк, 2004.). Можно предположить, что опыт, полученный в полной семье с благоприятным эмоциональным климатом, гармоничными детско-родительскими отношениями будет способствовать развитию и интеграции ресурсов (интеллектуальных и личностных) человека, его психологическому благополучию, возможности противостоять неблагоприятным ситуациям различного генеза и эффективно преодолевая их, идти по пути саморазвития.

Психологическое благополучие рассматривается в современных исследованиях с точки зрения различных позиций и взглядов (Р. Райен, К. Рифф, Э. Динер, А. Вотерман и др.) и зачастую определяется как интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к самому себе и к своей жизни, его направленность на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими) (Фесенко, 2005).

С целью изучения психологического благополучия молодых людей с разным опытом отношений в родительской семье была сформирована выборка (n=816) с благоприятным, средне-благоприятным, неблагоприятным и противоречивым опытом отношений в родительской семье. Выборка была сформирована на основе шкал Биографического опросника (BIV) (Bottscher, Jager, Lischer): FAM (семья) и ERZIEN (воспитание). Участниками исследований выступили молодые люди 18-25 лет, студенты Южного федерального университета (инженерных, экономических и IT-специальностей). Для реализации задач первого этапа исследования были использованы следующие методы и методики: Шкалы психологического благополучия (К. Рифф), Опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман) и шкалы Биографического опросника.

Обнаружено, что для молодых людей, не зависимо от опыта отношений в родительской семье, характерен средний уровень самостоятельности и независимости, не достаточно выраженный уровень волевой саморегуляции. В принятии важных решений они сомневаются в себе и могут полагаться на мнение других; а под давлением социума, они с высокой степенью вероятности меняют свое мнение. Они отличаются средним с тенденцией к низкому уровню принятия себя, испытывают беспокойство по поводу некоторых своих личных качеств, однако при этом стремятся к саморазвитию и самореализации; они открыты новому опыту, склонны к изменениям в соответствии с собственными познания-

ми и достижениями. В целом такая тенденция отражает возрастную специфику участников исследования, что проявляется в их относительной инфантильности с одной стороны и стремлении к успеху и достижениям – с другой.

Опираясь на средние значения по группам, можно сказать, что для большинства студентов характерен средний с тенденцией к низкому уровень психологического благополучия при отсутствии достоверных отличий. При этом была обнаружена тенденция, при которой у молодых людей с неблагоприятным и средне-благоприятным опытом отношений средние показатели ниже, в сравнении с респондентами с благоприятным и противоречивым ООвРС. Сравнительный анализ показателей психологического благополучия у молодых людей с разным ООвРС показал, что несмотря на большую их схожесть, обнаруживаются достоверные различия по некоторым переменным, позволяя говорить о специфике проявления психологического благополучия.

Так, обращают на себя внимание показатели личностного роста и силы «Я» в группах студентов с разным ООвРС. Наибольшая готовность к саморазвитию, открытость новому опыту характерна для студентов с благоприятным и средне-благоприятным ООвРС в сравнении со студентами с неблагоприятным ООвРС ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.022$ ,  $p=0,01$ ). При этом отличительной особенностью молодых людей с противоречивым ООвРС является отсутствие высоких значений по показателю личностного роста, но большая представленность студентов со средними значениями в сравнении с группой с неблагоприятным ООвРС ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.779$ ,  $p \leq 0,01$ ). Можно сказать, что неблагоприятный ООвРС способствует снижению стремлений к саморазвитию и к личностному росту.

Уверенность в собственных возможностях, способность добиться своего также в большей степени характерна для студентов с благоприятным ООвРС. Однако наибольший процент студентов с высокой силой «Я» (при отсутствии студентов с низкими показателями) зафиксирован в группе с противоречивым ООвРС (при наличии достоверных отличий со всеми группами ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.041$  – для БООвРС;  $\varphi^*_{\text{эмп}} = 5.805$  – для СБООвРС;  $\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.21$  – для НООвРС при  $p \leq 0,01$ ). Можно предположить, что противоречивость в воспитательном воздействии и семейной ситуации способствует «закаленности» личности, заставляя человека приспосабливаться к меняющимся (противоречивым) условиям, при этом проявлять гибкость и устойчивость к заданным обстоятельствам.

Для большинства респондентов с разным ООвРС характерно отсутствие осознанной цели и устремлений (можно сказать, что у них нет ясного образа будущего). Однако (при отсутствии достоверных различий) обнаружена тенденция к преобладанию процента молодых людей с высокой осознанностью целей в группах с благоприятным (БООвРС) и средне-благоприятным (СБООвРС) опытом отношений в отличие от групп с противоречивым (ПООвРС) и неблагоприятным (НООвРС) опытом (в этих двух группах отсутствуют респонденты с высокой осознанностью целей).

Обращают на себя внимание копинг-стратегии, предпочитаемые молодыми людьми с разным опытом отношений в семье (рис. 1). Молодые люди с благоприятным опытом отношений характеризуются преобладанием (на уровне тенденций) копингов поиска социальной поддержки и планирования решения проблемы (со средним и низким уровнем напряжения). Можно сказать, что данные копинги соотносятся с воспитательными стратегиями, доминирующими в родительских семьях респондентов. Внимание и поддержка со стороны родителей, благоприятный климат в семье, способствующий спокойному осознанию, пониманию существующих условий, определяют достаточно конструктивные стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций.

Для молодых людей с неблагоприятным опытом отношений в родительской семье характерно избегание в трудных жизненных ситуациях, когда проявляется уклонение от решения проблем.

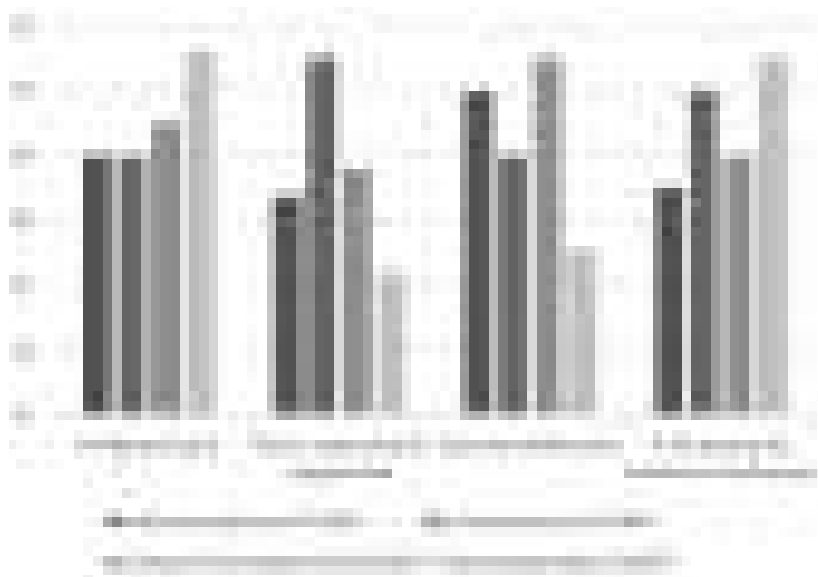


Рис. 1. Копинг стратегии молодых людей с разным ООвРС

Для молодых людей со средне-благоприятным опытом отношений также характерно бегство-избегание, но с большей напряженностью копинга (что характерно для большинства респондентов  $F^*_{эмп} = 3.231$   $p=0,01$  этой группы). Однако, при этом, в данной группе предпочитаемыми копингами являются также принятие ответственности (на уровне тенденций данный копинг проявляется больше, чем в других группах), планирование решения, конфронтация и положительная переоценка.

Для респондентов с противоречивым ООвРС характерны два преобладающих копинга: планирование решения проблемы и конфронтация, что также отражает характерные особенности воспитательного воздействия. Противоречивость в опыте отношений, приводит к противоречивости стратегий преодоления трудных ситуаций: от импульсивности, враждебности в поведении до высокой адаптивности, целенаправленного анализа ситуации и выработки адекватных стратегий разрешения проблемы.

Можно заключить, что благоприятный ООвРС способствует формированию большей зрелости личности, однако этот ресурс не всегда реализуется в конкретной направленности на результат. Среднеблагоприятный ООвРС приводит к некоторым деструкциям в психологическом благополучии, неустойчивости в выборе копинг-стратегий. Неблагоприятный ООвРС приводит к недостаточной личностной зрелости и силе «Я» на фоне отсутствия сформированной цели. Противоречивый ООвРС способствует амбивалентности формирования ресурсов личности, что может приводить к появлению внутриличностных конфликтов. Таким образом, анализ опыта отношений в родительской семье может выступать прогностической переменной, определяющей психологическое благополучие личности и ее возможность справляться с жизненными трудностями.

### Литература

Овчарова Р.В., Мягкова М.А. Материнство в неполной семье: монография. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 356 с.

Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: Институт Психологии РАН, 2008. – 25 с.;

Поливанова К.Н. Детство в меняющемся мире // Современная зарубежная психология. – 2016. – Т. 5, № 2. – С. 5–10. DOI:10.17759/jmfp.2016050201

Сапоровская, М.В. Психология семьи: семейный стресс и совладающее поведение / М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк. – Кострома: РЦОИ «Эксперт-ЕГЭ», 2004.

Ткаченко И.В. Личностно-развивающий ресурс семьи: онтология и феноменология. – М.: «КРЕДО», 2008. – 278 с.;

Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: МГППУ, 2005. – 24 с.

### PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE YOUNG PEOPLE WITH DIFFERENT EXPERIENCE IN PARENTAL FAMILY RELATIONS

*Eksakusto T.*

*The article is published with financial support of the Russian Foundation of Basic Research under the scope of the scientific project No. 18-013-00029 A. The article is aimed at describing peculiarities of the young people with different experience in parental family relations psychological well-being and coping strategies. Although all young people feel psychologically uncomfortable in general, there is a tendency, proving that the young people with positive experience in parental family relations are characterized by constructive coping strategies, these young people are personally mature, realize aims and goals.*

**Keywords:** *psychological well-being, coping strategies, experience in relations, parental family, young people.*



# Раздел 6

## **СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ И КОПИНГ В ОРГАНИЗАЦИЯХ**



## «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ» В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Е.А. Антипина, С.А. Шефов*

*Россия, Владимир, Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых*

*E-mail: annetpetrova16@mail.ru; sergeyshefov@rambler.ru*

*В статье излагается основное содержание проекта «Стресс-менеджмент» в рамках программы психологического сопровождения профессионализации студенческой молодежи. Основная цель проекта – повышение уровня стрессоустойчивости и жизнестойкости студентов. Это способствует также повышению их личностной и профессиональной эффективности.*

**Ключевые слова:** *стресс-менеджмент, стресс, стрессоустойчивость, жизнестойкость, копинг-стратегии, саморегуляция, релаксация, арт-терапия.*

В современном мире человек постоянно переживает различного рода напряженные, стрессовые ситуации. Снижение стойкости под воздействием разнообразных стрессоров, несформированность эффективных стратегий преодоления приводят к внутреннему дисбалансу, напряженности, а как следствие, к внутренним и внешним конфликтам, снижению эффективности жизнедеятельности, психосоматическим расстройствам, различным формам дезадаптации.

Современная молодёжь также подвержена воздействию многочисленных стрессогенных факторов. Стрессовые ситуации создаются учеба в вузе, служба в армии, поиск работы, смена места и условий проживания, необходимость принятия жизненно важных решений, адаптации к новому коллективу, новым видам и условиям деятельности. Все это отражается на субъективном благополучии, психологическом и соматическом здоровье, межличностных отношениях, эффективности деятельности. Поэтому молодым людям необходимо выработать умение выдерживать определенные психофизические нагрузки, гибко адаптироваться к меняющимся условиям, конструктивно разрешать возникающие проблемы. В стрессогенных условиях современной жизни этому будет способствовать овладение эффективными копинг-стратегиями, навыками совладания со стрессом.

В целях формирования у студентов эффективных навыков преодоления стрессовых ситуаций нами был разработан и реализован на базе ВлГУ им. А.Г. и Н.Г. Столетовых проект «Стресс-менеджмент». Данный проект представляет собой один из аспектов психологического сопровождения профессионализации студентов, направленный на поддержку молодых специалистов, помощь им в самоопределении и самореализации, повышение уровня жизнестойкости, гармонизацию межличностных отношений, развитие навыков делового общения. Программа проекта включает в себя комплекс интерактивных занятий с использованием различных форм работы (тренинги, мастер-классы, круглые столы и др.).

Первыми участниками занятий в рамках проекта стали студенты 4 курса, обучающиеся по направлению «Психология». Они получили возможность познакомиться на практике с различными методами и методиками профилактики и преодоления стресса, которые смогут применять как для себя (например, в период предстоящей государственной итоговой аттестации), так и в будущей практической работе в качестве психолога.

На первом этапе проекта был проведен круглый стол на тему: «Стрессы в современной жизни». На обсуждение были вынесены следующие вопросы:

- виды и интенсивность стрессоров в жизни современного человека;
- стрессы в личной жизни, в учебной и профессиональной деятельности;
- профессиональные стрессы в работе психолога;
- возможные пути и способы профилактики стресса.

Участники круглого стола пришли к выводу, что высокий уровень жизнестойкости, понимаемой как творческая реализация личностных ресурсов, ориентация на получение опыта, позитивное восприятие и преобразование окружающего мира (Одинцова, Захарова, 2016), а также гармония в межличностных отношениях играют важную роль в поддержании психологического здоровья человека и профилактике стресса.

На втором этапе проекта проводилась работа, направленная на поиск и освоение эффективных стратегий профилактики и преодоления стресса.

На первом практическом занятии в рамках данного этапа студенты познакомились с методом метафорических ассоциативных карт в приложении к задаче работы со стрессом. Метафорические ассоциативные карты – метод, активно применяемый психологами в тренинговой работе, консультировании и диагностике. В данном случае использовался набор метафорических карт «Дерево как образ человека» (Кац, Мухаматулина, 2018). Анализ выбора карточек и возникающих ассоциаций позволил участникам осознать свои представления о стрессе, обозначить возможные его причины и ресурсы для преодоления.

На втором практическом занятии рассматривались возможные копинг-стратегии в борьбе со стрессом. За основу была взята известная типология С. Фолкман и Р. Лазаруса, которые выделили 8 типов копинг-стратегий, направленных на совладание со стрессом: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка (Крюкова, Куфтяк, 2007). Каждый способ совладания с ситуацией имеет свои положительные и отрицательные стороны и может быть эффективен в определённых обстоятельствах. Человек может научиться целенаправленно использовать конструктивные копинг-стратегии для преодоления стрессовой ситуации и профилактики стресса. Для этого необходимо дать ответы на следующие вопросы: «Что данная ситуация значит для меня лично?», «Что я уже сделал для её разрешения?», «Что я ещё могу сделать?». Далее нужно, проанализировав ответы на вопросы, выбрать наиболее конструктивную копинг-стратегию для совладания с проблемной (стрессовой) ситуацией. Участники занятия выделили для себя наиболее под-

ходящие, универсальные и конструктивные стратегии: принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Затем на примере конкретных жизненных ситуаций осваивалось практическое применение указанных копинг-стратегий.

На следующем тренинговом занятии студенты постигали основы тайм-менеджмента как средства профилактики и преодоления стресса. Участникам было предложено выполнить ряд упражнений, направленных на решение следующих практических задач:

- формулирование и переосмысление собственных целей;
- анализ временных затрат на реализацию тех или иных целей;
- освоение приемов эффективного планирования и расставления приоритетов;
- формирование «чувства времени».

Третий этап проекта был посвящен освоению различных методов саморегуляции, позволяющих снимать имеющееся напряжение, получать доступ к внутренним ресурсам и, в конечном итоге, осуществлять профилактику и преодоление стресса. В ходе трех тренинговых занятий участники получили практический опыт применения следующих методов и техник:

- метод систематической десенсибилизации J. Wolpe в сочетании с прогрессивной мышечной релаксацией по Джекобсону (Карвасарский, 1985), в данном случае направлен на снижение чувствительности к стимулам (стрессовым ситуациям, стрессорам), вызывающим стресс;

- различные дыхательные психотехники, направленные на релаксацию;
- медитативные психотехники как средство гармонизации внутреннего состояния, восстановления и координации психических и физических функций организма;

- техники направленного воображения (визуализации), ориентированные на релаксацию и актуализацию внутренних ресурсов;

- музыкотерапия как возможность лучше понять себя и окружающий мир, свободней и эффективней в нем функционировать, как способ достижения большей психической и физической стабильности.

На четвертом этапе проекта студентами осваивались различные методы и техники арт-терапии в приложении к практическим задачам управления стрессом. Этому направлению стресс-менеджмента были посвящены несколько мастер-классов.

В ходе первого мастер-класса отрабатывался метод коллажирования. Процесс создания коллажа помогает дистанцироваться от проблемы и посмотреть на стрессовую ситуацию «свысока». В ходе групповой работы участникам было предложено также составить коллажи на следующие темы: любовь, свобода, счастье и будущее. Эти темы затрагивают ресурсы, которые могут задействоваться в целях профилактики и преодоления стресса.

Следующее практическое занятие было построено преимущественно вокруг техники автопортрета. С помощью рефлексии и обратной связи участники получили возможность увидеть себя в новом ракурсе, открыть новые грани своей личности, те, что могут способствовать развитию стресса, так и те, которые помогут справляться со стрессовыми ситуациями.

В заключительном мастер-классе использовалась техника скрапбукинга, суть которой заключается в изготовлении своими руками фотоальбома или открытки. Однако участникам было предложено сделать открытку необычным способом – с закрытыми специальными повязками глазами, что было продиктовано участием в мастер-классе незрячих студентов, получающих инклюзивное образование. Работа в таком формате блокирует визуальный канал, основной источник поступления информации в мозг зрячего человека. Это позволяет не только прислушаться к своим внутренним ощущениям и развить тактильные навыки, но и спланирует участников, помогает лучше понять людей с иным мировосприятием. Одновременно это позволяет канализировать энергию стресса вовне, актуализировать внутренние ресурсы.

Практический опыт, полученный участниками на занятиях в рамках проекта «Стресс-менеджмент», поможет им переносить жизненные трудности без ущерба для организма и психики за счет использования в жизни и профессиональной деятельности эффективных стратегий и техник профилактики и преодоления стресса. Полученный опыт студенты-психологи смогут использовать как для повышения собственной стрессоустойчивости, так и в работе с другими людьми.

Таким образом, в ходе реализации проекта нам удалось достичь основной цели, какой являлось развитие стрессоустойчивости студентов, повышение их личностной и профессиональной эффективности. В более широком контексте, повышение уровня жизнестойкости и гармонизация межличностных отношений будут способствовать успешному профессиональному становлению и самореализации студенческой молодежи.

### Литература

- Карвасарский Б.Д.* Психотерапия. – М.: Медицина, 1985. - С. 114-115.
- Кац Г., Мухаматулина Е.* «Дерево как образ человека». Метафорические карты. – М.: Генезис, 2018.
- Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога / ред. А.Г. Лидерс. – 2007. – № 3 (май-июнь). – С. 93-112.
- Одинцова М.А., Захарова Н.Л.* Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2016. - С. 137.

### «STRESS MANAGEMENT» IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PROFESSIONALISATION OF STUDENT'S YOUTH

*Antipina E., Shefov S.*

*The article describes the main content of the project "Stress management" within the framework of the program of psychological support of students' professionalization. The main goal of the project is to increase the level of students stress resistance and hardiness. It also contributes to their personal and professional effectiveness.*

**Keywords:** *stress management, stress, stress resistance, hardiness, coping strategies, self-regulation, relaxation, art therapy.*

## О ЗАЩИТНОМ И СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАМОЖЕННЫХ ОРГАНОВ

*А.В. Антоновский, Е.В. Балакшина*

Россия, Тверь, Тверской институт Московского гуманитарно-экономического университета;

Тверской государственный технический университет

*E-mail: antonovsky@yandex.ru*

*В статье проводится анализ защитного и совладающего поведения, профессионально важных качеств специалистов таможенных органов. Выявлены факторы, детерминирующие успешность выполнения таможенной деятельности.*

**Ключевые слова:** *защитное и совладающее поведение, успешность деятельности; психологическое сопровождение; копинг-стратегии; механизмы психологической защиты; алекситимия; мотивация.*

Рассматривая актуальные вопросы о факторах адаптации специалистов таможенных органов к профессиональной деятельности и ее эффективности, необходимо отметить, что научных и практико-ориентированных исследований в данной сфере представлено пока недостаточно (Чернышова, Федотов, 2011). Проведенный теоретический анализ в предметной области свидетельствует о небольшом количестве исследований, посвященных анализу труда современного таможенника в изменяющихся социально-экономических условиях, с учетом быстрых темпов глобализации и информатизации нашей жизни.

Научный интерес представляют вопросы о защитном и совладающем поведении, профессионально важных качествах, факторах успешности профессиональной деятельности специалистов таможенных органов, оказывающих влияние на их развитие в профессии и работоспособность. Реализовать данные практико-ориентированные задачи и обеспечить психологическую подготовку должностных лиц таможенных органов может психологическая служба (Балыков, 2012). Важным направлением подобных исследований представляется изучение конструктивных способов адаптации в профессиональной деятельности, к которым относят совладающее поведение (или копинг-поведение) и защитные механизмы личности, обеспечивающие в совокупности стратегии действий человека (Блохина, 2008; Леньков, Рубцова, 2017).

В ходе эмпирического исследования, проведенного с участием 183 респондентов на базе Тверской таможни, нами определена структура психологических факторов (профессионально важных качеств), оказывающих влияние на эффективность выполнения профессиональной деятельности специалистов таможенных органов. Применялись такие методики, как: 1) Калифорнийский личностный опросник (CPI) Х. Гоуха (адаптация Н.В. Тарабриной, Н.А. Графининой); 2) Стратегии совладающего поведения (WCQ) Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Л.И. Вассермана, В.А. Абабкова, Е.А. Трифионовой, 2010; 3) Индекс жизненного стиля, Р. Плутчика и др. (Life Style Index, адаптация Л.И. Вассер-

мана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.); 4) Торонтская шкала алекситимии (Toronto Alexithymia Scale); 5) методика диагностики мотивационной структуры личности, В.Э. Мильман; метод экспертной оценки профессионально важных качеств специалистов таможенных органов; методы математико-статистической обработки результатов; качественный анализ полученных данных.

В процессе исследования факторный анализ проведен с учетом всей выборки респондентов. В качестве исходных данных использованы показатели механизмов психологических защит, стратегий совладания, алекситимии, мотивации, личностных характеристик (СРІ).

Охарактеризуем результаты, полученные с использованием процедуры факторного анализа, примененного к данным выборки ведущих специалистов таможенных органов (главных государственных таможенных инспекторов, старших государственных таможенных инспекторов) структурных подразделений Тверской таможни. В этой категории специалистов таможенных органов наиболее интерпретируемое решение получено в результате применения метода вращения Варимакс (Varimax) после 8 итераций. По итогам факторизации данных методом главных компонент (Principal component analysis) определено 5 факторов, объясняющих 56,89 % дисперсии: первый фактор описывает 14,45 % выборки, второй – 12,46 %, третий – 10,4 %, четвертый – 10,37 % и пятый – 9,21 %.

Результаты факторного анализа, проведенного в отношении специалистов таможенных органов (ведущих специалистов), представлены в таблице 1.

Т а б л и ц а 1

**Результаты факторизации данных (выборка специалистов таможенных органов) (n=183)**

№ фактора	Название фактора	Показатели, вошедшие в фактор	Факторная нагрузка
1	Фактор стратегий совладания	Самоконтроль	0,795
		Положительная переоценка	0,790
		Планирование решения проблемы	0,763
		Избегание	0,746
		Дистанцирование	0,742
		Ответственность	0,704
		Социальная поддержка	0,700
		Конфронтация	0,642
2	Фактор мотивации	Интеллектуализация	0,322
		Социальная активность	0,910
		Творческая активность	0,872
		Комфорт	0,839
		Общение	0,675
		Общая активность	0,592
3	Фактор социального контроля	Эмпатия	-0,496
		Самоконтроль СРІ	0,809
		Хорошее впечатление	0,796
		Социализация	0,788
		Ответственность	0,663
		Обычность	0,390

№ фактора	Название фактора	Показатели, вошедшие в фактор	Факторная нагрузка
4	Фактор социальной направленности	Самопринятие	0,784
		Общительность	0,742
		Вытеснение	-0,660
		Доминирование	0,651
		Социальное присутствие	0,517
		Способность к статусу	0,494
		Регрессия	-0,394
5	Фактор защитных механизмов	Компенсация	0,801
		Замещение	0,759
		Реактивное образование	0,721
		Отрицание	0,709
		Проекция	0,594

Первый фактор, условно названный «Фактор стратегий совладания», показывает ведущую роль копинг-стратегий в профессиональной деятельности специалистов таможенных органов – ведущих специалистов. В данном факторе, как ни парадоксально, присутствуют как стратегии, направленные на решение проблем (положительная переоценка, планирование решения проблемы, социальная поддержка, ответственность), так и стратегии, связанные с уходом от проблем (избегание, дистанцирование, конфронтация). Этот фактор включает в себя механизм психологической защиты «интеллектуализация», онтогенетически более поздний и более адаптивный.

Второй фактор – «Фактор мотивации» – состоит из таких переменных, как социальная активность, творческая активность, комфорт, общение, общая активность, эмпатия с обратным знаком, демонстрирует высокую степень «рабочей» и «общежитейской» направленности специалиста таможенных органов. Вместе с тем наблюдается обратная взаимосвязь данных показателей с эмпатией. Можно предположить, что активность мотивационных составляющих направлена непосредственно на личность, ее интересы, без «сопереживания» другим людям.

Третий фактор, то есть «Фактор социального контроля», показывает преобладающее влияние самоконтроля, хорошего впечатления, социализации, ответственности, общности. Данный фактор обеспечивает необходимый уровень социальной адаптации, вовлеченность в межличностные отношения, контроль собственного поведения и способствует профессиональной адаптации специалиста.

В четвертый фактор, «Фактор межличностных отношений», вошли следующие показатели: самопринятие, общительность, доминирование, социальное присутствие, способность к статусу, вытеснение и регрессия с обратным знаком. Фактор указывает на использование социально ориентированных механизмов, стратегий совладания в профессиональной деятельности.

Пятый фактор – «Фактор защитных механизмов» – представлен такими компонентами, как компенсация, замещение, реактивное образование, отрицание, проекция.

Таким образом, проведенный факторный анализ психологических характеристик в выборке ведущих специалистов позволил выявить по пять факторов. Определяющими оказались факторы стратегий совладания, мотивации, социального контроля, социальной направленности, защитных механизмов. Каждый из факторов, детерминирующих успешность и эффективность работы, имеет свое содержательное наполнение и обусловлен спецификой профессиональной деятельности специалистов таможенных органов (Антоновский, Коржан, Аксенов, 2016).

Как известно, одной из ключевых установок ФТС России, согласно Стратегии развития таможенной службы Российской Федерации до 2020 года, является формирование нового типа российского таможенника, обладающего высоким уровнем профессионализма, высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности, необходимым уровнем профессионально важных и морально-этических качеств, правовой культурой, преданностью интересам государства и общества. Достижению данной цели будет способствовать реализация на практике целостной системы психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности специалистов таможенных органов. Психолого-педагогическое сопровождение – это целостный и непрерывный процесс изучения и анализа, формирования, развития и коррекции субъектов труда, то есть специалистов таможенных органов. Психологическое сопровождение должно быть направлено на развитие личностных ресурсов и конструктивных механизмов адаптации персонала таможенных органов в профессиональной деятельности, обеспечивающих эффективность ее выполнения.

## Литература

*Антоновский А.В., Коржан Д.И., Аксенов П.С.* Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной деятельности персонала таможенных органов: монография. Тверь: «СФК-офис», 2016. - 196 с.

*Балыков П.Н.* Опыт организации, особенности и перспективы развития психологической службы таможенных органов Российской Федерации / Психологическое обеспечение деятельности силовых структур в современной России. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции специалистов ведомственных психологических служб. В 2-х тт. Т. I. СПб.: Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал РГА, 2012. С. 17–22.

*Блохина Л.Н.* Индивидуальные различия в психологической адаптации к условиям профессиональной деятельности у госслужащих таможенных органов // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 1. С. 79–89.

*Леньков С.Л., Рубцова Н.Е.* Детерминанты изменений профессионального развития и перспективные задачи психологии труда // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2017. № 2 (82). С. 3–11.



Чернышова О.В., Федотов С.Н. Теоретико-методологические основы исследования психологических факторов успешности профессиональной деятельности специалистов. Тверь: ЧуДо, 2011. 192 с.

## ON DEFENSIVE AND COPING BEHAVIOR IN CUSTOMS AUTHORITIES

*Antonovsky, Alexander V., Balakshina, Elena V.*

*In the article defensive and coping behavior, professionally important customs authorities` traits are analyzed. The factors determining customs activities success are identified.*

**Keywords:** *defensive and coping behavior, activities` success; psychological maintenance; coping-strategies; psychological defensive mechanisms; alexithymia; motivation.*

## ОЦЕНКА ЭМОЦИОГЕННЫХ СИТУАЦИЙ СПЕЦИАЛИСТАМИ С РАЗНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ОПЫТОМ

*И.В. Блинникова, А.Н. Бобков*

Россия, Москва, МГУ имени М.В.Ломоносова

E-mail: [blinnikovamslu@hotmail.com](mailto:blinnikovamslu@hotmail.com)

*Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 18-013-01240*

*В работе анализируется как профессиональный опыт трансформирует оценки эмоциогенных ситуаций. Испытуемые – врачи и психологи, находящиеся на разных уровнях профессионализации, – оценивали стимулы, выбранные из международной системы аффективных изображений (IAPS). Были выявлены диаметрально противоположные тенденции влияния уровня профессионального опыта врачей и психологов на оценки валентности эмоциональных переживаний, а также активирующего и доминирующего эффектов предъявляемых стимулов.*

**Ключевые слова:** *профессиональный опыт, врачи, психологи эмоциогенные ситуации, эмоциональные переживания, оценка*

**Введение.** Преодоление сложных ситуаций на рабочем месте, сопротивление эмоциональным воздействиям, совладание с собственными эмоциями становятся частью профессиональной компетентности (Крюкова, 2010). Современные концепции стресса уделяют существенное внимание субъективной оценке ситуаций (Лазарус, 1970). Оценка человеком того, что происходит вокруг него, часто имеет критическое значение для формирования функциональных состояний на рабочем месте (Леонова, 2001). Оценки ситуаций, в которые попадает человек, предположительно зависят от его жизненного и профессионального опыта, однако характер этих влияний до настоящего времени не раскрыт в полном объеме.

В нашей работе мы поставили цель проверить, каким образом представители социомических профессий, – врачи и психологи, – будут давать оценки эмоциогенным си-

туациям в зависимости от этапа профессионализации. Сущность работы специалистов в области медицины и психологии состоит в помощи людям, при этом характер профессиональной подготовки и собственно профессиональной деятельности существенно различается. Нас интересовало, как меняется отношение к эмоционально насыщенным ситуациям по мере накопления этого различающегося опыта.

**Методика исследования.** *Респонденты.* В исследовании приняли участие 153 человека: студенты-медики; студенты-психологи; врачи-профессионалы; психологи-профессионалы. Сравнивая оценки этих четырех групп, мы анализировали влияние двух составляющих профессионального опыта – профессиональной группы и этапа профессионализации.

*Стимульный материал.* Двенадцать эмоциогенных изображений были отобраны из системы IAPS («Международная эмоциональная система изображений»), которая представляет собой достаточно обширную базу данных, включающую набор цветных фотографий с нормативными оценками по трем параметрам: «валентность» – положительная или отрицательная ценность, значимость объекта, события или действия для субъекта; «активация» – сила возбуждения, связанного с переживаемой эмоцией; «доминантность» – сила воздействия, которая одновременно задает степень контролируемости эмоции (Васанов, Марченко, Машанло, 2011).

Отобранные стимулы, принадлежали к четырем эмоциональным категориям. Принадлежность была верифицирована в предварительном исследовании. Первая категория вызывала у респондентов гнев (87%) или страх (13%), вторая – отвращение (91%) или удивление (9%), третья – радость (100%), четвертая – интерес (85%) или радость (15%). В дальнейшем они будут обозначаться по преимущественному отнесению к эмоциональной модальности.

*Компьютерная программа тестирования* была создана с помощью программы E-Prime. На экране по одному в случайном порядке предъявлялись фотографии. Испытуемые с помощью нажатия кнопок на цифровой клавиатуре давали свои оценки.

**Результаты и обсуждение.** В ходе обработки анализировался характер оценок эмоциогенных стимулов в зависимости от принадлежности к профессиональной группе и этапа профессионализации. Использовался однофакторный и двухфакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

*Оценки валентности.* Валентность оценивалась по шкале от 1 до 9, при этом 1 балл означал наиболее негативные, а 9 баллов – наиболее позитивные переживания. Средние результаты оценок приведены в таблице 1. Различия между группами испытуемых высокосignификанты для всех эмоциональных кластеров.

Было показано, что оба фактора (принадлежности к профессиональной группе и этапа профессионализации) влияют на оценки валентности переживаний. Профессионалы оценивали негативные эмоции как более негативные, а позитивные эмоции чуть менее позитивно по сравнению со студентами.

**Усредненные оценки валентности эмоциогенных ситуаций в зависимости  
от факторов профессионального опыта**

		Эмоциогенные ситуации, вызывающие эмоциональные переживания					
Группы респондентов		Гнев	Отвраще- ние	Негативные эмоции в среднем	Интерес	Радость	Позитив- ные эмоции в среднем
Психоло- ги	Студенты (n=34)	3,2871	3,8338	3,5604	5,095	7,4918	6,2934
	Профессионалы (n=43)	1,8668	2,6765	2,2716	6,4315	7,9486	7,1901
Медики	Студенты (n=34)	3,2588	3,7250	3,4919	5,8779	7,1271	6,5025
	Профессионалы (n=42)	3,7901	3,6949	3,6987	3,7439	6,0959	4,9199
F(3; 149)		15,72	11,91	20,34	34,00	23,36	58,94
Уровень значимости		p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01

Сравнение врачей и психологов показало, что психологам свойственна большая поляризация эмоциогенных ситуаций, а у врачей, напротив, наблюдалась регрессия к среднему в оценках знака испытываемых переживаний. Психологи оценивали положительные ситуации как более положительные, а отрицательные – как более отрицательные по сравнению с медиками, а медики, соответственно, демонстрировали обратную закономерность. Было установлено и значимое взаимодействие между факторами. Это говорит о том, что оценки не просто различаются у разных групп испытуемых, но существенным образом меняются в процессе возрастания профессионального опыта.

*Оценки активизирующего эффекта.* Испытуемые оценивали уровень активации, возникающий в ответ на предъявление стимулов, по шкале от 1 до 9. При этом 1 балл обозначал наименее, а 9 баллов – наиболее сильную активацию. Средние данные представлены в таблице 2. Различия между четырьмя группами испытуемых значимы по всем измерениям.

Сравнение групп испытуемых, также как при оценках валентности, продемонстрировало существенные эффекты обоих исследуемых факторов как для эмоционально негативных, так и для эмоционально позитивных ситуаций. В целом, результаты свидетельствуют о том, что профессионалы более сдержанно оценивают активизирующий эффект эмоциогенных изображений по сравнению со студентами, а психологи оценивают этот эффект как более значимый по сравнению с врачами. Было показано и значимое взаимодействие факторов. Действительно, из Таблицы 2 мы можем понять, что психологи-профессионалы оценивают эмоциогенные ситуации как более активизирующие по сравнению со студентами. У врачей наблюдается противоположная тенденция.

Таблица 2

**Усредненные оценки активирующего эффекта эмоциогенных ситуаций в зависимости от факторов профессионального опыта**

		Эмоциогенные ситуации, вызывающие эмоциональные переживания					
Группы респондентов		Гнев	Отвраще- ние	Негативные эмоции в среднем	Интерес	Радость	Позитив- ные эмоции в среднем
Психологи	Студенты (n=34)	6,6371	5,3888	6,0129	4,8656	7,0341	5,9499
	Профессионалы (n=43)	7,8833	6,1543	7,0188	5,6764	7,0695	6,3729
Медики	Студенты (n=34)	7,3285	7,0703	7,1994	5,4891	7,2915	6,3903
	Профессионалы (n=42)	5,1921	4,4183	4,8052	3,3226	6,3795	4,8511
F(3; 149) Уровень значимости		35,81 p<0,01	23,40 p<0,01	41,62 p<0,01	5,20 p<0,01	31,82 p<0,01	35,70 p<0,01

*Оценки доминантности.* Доминантность оценивалась испытуемыми по шкале от 1 до 9, при этом 1 балл означал слабую силу переживании и сильный контроль, а 9 баллов – сильные эмоции и слабый контроль. Средние данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Усредненные оценки доминантности эмоциогенных ситуаций в зависимости от факторов профессионального опыта**

		Эмоциогенные ситуации, вызывающие эмоциональные переживания					
Группы респондентов		Гнев	Отвраще- ние	Негативные эмоции в среднем	Интерес	Радость	Позитивные эмоции в среднем
Психологи	Студенты (n=34)	6,6832	5,7362	6,2097	5,2665	7,7912	6,5288
	Профессионалы (n=43)	7,1886	6,1692	6,6789	6,1203	8,0393	7,0798
Медики	Студенты (n=34)	6,3924	6,8703	6,6313	5,0324	8,3138	6,6731
	Профессионалы (n=42)	4,8314	3,9696	4,4005	3,3848	8,0338	5,7093
F(3; 149) Уровень значимости		29,50 p<0,01	44,55 p<0,01	55,02 p<0,01	23,61 p<0,01	2,31 p=0,08	22,13 p<0,01

Для всех кластеров изображений была установлена высокая значимость различий между четырьмя группами испытуемых. Исключение составляли оценки изображений, вызывающих радость. Они практически не различались и были очень высокими. Это говорит о том, что радость плохо контролируется, или, возможно, у людей не возникает желания ее контролировать.

Было показано, что фактор профессиональной группы, также как фактор этапа профессионализации влияют на оценки уровня доминантности негативных переживаний, а для позитивных имел значение только фактор профессиональной группы. Взаимодействие между факторами было значимым как для позитивных, так и для негативных эмоций. Студенты-психологи и студенты-медики давали близкие оценки доминантности эмоциональных переживаний. Для групп профессионалов мы установили расхождение оценок. Профессиональные психологи были склонны оценивать свои переживания при восприятии эмоциогенных ситуаций, как более сильные и плохо контролируемые, а профессиональные врачи, наоборот, оценивали их как более слабые и легко контролируемые.

**Заключение.** Проведенное исследование продемонстрировало существование значимых различий между врачами и психологами, находящимися на разных этапах профессионализации. Мы были даже несколько удивлены тем, что практически для всех кластеров изображений были обнаружены противоположные тенденции в оценках, которые давали представители двух социономических профессий. Психологи поляризуют оценки своих переживаний, негативные они оценивают как более негативные, а позитивные, как более позитивные. Они также склонны переоценивать силу и активирующий эффект эмоциогенных воздействий. Врачи, напротив, демонстрируют регрессию к среднему в оценках валентности эмоциогенных ситуаций, и не склонны считать их влияние избыточно активирующим или подавляющим. В этом они сходны с представителями экстремальных профессий (Савченко, Бочарова, Блинникова, 2009).

Полученные данные демонстрируют, что эти противоположные тенденции в оценках эмоциогенных ситуаций складываются в ходе профессионализации. Между студентами психологами и медиками не наблюдается столь разительных отличий, как между профессионалами. Поскольку наше исследование осуществлялось путем сравнения групп, мы не можем сказать, меняются ли оценки эмоциогенных ситуаций по мере накопления опыта, или в профессии остаются люди, демонстрирующие определенные смещения в этих оценках. Однако с уверенностью можно сказать, что профессия врача и психолога задают особые и во многом противоположные требования к оценкам эмоциональных воздействий. Психологам-практикам требуется особая чувствительность к эмоциональным ситуациям, понимание того, как люди могут на них реагировать, и к каким последствиям это может привести. Это заставляет придавать эмоциогенным ситуациям большее значение и более дифференцированно их оценивать. Врачам, напротив,

требуется умение отстраняться от считывания эмоциональных маркеров, не поддаваться эмоциональным воздействиям, что приводит к более сдержанным оценкам по всем заданным параметрам.

### Литература

Васанов А.Ю., Марченко О.П., Машанло А.С. Проверка стандартных показателей эмоционально окрашенных фотоизображений IAPS на русской выборке // Экспериментальная психология. – 2011. –Т.4. –№ 3. – С. 126–132.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: Издво КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.

Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. — 2000. — № 3. — С. 4–21.

Савченко Т.Н., Бочарова Е.П., Блинникова И.В. Моделирование динамики эмоциональных состояний // Вестник МГЛУ. Психологические науки. — 2009. — № 563. — С. 240–250.

### APPRAISALS OF EMOTION-ELICITING SITUATIONS BY PROFESSIONALS WITH DIFFERENT LEVEL OF EXPERTISE

*Irina V. Blinnikova, Alexander N. Bobkov*

*In the paper we analyzed how the professional expertise transforms the appraisals of emotion-eliciting situations. The subjects – physicians and psychologists with different level of expertise – estimated stimulus extracted from International Affective Pictures System (IAPS). The opposite trends were show for physicians and psychologists in their rating of valence, arousal, dominance for emotion-eliciting pictures and emerging emotional qualia.*

**Keywords:** *professional expertise, physicians and psychologists, emotion-eliciting situations, emotional qualia, appraisal.*

## СОКРАЩЕНИЕ ШТАТА СОТРУДНИКОВ – СТРЕССОГЕННЫЙ ФАКТОР ДЛЯ ПОДЧИНЕННЫХ ИЛИ РУКОВОДИТЕЛЯ?

*К.А. Володина, О.И. Дубровина, А.Н. Ершова*

Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет

*E-mail: k.a.volodina@utmn.ru*

*Эффективность выполняемой работы сотрудниками в организации зависит от многих причин, в первую очередь от грамотного управления трудовыми ресурсами. Но как быть в ситуации, когда оптимизация предприятия предполагает сокращение численности штата сотрудников? Сообщение об увольнении – это всегда стрессовый фактор, независимо от того, ожидалось оно или нет, процесс невероятно болезненный, причем как для сотрудников, так и для руководителей.*

*В статье раскрываются особенности увольнения как стрессогенного фактора, рассматриваются сложности, с которыми сталкиваются как подчиненные, так и руководители, описывается работа психолога в ситуации оптимизации предприятия (штатных изменений).*

**Ключевые слова:** *увольнение, стресс, руководитель, подчиненный, психологическая работа, совладание со стрессом.*

Современная организация представляет собой открытую социально-экономическую систему, которая подвергается различным изменениям, как внешним, так и внутренним. Если внешние факторы изменения среды организации сложно изменить, то внутренние изменения организации – это то, на что стоит обращать внимание и устранять возникающие в ходе этого проблемы.

В исследовании А.В. Цыганот приведены данные оценки наличия стресса на работе во всех странах мира. Как отмечает автор, особую остроту вопрос стресса на рабочем месте приобрел во время кризиса, когда компании были вынуждены сокращать персонал (Цыганот, 2016).

В условиях кризиса работодателям приходится чаще реализовывать решения, связанные с сокращением персонала, проще говоря, руководителям приходится увольнять своих сотрудников (Каменская, 2015).

Организация и проведение процедуры увольнения является одной из самых неприятных и ответственных, где необходимо учитывать человеческий фактор, оценку профессиональных навыков и многое другое.

Умение цивилизованно разрешать кризисные ситуации создают и укрепляют позитивный имидж организации. Одним из инструментов решения вопросов сокращения сотрудников является программа аутплейсмента. Как отмечено в работе Т.А. Камаровой, основанием этой услуги выступает то, что компания вынуждена расстаться с компетентным и квалифицированным сотрудником, для которого в новых условиях нет места в компании. Данная процедура включает методы помощи в преодолении стресса, повышение уровня самооценки; психологическую поддержку на любой стадии этапа трудоустройства и адап-

тации. Такая работа проводится с работниками, психологическая помощь в преодолении стресса руководителям не предлагается (Камарова, 2015).

Тем не менее, когда сотруднику сообщают, что он в числе списка на сокращение, то уровень тревоги, напряжения и фрустрации возрастает, так как он понимает и осознает последствия. В зависимости от различных факторов сотрудники по-разному реагируют на известие о сокращении: одни выражают спокойствие и холодность, другие – агрессивность, третьи – впадают в депрессию (Василенко, 2018). Степень проявления может зависеть от того, успел ли человек подготовиться к ситуации, выработать способы компенсации, каким локусом контроля он обладает: внешним – когда человек ищет причины с ним происходящего во внешних обстоятельствах, или внутренним – когда происходящее интерпретируется как зависящее в первую очередь от его действий, поступков. Данные особенности реагирования на стресс необходимо учитывать при планировании и организации мероприятий с сотрудниками.

Так, Л. Пельцман выделяет четыре фазы развития стрессовых состояний. Для нашей работы значимыми оказались первые две фазы. Фаза 1 – состояние неопределенности и шока, для которой характерно, что наиболее сильным фактором является не сама потеря работы, а постоянная угроза того, что это произойдет. Затянувшийся период неуверенности и ожидания становится причиной значительного снижения удовлетворенности работой и источником стресса, что сказывается на производительности труда. Фаза 2 – наступление субъективного облегчения и психологическая адаптация к ситуации, которая длится обычно 3-4 месяца после потери работы. Многие отмечают, когда проходит психологический шок, наступает облегчение и даже радость, есть улучшение в состоянии здоровья, можно приниматься за активные поиски нового места работы (Пельцман, 1992). Несмотря на общие фазы протекания стресса, существуют и специфические моменты, детерминированные как внешними обстоятельствами, так и индивидуальными различиями.

Обратимся к психологическим аспектам увольнения с позиции увольняющихся. Процесс увольнения чаще всего сопровождается беседой между руководителем и подчиненным. Очевидно, что обе стороны такой беседы испытывают стресс. Отметим, что руководитель, зачастую, испытывает схожие эмоции и переживает ситуацию так же, как и увольняемый. Для руководителя эта ситуация негативна не только потому, что он обязан сообщить подчиненному плохую новость, но и сама потеря сотрудника не несет ничего положительного, особенно если увольнение вынужденное (Каменская, 2015).

В.В. Музыченко отмечает, что у руководителя, осуществляющего процедуру увольнения, наблюдается состояние когнитивного диссонанса. Такое состояние может возникать у человека, который одновременно располагает двумя психологически противоречивыми «знаниями» (мнениями, понятиями). В ситуации увольнения руководитель чувствует себя ответственным за сложившиеся обстоятельства, порой испытывает чувство вины, при этом важно оставаться самим собой (Музыченко, 2015).



Многочисленные интернет-ресурсы содержат рекомендации, при соблюдении которых руководитель с наименьшими потерями проведет процедуру увольнения. В научных статьях ученые делают акцент на психологических аспектах увольнения. Так, А.В. Скавитин предлагает общую схему разговора, при котором сотруднику будет сообщено решение об увольнении, ее можно представить в виде трех последовательных этапов по принципу позитив-негатив-позитив (Скавитин, 2017).

Ошибки, допускаемые работодателем при проведении процедуры увольнения (несправедливость при отборе кандидатов на увольнение, пренебрежение требованиями законодательства) с большей вероятностью спровоцируют деструктивные изменения в психологическом контракте организации с теми сотрудниками, кто продолжает работать. Синдром «уцелевших» может выражаться в таких психологических состояниях, как гнев, угрызения совести, чувство вины и сожаление, что может усилить стресс от работы и проявиться в общем состоянии неудовлетворенности от работы (Скавитин, 2017). Важно, что руководство способно минимизировать негативные психологические последствия безработицы, если не станет скрывать от сотрудников истинных причин их увольнения.

С позиции сотрудников важно знать, что организация ценит уже совершенный вклад сотрудника, его старания. Если человек проработал долгое время и принес значительную пользу организации, провозжать его желательно публично и с почетом. Особенно важно, если увольнение происходит в связи с уходом человека на пенсию. Не только увольняемый, но и остающийся персонал будет чувствовать себя спокойно и уверенно. Это благоприятно скажется на трудовой мотивации и лояльности к руководству.

В ситуации увольнения работника огромную роль играет психологическое сопровождение процедуры увольнения. Расторжению трудового договора предшествует разрушение психологического контракта между работником и работодателем (Скавитин, 2017). Следовательно, деятельность психолога в период сокращения штата, оптимизации и других изменений является необходимой. На основании описанных выше аспектов протекания стресса нами была разработана программа психологического сопровождения как увольняемых, так и остающихся после сокращения сотрудников. Программа апробировалась в государственном учреждении города Тюмени. Психологом организации совместно с сотрудниками отдела кадров были спланированы психологические мероприятия на период штатных изменений. Для сотрудников были разработаны памятки «Психологический аспект увольнения», «Увольнение. Как преодолеть стресс с наименьшими потерями?!», брошюра «Секреты увольнения», для руководителей – памятка «Психологические правила увольнения (для увольняющих)». Кроме этого были проведены индивидуальные консультации и групповые занятия с сотрудниками в формате тренинга, которые помогли им сбалансировать эмоциональные состояния, общее настроение, найти ресурсы для преодоления эмоционального напряжения, а также альтернативные пути выхода из сложившейся стрессовой ситуации.

Ценными оказались упражнения, направленные на осознание проблем и поиск решения, например, упражнение «Прогулка по лабиринту». В этом упражнении сотрудники создавали лабиринт из подручных средств (нить, бумага, пластилин, ткань, скрепки, цветные камушки) и оформляли его на картоне, далее они выбирали фигуру, с которой они себя ассоциируют, далее зачитывался текст, где мысленно сотрудники смогли прогуляться по этому лабиринту и после завершения текста, обсуждались возможные пути решения. В заключительной части занятия проводились упражнения, ориентированные на позитивные восприятия себя, например, упражнение «Пожелание самому себе», где это не озвучивалось вслух, а сотрудники писали на разноцветных листочках каждый сам себе.

В процессе обсуждения сотрудники смогли справиться со сложившейся стрессовой ситуацией, найти в себе силы, определились с ресурсами значимыми именно в этой ситуации. По окончании работы оценивалась ситуативная тревожность (тест Спилбергера-Ханина), а также сотрудникам было предложено оценить состояние стресса по 100-балльной шкале (средний балл среди опрошиваемых-40).

За период проведения штатных изменений на индивидуальные консультации приходили только сотрудники, руководители к психологу не обращались. С руководителями работа была проведена в формате круглого стола, где обсуждались аспекты увольнения, построения беседы с сотрудниками, альтернативные предложения в других отделах организации и т.д.

В качестве контрольной группы были опрошены сотрудники образовательного учреждения, переживающие сокращение штатов без психологического сопровождения. Опрошиваемые респонденты отмечали высокую степень тревожности, дезориентированность и состояние ступора, неготовность планировать изменения в отношении собственного будущего. Значимые различия нами были зафиксированы по шкале «ситуативная тревожность» и субъективной шкале состояния (средний балл 80). Возможно, результаты объясняются не только наличием психологического сопровождения, но и многими ситуативными факторами: корпоративная культура, стиль управления, профессиональная специфика организации и прочее.

Таким образом, мы акцентируем внимание на том, что при проведении увольнений сотрудников из организации необходимо уделять внимание не только увольняемому, но и руководителям, а также сотрудникам, оставшимся в данной организации. В связи с особенностями рыночной экономики и необходимостью психологической безопасности в настоящее время, для повышения адаптивных способностей сотрудников организации необходимо грамотно управлять человеческими ресурсами и своевременно оказывать психологическую помощь.

### **Литература**

*Василенко Е.В., Крыжевская Н.Н.* Преодоление последствий сокращения в правоохранительных органах: психологический аспект // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 349-350.

Камарова Т.А., Поленц И.А. Стратегический аутплейсмент, как инструмент построения достойной карьеры и занятости [Электронный ресурс] // Human Progress. – 2015. – Т. 1, № 3. – С. 1-12. – URL: <http://progress-human.com/images/3tom/PolentsKamarova.pdf>

Каменская О.О., Борисова А.А., Быкова А.В. Психологические аспекты проведения беседы при увольнении // Студенческая наука XXI века: материалы V Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 18 мая 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

Музыченко В.В. Оптимизация численности персонала как доминирующая тенденция в условиях кризиса // Фотинские чтения. – 2015. – № 1(3).

Пельцман Л. Стрессовые состояния у людей, потерявших работу // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 1. – С. 126–130.

Скавитин А.В. Коллективный договор: возможности в условиях кризиса // Кадровик. – 2010. – № 1. – С. 26-33.

Скавитин А.В. Психологические аспекты увольнения // Психология в экономике и управлении. – 2017. – Т. 9, № 1. – С. 97-103.

Цынгот А.В., Палагутина Н.В., Панина А.В. Стресс на рабочем месте – международная проблема // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2016. – № 4 (14). – С. 161-166.

## **THE REDUCTION OF STAFF – IS STRESS FACTOR FOR SUBORDINATES OR LEADER?**

***Volodina K., Dubrovina O., Yershova A.***

*The effectiveness of the work performed by employees in an organization depends on many reasons primarily to competent human resources management. But how to be in a situation when optimization of the enterprise implies a reduction in the number of staff? A notice of dismissal is always a stress factor regardless of whether it was expected or not the process is incredibly painful both for employees and for leaders.*

*The article describes the features of dismissal as a stress factor discusses the difficulties faced by both subordinates and leaders describe the work of a psychologist in a situation of optimizing an enterprise.*

**Keywords:** *dismissal, stress, manager, subordinate, psychological work, coping with stress.*

# ДИСБАЛАНС ДЕЛОВОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ КАК ВЫЗОВ СОВРЕМЕННОСТИ И ФАКТОР НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

*Л.И. Дементий, О.И. Орлова*

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

*E-mail: lyudmiladementiy@mail.ru*

*В статье приводятся результаты исследования факторов и коррелятов дисбаланса деловой и личной жизни. Доказано, что временной режим работы определяет особенности соотношения деловой и личной жизни. Сотрудники, у которых выявлен дисбаланс деловой и личной жизни, имеют более низкий уровень субъективного благополучия жизни.*

**Ключевые слова:** баланс и дисбаланс деловой и личной жизни, благополучие личности, организация рабочего времени, удовлетворённость.

В современном мире образ успешного человека характеризуется наличием работы, способствующей материальному достатку и профессиональному развитию, надежной семьи, а также возможностью заниматься хобби и вести здоровый образ жизни. Поэтому человеку необходимо успевать совмещать работу и личную жизнь в условиях ограниченности времени. Как показывают исследования, недостижение баланса между важнейшими аспектами жизни (дисбаланс) переживается человеком как бессмысленность деятельности, отсутствие энергии, чувство вины, неудовлетворенность жизнью в целом; а также сопровождается такими негативными явлениями как профессиональное выгорание, стресс, ухудшение здоровья [6,7,8].

Впервые понятие «Work-lifebalance» было применено для обозначения проблемы совмещения женщиной нескольких ролей. Однако в настоящее время эта проблема стала одной из наиболее актуальных в контексте организации.

Конфликт между работой и личной жизнью возникает, когда требования трудовой жизни создают проблемы при выполнении требований личной жизни (и наоборот).

Потенциальные последствия конфликта можно разделить на три категории: связанные с работой, связанные с семьей и неопределенные переменные [34; с. 115]. Исследования показывают, что конфликт между разными сферами жизни положительно взаимосвязан с намерением уволиться [9; с. 114-115]; профессиональным выгоранием [8; с. 56-57]; абсентеизмом [5; с. 152] и т. д. В личной сфере: с межличностными конфликтами в семье [7; с. 234-235]; с невозможностью справиться с семейными обязательствами [4; с. 302]; с чувством вины по отношению к семье [10; с. 77].

Сотрудники с высоким уровнем конфликта между сферами жизни значительно чаще оценивают свое состояние здоровья как плохое, а также отмечают высокий уровень отрицательных эмоций, усталости и нарушения сна, по сравнению с работниками, не имеющими конфликта [6; с. 92-93]. Исследование М. Тасним показало, что следствиями конфликта также являются соматические заболевания – 37,5% респондентов имеют гипертонию, 30%

респондентов сталкиваются с проблемами ожирения, 62,5% женщин испытывают частую головную боль из-за чрезмерной нагрузки и продолжительного рабочего времени [10; с. 84].

Основанием одного из наших исследований стали подход «обязанности и ресурсы» А. Баккера и Е. Демероути, а также ценностно-смысловой подход В.А. Штроо и А.А. Козьяк. Подход «обязанности и ресурсы» в большей степени ориентирован на объективные показатели, указывающие на наличие баланса или дисбаланса деловой и личной жизни. Такими объективными показателями в нашем исследовании стали: давление времени (временные затраты, необходимые для выполнения деятельности); наличие и количество детей несовершеннолетнего возраста; неполная семья; наличие инвалидов и престарелых родственников, которых нужно ежедневно опекать; эмоциональные затраты (включающие ощущение нехватки времени, недостаток общения с семьей).

Исходя из данной концепции, график работы также является неопределенной переменной, которая в одних исследованиях определяется как ресурс, в других — как обязанность, ведущая к конфликту деловой и личной жизни. Данная проблема в нашей работе легла в основу выделения двух исследуемых групп: группы работников с ненормированным и группы с нормированным рабочим днем.

В качестве базового в нашем исследовании выступило предположение о том, что уровень баланса деловой и личной жизни, уровень субъективного благополучия, степень внутренней неудовлетворенности различаются у групп сотрудников с разным временным режимом работы (нормированным и ненормированным рабочим днем).

В одной экспериментальной серии испытуемые отвечали на вопросы авторской анкеты, заполняли опросники: «Субъективный баланс работы и личной жизни» А.Н. Моспан, Е.Н. Осина [1] и «Шкала психологического благополучия» К. Риффа в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко [2] Кроме того был использован прием графического шкалирования «баланса деловой и личной жизни» В.А. Штроо, А.А. Козьяк [3].

Общую выборочную совокупность составило 75 человек: из них 35 относятся к первой группе с ненормированным рабочим днем, состоящей из преподавателей вузов, и 40 человек – в группе с нормированным рабочим днем, состоящей из сотрудников коммерческой организации. В группу преподавателей выборка отобрана на основании принципа доступных случаев. В исследовании приняли участие преподаватели омских вузов. Группа сотрудников коммерческой организации создана путем целевого отбора, который проходил на базе одной и бизнес-организаций г. Омска. Главным признаком отбора в группы послужил характер и график работы: у преподавателей, как правило, ненормированный рабочий день, у сотрудников коммерческой организации – стандартный рабочий день.

В ходе выявления различий в использовании моделей баланса/конфликта между работой и личной жизнью, статистически значимые различия были найдены по шкалам «Работа мешает личной жизни» ( $U=468,5$ ;  $p \leq 0,05$ ) и «Личная жизнь мешает работе» ( $U=422$ ;  $p \leq 0,005$ ), отражающим конфликтную модель взаимодействия сфер деловой и личной жизни, при которой

требования трудовой жизни создают проблемы при выполнении требований личной жизни (и наоборот). У группы преподавателей частота использования данных моделей значимо выше, чем у группы сотрудников коммерческой организации. Также у группы преподавателей выше уровень «Негативного переноса личной жизни на работу» ( $U=361$ ;  $p\leq 0,001$ ), что отражает негативное влияние на деловую жизнь эмоций, навыков, поведения и ценностей, приобретенных в личной жизни. Данные результаты говорят о том, что группа сотрудников ненормированного рабочего дня чаще испытывает давление и конфликтное взаимодействие между сферами жизни, источником которого является либо деловая жизнь (шкала «Работа мешает личной жизни»), либо личная жизнь (шкала «Личная жизнь мешает работе»); а также чаще склонны переносить негативные эмоции, поведение и т.д. из сферы личной жизни в деловую сферу.

Группа сотрудников нормированного рабочего дня статистически значимо чаще использует модели «Независимость работы и личной жизни» ( $U=472$ ;  $p\leq 0,05$ ) и «Личная жизнь как уход от работы» ( $U=-3,09$ ;  $p\leq 0,005$ ), чем группа преподавателей. Таким образом, у сотрудников нормированного рабочего дня более четкие границы между деловой и личной жизнью, что позволяет легче упорядочивать свое время и обязанности. Это может быть связано с наличием у данных сотрудников фиксированного рабочего дня, позволяющего более четко устанавливать границы между работой и личной жизнью.

Также были найдены различия между двумя выборками по интегральным показателям «Конфликт» (отражающим степень конфликта между работой и личной жизнью) и «Гармония» (выявляющим уровень баланса деловой и личной жизни). Уровень конфликта деловой и личной жизни статистически значимо более выражен у группы с ненормированным рабочим днем ( $U=415,5$ ;  $p\leq 0,005$ ), тогда как уровень баланса — у сотрудников с нормированным рабочим днем ( $U=-2,566$ ;  $p\leq 0,05$ ), что подтверждает нашу гипотезу о том, что у группы сотрудников с ненормированным рабочим днем ниже уровень баланса деловой и личной жизни, а также выше уровень конфликта между деловой и личной жизнью, чем у группы сотрудников с нормированным рабочим днем.

Эти результаты подтверждают анализ сравнения двух выборок по шкале общего благополучия: статистически достоверно у сотрудников, имеющих нормированный рабочий день, выше уровень субъективного благополучия, чем у сотрудников с ненормированным рабочим днем ( $U = 487,5$ ;  $p\leq 0,05$ ). Кроме того, у сотрудников с нормированным рабочим днем значимо выше уровень по шкале «Управление средой» ( $t = -3,833$ ;  $p\leq 0,001$ ), которая показывает способность контролировать повседневную деятельность и управлять окружением. Это означает, что группе сотрудников с нормированным рабочим днем легче организовывать и контролировать свою повседневную деятельность, а также легче изменить обстоятельства в желаемую сторону, чем группе сотрудников с ненормированным рабочим днем. Это может быть связано с тем, что преподавателям, представляющим группу с ненормированным рабочим графиком, сложнее сочетать разнообразные деловые задачи, а также контролировать дела вне работы, т.к. нет фиксированного времени, отведенного на работу и график может постоянно меняться,

в отличие от группы сотрудников с нормированным рабочим днем, которым легче прогнозировать, планировать и контролировать своё личное время.

Результаты исследования позволяют нам утверждать, что временной характер работы в организации существенным образом определяет баланс-дисбаланс деловой и личной жизни, влияя на уровень благополучия личности. В перспективах нашего дальнейшего анализа стоят вопросы влияния других объективных факторов на уровень баланса-дисбаланса деловой и личной жизни, таких как размер семьи, количество детей и их возраст, уровень заработной платы. Немаловажным является изучение того, какое место в структуре ценностей человека занимают ценности семьи и работы.

### Литература

1. Моспан А.Н. Взаимосвязь баланса между работой и личной жизнью с демографическими и трудовыми характеристиками личности и ее субъективным благополучием // Организационная психология. 2014. № 4(3). С. 95–107.

2. Рифф К. Шкала психологического благополучия в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко. URL: <http://cpd-program.ru/methods/spw1.htm> (дата обращения: 24 фев. 2019).

3. Шпроо В.А., Козяк А.А. Личностный смысл баланса между работой и личной жизнью // Мир психологии. 2015. №3 (83). С. 253-267.

4. Allen T.D., Herst, D.E.L., Bruck, C.S., & Sutton, M. Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research // Journal of Occupational Health Psychology. 2000. Vol. 5. P. 278–308 .

5. Amstad F.T., Meier L.L., Fasel Ur. A Meta-Analysis of Work–Family Conflict and Various Outcomes with a Special Emphasis on Cross-Domain Versus Matching-Domain Relations // Journal of Occupational Health Psychology. 2011. Vol. 16. №. 2. P. 151–169 .

6. Haemmig O., & Bauer, G. Work-life imbalance and mental health among male and female employees in Switzerland // International Journal of Public Health. 2009. P. 88–95.

7. Matthews R.A., Del Priore, R.E., Acitelli, L.K. Work-to-relationship conflict: Crossover effects in dual-earner couples // Journal of Occupational Health Psychology. 2006. №11. P. 228-240.

8. Peeters M.C.W., Montgomery A.J., Bakker A.B. Balancing work and home: How job and home demands are related to burnout // International Journal of Stress Management. 2005. P. 43-61

9. Shaffer M.A., Harrison, D.A., Gilley, K.M. Struggling for balance amid turbulence on international assignments: Work–family conflict, support and commitment // Journal of Management. 2001. № 27. P. 99–121

10. Tasnim M., Hossain M.Z., Enam F. Work-Life Balance: Reality Check for the Working Women of Bangladesh // Journal of Human Resource and Sustainability Studies. 2017. № 5. P. 75-86

### WORK-LIFE IMBALANCE AS THE CHALLENGE OF MODERNITY AND PERSONALITY DISTRESS FACTOR

*Dementiy L, Orlova O.*

*The article present the results of a study of the factors and correlates of the work-life imbalance. It is proved that the temporary mode of operation determines the features of the ratio of work and life. Employees who have work-life imbalance have a lower contentment of life.*

**Keywords:** *work-lifebalance, work-life imbalance, personal well-being, time management, contentment.*

# СТРЕСС КАК РЕАКЦИЯ РАБОТНИКА НА НАРУШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРАКТА

*Т.В. Зорина*

Россия, Москва, *Институт психологии Российской Академии Наук*

*E-mail: tatsiana.zoryna@gmail.com*

*Психологический контракт играет важную роль в том, как работники воспринимают организацию. Переживания нарушения психологического контракта могут варьироваться и приводить к различным негативным последствиям как для работника, так и для работодателя. Цель статьи показать, что работники, испытывающие нарушение психологического контракта, находятся в состоянии стресса, воспринимая сложившееся положение, как потерю ценных ресурсов.*

**Ключевые слова:** *психологический контракт, нарушение психологического контракта, стресс.*

Когда человек начинает работать в организации, между ним, как работником, и организацией, как работодателем, подписывается трудовой договор. Однако, многие работники не принимают во внимание, что они также заключают другой договор, неписанный на бумаге. Этот договор называется психологическим контрактом. Психологический контракт играет роль в том, как сотрудники воспринимают организацию, в которой трудятся, а также как они будут далее в ней работать.

Реакции на нарушение психологического контракта могут варьироваться и приводить к различным результатам, которые могут влиять на общее благосостояние организации. Психологический контракт следует рассматривать как важную детерминанту поведения в организации (Занковский, 2002).

Многие исследователи стремились дать определение психологическому контракту. Большинство из них включают ожидания, убеждения, взаимные обязательства. В отечественной литературе психологический контракт определяется как «феномен личностного, индивидуального уровня, базирующийся на ожиданиях и представлениях об условиях соглашения, о взаимном обмене обещаниями с работодателем (организацией) и вере в выполнение условий договора» (Ребрилова, 2009, с. 296). В данной работе использовано следующее определение: психологический контракт - это вера работника во взаимные обязательства между работником и организацией (Руссо, 1989). Исследователи подчеркивают, что психологический контракт носит субъективный характер.

Наиболее полное определение содержания психологического контракта указывается в научной работе Е. С. Ребриловой (2009): «Этот вид контракта включает в себя предположения, ожидания, обещания и обязательства сторон взаимодействия составляющие его базовую основу» (Ребрилова, 2009, с. 43). Содержание психологического контракта зависит от субъективного восприятия работником того, какие обязательства должна выполнять организация. Работники формируют психологические контракты посредством



поиска информации в соответствии с личными ценностями (Руссо, 1989; Руссо, 1995). Трудовые ценности представляют собой средство оценки значимости предпочтений в трудовой деятельности.

Д. Руссо (1989) в своем научном труде впервые рассмотрела природу психологического контракта, его развитие, необходимость поддержания и соблюдения. Д. Руссо отметила, что во время первоначальной разработки психологического контракта организация предлагает некоторое вознаграждение в обмен на обещание работника ответить взаимностью. Примером такого взаимодействия может быть предложение организацией работы соискателю после пройденных собеседований. Предоставленная информация во время собеседования, обычно включает сведения о компании, условия работы, описание вакансии, размер вознаграждения и дополнительные условия. Полученные во время собеседования обещания воспринимаются соискателем субъективно. Такой первоначальный обмен обещаниями закладывает основу для будущих трудовых отношений между работником и работодателем.

После того, как сотрудник начинает работать в организации, формируются взаимные ожидания, которые также содержат ряд предположений, например, что высокая производительность приведет к прохождению испытательного срока и продолжению трудовой деятельности в организации. Получение ожидаемого вознаграждения за проделанную работу со временем укрепляет взаимопонимание и приводит к росту доверия между работником и организацией. Убеждение работника в том, что организация обязана поддерживать трудовые отношения с ним, пока он выполняет свои трудовые обязанности в полной мере, укрепляется (Руссо, 1989).

Однако, работник и работодатель могут по-разному воспринимать свои обязательства. Например, работник может полагать, что выполнения всех поставленных работодателем задач в течение установленной 40-часовой рабочей недели достаточно, в то время как организация может поощрять и обеспечивать карьерный рост только тех сотрудников, которые работают сверх установленной нормы, а также проявляют инициативу в перевыполнении объема работ (Руссо, 1989).

Нарушение психологического контракта определяется как восприятие сотрудником невыполнения организацией одного или нескольких обязательств, воспринятых им ранее как обещание. Любое действие, которое не согласуется с верой работника на взаимный ответ, может повлечь неоправданные ожидания и переживание работником нарушения контракта (Руссо, 1989).

Работники, столкнувшиеся с нарушением психологического контракта, испытывают различные эмоциональные реакции. Если работник считает, что он выполнил свои обязанности по контракту, а организация нет, он, с наибольшей вероятностью, почувствует себя разочарованным (Руссо, 1989). Одним из последствий нарушения психологического контракта является удовлетворенность работой. Результаты зарубежных исследований показывают, что нарушение психологического контракта связано с низкой удовлетворенностью трудом, а также с намерением покинуть организацию (Суазо, 2009; Чжао и др., 2007).

Стресс возникает при обстоятельствах, связанных с потенциальной утратой или утраченной возможностью получить желаемое (например, время, деньги, здоровье, отношения) (Водопьянова, 2009). Когда субъективная оценка контракта указывает на угрозу потери, имеющих ценность ресурсов, работник испытывает сильные негативные эмоциональные реакции (Чжао и др., 2007). Негативные эмоции, возникающие из-за неопределенности, отсутствия возможности влияния на ситуацию, приводят к стрессовому состоянию (Водопьянова, 2009; Чернобровкина, 2010). Таким образом психологический контракт можно рассматривать как совокупность некоторых обязательств по обмену ресурсами между двумя сторонами, а нарушение психологического контракта – как (потенциальную) потерю этих ценных ресурсов, что в свою очередь вызывает негативные эмоции и приводит к переживанию стресса. Таким образом, мы предполагаем следующее: нарушение психологического контракта взаимосвязано со стрессовым состоянием работника.

Исследование проводилось в коммерческой консалтинговой организации, находящейся в состоянии реорганизации. В проведенном исследовании в общей сложности приняло участие 68 работников (специалисты и менеджеры среднего звена), из которых 62 заполнили опросники (89,7% ответов). Респондентам было в среднем 36 лет, 61,28% составляли женщины, 89,86% имели высшее образование.

Нарушение психологического контракта исследовалось с помощью методик «Нарушение психологического контракта» (С. Робинсон и Е. Моррисон) (Робинсон и др., 1995), «Структура и свойства психологического контракта» (Е.С. Ребрилова) (Ребрилова, 2009; Ребрилова, 2015).

Для диагностики состояния стресса использовалась шкала психологического стресса PSM-25 (адаптация Н.Е. Водопьяновой), экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя (И. Ладонов, В. Уразаева) (Водопьянова, 2009).

На выборке респондентов было выявлено, что 36,8% переживают нарушение психологического контракта, из них 84,7% находятся в психическом состоянии, соответствующем среднему и высокому уровню стресса.

Результаты исследования показали взаимосвязь между нарушением психологического контракта и стрессом. Полученные результаты указывают на то, что работник действительно воспринимает нарушение психологического контракта как (потенциальную) потерю ценных ресурсов, как угрозу его текущей или будущей трудовой деятельности, переживая стресс. Соблюдение содержания контракта представляется важным аспектом трудовых отношений между работником и организацией. Руководителям организаций, а также службам по управлению персоналу необходимо обратить внимание на значение психологического контракта, поскольку его нарушение отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии работников, а впоследствии на производительности, эффективности организации, а также текучести кадров.

## Литература

- Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- Занковский А.Н.* Организационная психология. – М.: Флинта: МПСИ, 2002. – 648 с.
- Ребрилова Е.С.* Психологический контракт как характеристика субъекта труда в контексте социальных условий производственной среды: дис. ... канд. психол. наук. – Тверь: Тверской государственный университет, 2009.
- Ребрилова Е.С.* Психометрия авторской методики «Структура и свойства психологического контракта // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2015. - № 1. - С. 18-32.
- Чернобровкина С.В., Акамова А.С.* Корпоративная культура как фактор копинг-стратегий сотрудников в ситуации организационного стресса // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2010. - № 2. - С. 52–60.
- Robinson S.L., Morrison E.W.* Psychological contracts and OCB: The effect of unfulfilled obligations on civic virtue behavior // Journal of Organizational Behavior. – 1995. - 16. - P. 289–298.
- Rousseau D.M.* Psychological and implicit contracts in organizations // Employee Responsibilities and Rights Journal. – 1989. – 2. – P. 121-139.
- Rousseau D.M.* Psychological contracts in organizations: Understanding written and unwritten agreements. – Thousand Oaks, CA: Sage, 1995. – 264 p.
- Suazo M.M.* The mediating role of psychological contract violation on relations between psychological contract breach and work-related attitudes and behaviors // Journal of Managerial Psychology. – 2009. – 24. – P. 136-160.
- Zhao H., Wayne S.J., Glibkowski B.C., Bravo J.* The impact of psychological contract breach on work-related outcomes: A meta-analysis. Personnel Psychology. – 2007. – 60. – P. 647-680.

## STRESS AS AN EMPLOYEE'S REACTION TO PSYCHOLOGICAL CONTRACT BREACH

*Zorina T.*

*Psychological contract plays an important role in how employees perceive their organisation. Reactions to a psychological contract breach can range and lead to various negative consequences for both the employee and the employer. The purpose of the article is to show that employees who experience psychological contract breach are under stress, perceiving the situation as a loss of valuable resources.*

**Keywords:** *psychological contract, psychological contract breach, stress.*

# УВЛЕЧЕННОСТЬ РАБОТОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ HR-СПЕЦИАЛИСТОВ

*А.А. Качина, В.И. Баскакова*

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

*Email: msu-psy@yandex.ru*

*В статье представлены результаты исследования взаимосвязи увлеченности работой и психологического благополучия специалистов по управлению персоналом (218 чел.). Результаты показали, что высокий уровень увлеченности работой связан с высоким уровнем психологического благополучия, жизнестойкостью и низким уровнем выгорания. Значимый вклад в психологическое благополучие вносят высокая жизнестойкость, низкий уровень цинизма и уверенность в собственной эффективности (низкая редукция достижений).*

**Ключевые слова:** *увлеченность работой, психологическое благополучие, жизнестойкость, синдром выгорания.*

Проблематика изучения психологического благополучия обращает внимание исследователей к поиску и анализу ключевых факторов в его формировании и поддержании (Бессонова, 2013, Идобаева, 2013). В ряде исследований показано, что устойчивость общего фона психологического благополучия благоприятно влияет не только на эффективность профессиональной деятельности, но является критерием качества жизни и ведет к переживанию счастья и общей удовлетворенности работой и жизнью в целом (Бессонова, 2013; Водопьянова, Старченкова, 2002; Шевеленкова, Фесенко, 2005).

В работах Шауфели и Бэккербыло предложено рассматривать увлеченность работой как показатель психоэмоционального благополучия в труде (Hakanen, Schaufeli, 2012; Schaufeli, Bakker, 2010). Развитие в профессиональной среде, готовность включаться в рабочие задачи, общая увлеченность работой способствует формированию компетентности, чувству саморазвития, осмысленности жизни и позитивному принятию себя, что ведет к повышению общего уровня психологического благополучия (Мандрикова, Горбунова, 2012; Hakanen, Schaufeli, 2012).

Таким образом, целью данного исследования является анализ взаимосвязи вовлеченности в работу и психологического благополучия специалистов по управлению персоналом, а также оценка вклада увлеченности работой, жизнестойкости и компонентов синдрома выгорания в психологическое благополучие HR-специалистов.

**Методики** исследования. В диагностический пакет исследования были включены методики: 1) шкала психологического благополучия К.Рифф (Шевеленкова, Фесенко, 2005); 2) опросник «Увлеченность работой» (UWES, Кутузова, 2006); 3) тест жизнестойкости С. Мадди (короткая версия; Осин, Рассказова, 2013) и 4) опросник «Стиль работы и общения» (Водопьянова, Старченкова, 2002).

*Выборка.* В исследовании приняли участие 218 человек, 18 мужчин и 200 женщин в возрасте от 19 до 60 лет со стажем работы в должности от 1 года до 20 лет; специалисты различных направлений в сфере управление персоналом: 23% – руководители высшего звена, 38% – руководители среднего звена, 37% - исполнители, 2% – совмещают все функции.

*Результаты.* На первом этапе были проведены тест на нормальность распределения (тест Колмогорова-Смирнова) и подсчитаны данные описательных статистик по всем диагностическим показателям. В целом по группе у респондентов средний уровень выраженности всех диагностических показателей и их распределение соответствует нормальному.

Корреляционный анализ показал значимые взаимосвязи между психологическим благополучием и увлеченностью работой, а также показателями выгорания и жизнестойкости. Выявлена значимая корреляция между уровнем увлеченности и уровнем психологического благополучия ( $r$ -критерий Пирсона = 0,439;  $p \leq 0,01$ ). Увлеченность работой имеет достоверную прямую связь с такими шкалами психологического благополучия как управление средой ( $r = 0,502$ ;  $p \leq 0,01$ ) личностный рост ( $r = 0,408$ ;  $p \leq 0,01$ ), цели в жизни ( $r = 0,426$ ;  $p \leq 0,01$ ) и самопринятие ( $r = 0,426$ ;  $p \leq 0,01$ ). Подсчет коэффициентов корреляции для данных шкал психологического благополучия и отдельных компонентов увлеченности (энергичности, энтузиазма и поглощенности деятельностью) показал наиболее выраженные значения коэффициентов для энергичности и энтузиазма (в диапазоне от  $r = 0,361$  до  $r = 0,532$ ;  $p \leq 0,01$ ), в то время как связь с поглощенностью деятельностью является менее выраженной ( $r$  в пределах от 0,279 до 0,359;  $p \leq 0,01$ ).

Согласно концепции В. Шауфели (Schaufeli, Bakker, 2004) увлеченность работой как состояние рассматривается как своеобразный «антипод» синдрому выгорания. На данной выборке респондентов была частично подтверждена данная дихотомия состояний - значимая взаимосвязь была получена для увлеченности работой и редукции личных достижений ( $r = 0,565$ ;  $p \leq 0,01$ ). Для двух других компонентов синдрома выгорания была получена значимая, но слабая связь с увлеченностью ( $r = -0,156$ ;  $p \leq 0,05$  для деперсонализации и  $r = -0,191$ ;  $p \leq 0,05$  для эмоционального истощения). Также были выявлены значимые взаимосвязи показателя психологического благополучия и компонентов синдрома выгорания: эмоционального истощения ( $r = -0,509$ ;  $p \leq 0,01$ ), деперсонализации ( $r = -0,357$ ;  $p \leq 0,01$ ) и редукции личных достижений ( $r = 0,651$ ;  $p \leq 0,01$ ). Таким образом, эмоциональное истощение, выраженный уровень цинизма по отношению к окружающим и снижение личной эффективности вследствие постоянного контакта со стрессовыми ситуациями снижают общий уровень психологического благополучия HR-специалистов.

Также была подтверждена предполагаемая нами значимая взаимосвязь жизнестойкости и психологического благополучия ( $r = 0,753$ ;  $p \leq 0,01$ ). Респонденты с высоким уровнем жизнестойкости активно преодолевают трудности, находят в сложных и стрессовых ситуациях возможности для своего роста и развития и обладают более высоким уровнем психологического благополучия.

На следующем этапе обработки данных была проведена кластеризация данных (метод k-средних) по показателям увлеченности работой и психологического благополучия. Было выделено два кластера: в кластер 1 (98 чел.) попали респонденты со сниженным уровнем увлеченности и психологического благополучия, а в кластер 2 (120 чел.) – респонденты со средним уровнем диагностируемых показателей. Кластеры значимо различаются по показателям жизнестойкости ( $t=-20,433$ ;  $p=0.000$ ) и компонентам синдрома выгорания – эмоциональному истощению ( $t=7,683$ ;  $p=0.000$ ), деперсонализации ( $t= 4,553$ ;  $p=0.000$ ) и редукации личных достижений ( $t=-7,596$ ;  $p=0.000$ ). Если для респондентов кластера 1 характерны более выраженные признаки синдрома выгорания - потери сил, энтузиазма, снижения личной эффективности и погруженности в рабочие процессы; высокий уровень цинизма по отношению к окружающим, то респонденты кластера 2, напротив, характеризуются высокими показателями жизнестойкости и умеренными проявлениями признаков выгорания - они ощущают себя более эффективными в работе, считают, что вносят значимый вклад в эффективность и результативность своей организации. В целом, респонденты 2 кластера ощущают себя более благополучными (в частности по шкалам «автономия», «управление средой», «цели в жизни» и «самопринятие») и в большей степени увлечены работой. Они более открыты новому, нацелены на постоянный рост и развитие. Такая установка по отношению к работе и социальному окружению может выступать дополнительным ресурсом у HR-специалистов для совладания с трудными профессиональными ситуациями.

Для оценки вклада увлеченности работой, жизнестойкости и компонентов синдрома выгорания в психологическое благополучие HR-специалистов был проведен регрессионный анализ. В результате проведенного анализа (шаговая регрессия) в прогностическую модель психологического благополучия (скорректированный  $R^2= 0,648$ ,  $p<0,001$ ) вошло три переменных – жизнестойкость ( $\beta=2,181$ ;  $p<0,001$ ), редукация личных достижений ( $\beta=2,359$ ;  $p<0,001$ ) и деперсонализация ( $\beta=-1,087$ ;  $p<0,001$ ). Показатель увлеченности работой в качестве значимой переменной в модель не вошел. Таким образом, низкий уровень цинизма по отношению к окружающим, ощущение собственной компетентности и эффективности, а также высокий уровень жизнестойкости способствуют формированию более высокого уровня психологического благополучия HR-специалистов. В противовес этому, ощущение собственной беспомощности, переживание чувства отчужденности, обесценивание своего опыта и профессиональных достижений ведет к снижению психологического благополучия.

*Выводы.* Полученные результаты позволяют заключить, что у HR-специалистов высокий уровень психологического благополучия связан с увлеченностью работой, высокой жизнестойкостью и низким уровнем выгорания. Увлеченные сотрудники чувствуют себя более автономными и компетентными в управлении окружающей средой, нацелены на личностный рост и развитие, им свойственно выстраивать доверительные отношения

с окружающими, они способны противостоять давлению со стороны окружения. Однако на данной выборке респондентов увлеченность работой не является значимым предиктором психологического благополучия. Значимый вклад в психологическое благополучие специалистов по управлению персоналом вносят высокая жизнестойкость, низкий уровень цинизма по отношению к коллегам и клиентам, а также уверенность в собственной эффективности и значимости результатов своего труда (низкая редукция достижений) для организации.

### Литература

*Бессонова Ю.В.* О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. ст./сост. ЮВ Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т. – 2013. – С. 30-35.

*Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности. – 2002. – №. 6. – С. 140-154

*Идобаева О.А.* Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореферат дис. .... д-ра психол. наук: 19.00.07. – Москва. – 2013. – 57с.

*Кутузова Д.А.* Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога: дисс... канд. психол. наук.: 19.00.13. – Москва. – 2006. – 168 с.

*Мандрикова Е.Ю., Горбунова А.А.* Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников // Организационная психология. – 2012. – Т. 2. – №. 4.

*Осин Е.Н., Рассказова Е.И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Моск. Ун-та. Сер 14. Психология. – 2013 – № 2. – С. 147 -165.

*Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П.* Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – Т. 3. – С. 95-129.

*Hakanen J.J., Schaufeli W.B.* Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study // Journal of affective disorders. – 2012. – Т. 141. – №. 2. – С. 415-424.

*Schaufeli W.B., Bakker A.B.* Defining and measuring work engagement: Bringing clarity to the concept // Work engagement: A handbook of essential theory and research. – 2010. – С. 10-24.

*Schaufeli W.B., Bakker A.B.* Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study // Journal of organizational Behavior. – 2004. – Т. 25. – №. 3. – С. 293-315.

### WORK ENGAGEMENT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN HR PERSONNEL

*Kachina, A., Baskakova, V.*

*The article presents research results regarding the determinants of psychological well-being in HR-personnel (N=218). The research showed that a high level of psychological well-being correlates with high level work engagement, hardiness and low burnout. The regression analysis revealed that a significant contribution to psychological well-being is made by high hardiness and personal accomplishment, and low level of depersonalization.*

**Keywords:** *work engagement, psychological well-being, hardiness, burnout.*

## ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ АКТЕРОВ В ПЕРИОД НЕВОСТРЕБОВАННОСТИ

*В.В. Козырева*

Россия, Москва, Российский государственный социальный университет

*E-mail: val\_kozyreva@mail.ru*

*В данной статье рассмотрены особенности совладающего поведения такой профессиональной группы как актеры в период невостремованности. Обсуждается вопрос о влиянии различных детерминант на выбор стратегий и успешность совладания с данной ситуацией. В статье представлены характерные особенности совладающего поведения молодого и пожилого поколения актеров, описаны сходства и различия в предпочитаемых ими стратегиях, а также проанализированы причины выявленных тенденций.*

**Ключевые слова:** *невостремованность, совладающее поведение, профессиональная группа, трудная жизненная ситуация*

Творческая личность рассматривается как обладающая определенной мотивацией и чертами. Между стрессом и творчеством существует некоторая связь, примером такой связи является большое количество фактов биографий известных людей, расцвет творческих сил которых приходился на тяжелые периоды, связанные с психическими травмами, потерями, угрозами жизни (Галкина, 2011). В процессе творчества, как и в критической ситуации, проявляется широкий спектр эмоций, обнаруживаются как и поверхностные, так и глубинные адаптационные резервы личности (Ермолаева, 2013).

Интересно задаться вопросом, осуществляют ли актеры в такой травмирующей для них период жизни, как невостремованность, присущий им творческий подход, проявляются ли у них те глубинные адаптационные резервы личности, которые раскрывались в процессе творчества? Возможно, именно от субъективного восприятия невостремованности зависит выбор адаптивных стратегий преодоления, тех стратегий, с помощью которых можно преодолеть эту тяжелую ситуацию и сделать шаг на пути личностного развития (Крюкова, 2004). Ведь модель адаптивного копинг-поведения включает в себя не только стратегии поведения, но и когнитивную оценку ситуации, которая лежит в основе дальнейшего движения к новому этапу жизни, а так же личностно-средовые ресурсы, которые необходимы для его осуществления (Шубникова, 2013).

Мы исследовали выраженность стратегий совладания молодых и пожилых актеров и анализировали причины использования некоторых стратегий.

Группу молодых актеров составляет: 45% людей - от 20 до 25 лет; 45% - от 25 до 30 лет; 10% - от 30 до 35 лет. Категория пожилых актеров составляет: 53,3 % - в возрасте от 60 до 70 лет; 46,7% - от 70 до 80 лет.

*Методический комплекс:* методика Э. Хейма «Стратегии преодоления критических жизненных ситуаций», методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодо-



ления И.Г. Сизовой, С.И. Филипченковой, копинг-тест или опросник способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой).

Значимость различий в показателях копинг-стратегий мы определяли с помощью критерия Манна-Уитни.

Таблица 1

**Выраженность когнитивных копинг-стратегий у молодых и пожилых актеров  
(по методике Хейма)**

Когнитивные копинг-стратегии	Молодые актеры	Пожилые актеры
Придача смысла	30%	6,66%
Проблемный анализ	20%	13,33%
Религиозность	20%	26,66%
Смирение	0%	6,66%
Сохранение самообладания	0%	20%
Игнорирование	0%	6,66%
Диссимуляция	20%	0%
Относительность	5%	6,66%
Растерянность	0%	13,33%
Установка собственной ценности	5%	0%

У молодых актеров самыми выраженными когнитивными копинг-стратегиями являлись: придача смысла, проблемный анализ, религиозность, диссимуляция; у пожилых актеров: религиозность и сохранение самообладания. Интересно, что и у молодых, и у пожилых актеров выражена такая когнитивная копинг-стратегия как «религиозность». Это можно объяснить тем, что актерам, как и представителям других профессий, в этот нелегкий период жизни необходим поддерживающий ресурс и тем, что многие актеры относятся к своему ремеслу, как к проявлению высшей степени духовности.

Таблица 2

**Выраженность эмоциональных копинг-стратегий у молодых и пожилых актеров  
(по методике Хейма)**

Эмоциональные копинг-стратегии	Молодые актеры	Пожилые актеры
Протест	10%	13,33%
Эмоциональная разрядка	10%	0%
Подавление эмоций	5%	26,66%
Оптимизм	55%	40%
Пассивная кооперация	5%	0%
Покорность	5%	6,66%
Самообвинение	10%	6,66%
Агрессивность	0%	6,66%

У молодых и пожилых актеров самой выраженной эмоциональной копинг-стратегией является «оптимизм» - ее выбрали 55% молодых и 40% пожилых актеров. Такая стратегия объясняется большим желанием актеров быть в профессии – они не хотят допускать

до себя мысль, что эта проблема (не востребованность) не разрешится и что все пойдет не так, как они хотят. Кроме того, у пожилых актеров выражена такая эмоциональная копинг-стратегия как «подавление эмоций» - ее выбрали 26,66% пожилых актеров. Можно предположить, что они выплескивают свои эмоции, когда остаются одни, на людях же предпочитают подавлять свои эмоции по поводу не востребованности, так как могут не видеть в этом смысла и испытывать неловкость.

Таблица 3

**Выраженность поведенческих копинг-стратегий у молодых и пожилых актеров  
(по методике Хейма)**

Поведенческие копинг-стратегии	Молодые актеры	Пожилые актеры
Отвлечение	15%	20%
Альтруизм	15%	26,66%
Активное избегание	5%	6,66%
Компенсация	10%	13,33%
Конструктивная активность	15%	6,66%
Отступление	5%	13,33%
Сотрудничество	20%	13,33%
Обращение	15%	0%

У молодых актеров самой выраженной поведенческой копинг-стратегией является «сотрудничество» - ее выбрали 20% молодых актеров. Молодые актеры, возможно, стремятся найти в своем окружении людей, которые могут оказать конкретную помощь и преодолеть трудную ситуацию не востребованности. Самой выраженной поведенческой копинг-стратегией у пожилых актеров является «альтруизм» - ее выбрали 26,66% актеров. Пожилые актеры действительно забывают о своих проблемах, когда помогают людям, которым сейчас хуже - так они чувствуют себя нужными.

Анализ различий в стратегиях совладания молодых и пожилых актеров представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4

**Сравнительный анализ стратегий совладания молодых и пожилых актеров  
(по методике Сизовой и Филипченковой)**

Стратегии совладания	Группы	N	Mean Rank	Mann-Whitney U	Уровень значимости
Идущее вверх сравнение	Молодые актеры	20	20,58	98,5	0,086
	Пожилые актеры	15	14,57		
Позитивное истолкование ситуации	Молодые актеры	20	20,88	92,5	0,055
	Пожилые актеры	15	14,17		
Придание нетривиального смысла ситуации	Молодые актеры	20	15,28	95,5	0,069
	Пожилые актеры	15	21,63		
Фокусированная на эмоциях стратегия	Молодые актеры	20	22,63	57,5	0,001
	Пожилые актеры	15	11,83		

Если сравнивать стратегии совладания, то значимо более высокие значения у молодых актеров по стратегиям: «идушее вверх сравнение», «позитивное истолкование ситуации» и «фокусированная на эмоциях стратегия», у пожилых актеров – по стратегии придания нетривиального смысла ситуации. Отметим, что стратегии молодых актеров более позитивно направлены, это можно объяснить как возрастными особенностями, так и ситуативными факторами, при которых само занятие искусством расценивается молодыми как показатель их избранности и исключительности.

Т а б л и ц а 5

**Сравнительный анализ стратегий совладания молодых и пожилых актеров  
(по методике Лазаруса и Фолкмана)**

Показатели	Группы	N	Mean Rank	Mann-Whitney U	Уровень значимости
Конфронтационный копинг	Молодые актеры	20	21,90	72,0	0,009
	Пожилые актеры	15	12,80		
Самоконтроль	Молодые актеры	20	20,78	94,5	0,064
	Пожилые актеры	15	14,30		
Поиск социальной поддержки	Молодые актеры	20	23,08	48,5	0,000
	Пожилые актеры	15	11,23		
Бегство-избегание	Молодые актеры	20	22,18	66,5	0,004
	Пожилые актеры	15	12,43		
Планирование решения проблемы	Молодые актеры	20	22,35	63,0	0,003
	Пожилые актеры	15	12,20		
Положительная переоценка	Молодые актеры	20	21,30	84,0	0,028
	Пожилые актеры	15	13,60		

По методике Лазаруса и Фолкмана значимые различия были выявлены по шести шкалам, причем выраженность всех 6 стратегий значимо выше у молодых актеров. Это шкалы: «конфронтационный копинг», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка».

Проведенное нами исследование позволяет сделать выводы о характерном своеобразии копинг-поведения молодых и пожилых актеров. Обе категории актеров используют преимущественно адаптивные и средне адаптивные стратегии преодоления. В поведении преодоления молодых и пожилых актеров много различий, но есть и сходство, пример этому - выраженность стратегий «оптимизм» и «религиозность», возможно существует связь в сочетании этих стратегий. Можно сделать выводы, что для актеров, попавших в эту непростую ситуацию, важно найти поддерживающий ресурс и смысл происходящего.

### Литература

Галкина Ю.И. Психологические детерминанты личностно-профессионального становления будущих актеров: дисс. к. психол. наук: 19.00.01. М., 2011. 235 с.

*Ермолаева С.В.* Психологические особенности и метафорические образы стрессовых ситуаций у людей творческих профессий // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно-практической конференции. Т. 2. (Кострома, 26-28 сентября 2013 года) Кострома, 2013. С. 92 -93.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004. -343 с.

*Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В.* Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие. Казань, 2003. С. 22–29.

*Шубникова Е.Г.* Копинг-стратегии как основа жизнеспособности личности человека // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Международной научно-практической конференции. Т. 2. (Кострома, 26-28 сентября 2013 года). Кострома, 2013. С. 216- 218.

## **FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF ACTORS IN THE PERIOD OF DORMANCY**

*Kozyreva V.*

*In this article features of coping behavior of such professional group as actors in the period of unclaimed are considered. The influence of various determinants on the choice of strategies and the success of coping with this situation is discussed. The article presents the characteristics of coping behavior of young and old generation of actors, describes the similarities and differences in their preferred strategies, and analyzes the causes of the identified trends.*

**Keywords:** *lack of demand, coping behavior, professional group, difficult life situation.*

## **ОСОБЕННОСТИ И СООТНОШЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ШАХТЕРОВ, ПЕРЕЖИВШИХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ**

*Н.В. Король*

ДНР, Донецк, Донецкий национальный университет

*E-mail: lizaanna@mail.ru*

*В статье рассматриваются особенности механизмов психологической защиты и совладающего поведения у шахтеров, которые в той или иной мере были подвержены воздействию чрезвычайных ситуаций. Выявлены наиболее применяемые механизмы защиты, установлена связь между механизмами психологической защиты и копинг- стратегиями.*

**Ключевые слова:** *чрезвычайные ситуации, психологическая безопасность, механизмы психологической защиты, копинг-стратегии.*

Ежегодно в мире от катаклизмов техногенного и природного характера погибает несколько миллионов человек и в два раза больше страдает от их последствий, так как в подобных ситуациях люди сталкиваются не только с различными поражающими факторами,

но и испытывают воздействие психотравмирующих обстоятельств, вызывающих травматический стресс. В связи с этим важное значение приобретает такое понятие как психологическая безопасность личности. Психологическую безопасность рассматривают как личностное, социальное, эмоциональное благополучие человека, предполагающее наряду с внешними внутренними условиями безопасности. К подобным условиям безопасности относятся ряд факторов, один из которых – фактор защищенности, включающий в себя помимо физических средств защиты психологические, а именно механизмы психологической защиты и копинг- стратегии (Соломин, 2008).

Сложно говорить о психологической безопасности тех людей, чья профессия связана с постоянной угрозой жизни. Одной из таких профессий сегодня считается профессия шахтера. Труд шахтера очень тяжел и характеризуется высоким профессиональным риском. Производственная обстановка непрерывно изменяется, постоянно угрожая жизни. Особенно опасна ситуация в глубоких шахтах, где содержится множество углеводородов таких, как метан, а также углекислый газ, что обуславливает опасность выбросов угля и породы в рабочую зону, провоцируя возникновение крупномасштабных аварий. Следствием чего являются серьезные нарушения психологической безопасности не только тех шахтеров, которые испытали непосредственную угрозу их жизни, но и всех, кто находился в этот момент под землей. Влияние подобного рода факторов способствует развитию у шахтеров, как травматического, так и профессионального стресса. Стоит так же отметить, что шахтеры постоянно находятся в условиях хронического воздействия экстремальных факторов, а такое воздействие переносится человеком гораздо тяжелее, чем сильные, но однократные стрессоры, поскольку длительный стресс характеризуется использованием, как поверхностных адаптационных резервов, так и глубоких ресурсов (Журавлев, 2008).

Поэтому самым неотложным и актуальным является изучение того, как люди данной профессии справляются с психической напряженностью, какие механизмы защиты и стратегии используют для совладания с хроническим стрессом с целью выделения наиболее оптимальных.

Сталкиваясь со стрессом, человек реагирует как автоматическими адаптивными ответными реакциями, то есть включением психологических защит, так и адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными – копинг-стратегиями или стратегиями совладания.

Анализируя особенности механизмов психологической защиты и совладания, можно сказать, что это два разных механизма, которые отличаются следующими характеристиками:

- 1) механизмы защиты неосознаваемы, копинги – сознательные действия;
- 2) механизмы защиты не приспособлены к ситуации и являются ригидными, стратегии совладания приспособлены к ситуации и более пластичны;

3) механизмы защиты – это «скорая помощь», направленная на уменьшение тревоги и дискомфорта, действуют «здесь» и «сейчас», копинги направлены на решение проблемы, имеют отсроченный эффект и рассчитаны на перспективу;

4) психологическая защита приводит к искажению восприятия действительности и самого себя. Совладание связано с объективным отношением к себе и к ситуации.

Несмотря на подобные различия, большинство авторов склоняются к тому, что эти механизмы взаимосвязаны и способствуют одной цели – адаптации. В неконтролируемых, стрессовых ситуациях используются пассивное копинг-поведение, то есть механизмы психологической защиты, поскольку не требуют больших энергетических затрат и способствуют смягчению психического дискомфорта. В подобных ситуациях данные механизмы выступают как способ контролирования эмоций, чтобы в действие вступили сознательные стратегии совладания (Ветрова, 2008).

Поэтому мера устойчивости к стрессу будет определяться именно эффективностью функционирования обоих рассмотренных компонентов. И на это есть ряд причин. Во-первых, устойчивое поведение в стрессовых ситуациях будет обеспечиваться за счет успешной адаптации, что является основной функцией данных механизмов. Во-вторых, оценки, вместе с индивидуальными процессами приспособления к стрессам и их преодоление в существенной мере будут определять интенсивность стрессовых реакций, а значит и устойчивость к стрессогенным воздействиям. В-третьих, стрессоустойчивость обуславливается личностными факторами, тенденциями копинга и его стилем. К личностным факторам, безусловно, можно отнести стиль психологической защиты. В-четвертых, стрессоустойчивость будет зависеть и от имеющегося у человека опыта по преодолению тех или иных стрессогенных воздействий. А, как известно, механизмы психологической защиты будучи успешными в экстремальных, кризисных ситуациях сохраняются, закрепляются и образуют особый стиль личного реагирования на экстремальные воздействия.

Отсюда цели проведенного исследования:

1) выявить особенности механизмов психологической защиты у шахтеров, переживших чрезвычайные ситуации;

2) выявить особенности совладающего поведения у шахтеров, переживших чрезвычайные ситуации;

3) установить и изучить связь механизмов психологической защиты и копинг-стратегий, применяемых шахтерами, пережившими чрезвычайные ситуации.

В качестве методик исследования были использованы: тест-опросник механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте в адаптации Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова; опросник «Способы совладающего поведения» (ССП) Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Вассермана и соавторов.

В исследовании приняли участие 40 шахтеров в возрасте от 23 до 60 лет, на момент исследования работавших на предприятии и в той или иной мере подвергшихся воздействию чрезвычайной ситуации.

В ходе изучения механизмов психологической защиты было выявлено, что шахтеры, пережившие чрезвычайные ситуации в большей степени применяют такие механизмы психологической защиты, как отрицание (45% опрошенных). Данный защитный механизм обеспечивает относительную независимость субъекта от изменений ситуации, устойчивость к стрессовым воздействиям. Его положительный эффект заключается в том, что отрицая реальную опасность, не думая о ней человек сохраняет присутствие духа, спокойствие, возможность действовать адекватно. Это помогает шахтерам вновь и вновь спускаться в шахту, сохранять работоспособность, не думая о тех опасностях, которые их там подстерегают. А так же интеллектуализацию (53 % опрошенных), что позволяет шахтерам уйти из эмоционально угрожающей ситуации путем ее как бы отстраненного обсуждения в абстрактных, интеллектуализированных терминах. Это исключает полноценное переживание эмоций, что помогает сохранять контроль в экстремальной ситуации и действовать рационально.

Анализируя результаты опросника «Способы совладающего поведения», можно прийти к следующим выводам: шахтеры в целом не прибегают к каким-то определенным копинг-стратегиям. Они практически в равной степени пользуются такими продуктивными копингами, как поиск социальной поддержки (17%), планирование решения проблем (19%), положительная переоценка (19%). Используют также и непродуктивные копинги, такие, как бегство-избегание (24%), дистанцирование (21%), конфронтационный копинг (26%). Что еще раз подтверждает то, что в отличие от механизмов психологических защит, которые в экстремальных условиях при длительном и интенсивном воздействии стрессогенных факторов имеют способность закрепляться и деформироваться, копинг-стратегии являются более гибкими, и непрерывно меняющаяся производственная обстановка вынуждает человека постоянно приспосабливаться к новым условиям, меняя копинг-стратегии. В то же время нельзя отрицать пользу механизмов защиты. В стрессовом состоянии с трудом осуществляется целенаправленная деятельность, а навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить осознанные действия (Грицай, 2011). Следовательно, только на фоне действия психологических защит, поддерживающих психический гомеостаз, личность может более или менее адекватно оценивать события реальности и осуществляет осознанное, последовательное и целенаправленное приспособительное поведение.

Анализируя результаты корреляционного анализа было установлено, что: 1) отрицание влияет на развитие такого продуктивного копинга, как положительная переоценка ( $r=0,37$ ,  $p\leq 0,05$ ); 2) подавление препятствует выработке конфронтации (часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций) ( $r=-0,37$ ,  $p\leq 0,05$ ); 3) регрессия способствует раз-

виту таких копингов, как бегство-избегание ( $r=0,42$ ,  $p\leq 0,05$ ), принятие ответственности ( $r=0,39$ ,  $p\leq 0,05$ ), а так же самоконтроля ( $r=0,44$ ,  $p\leq 0,05$ ); 4) интеллектуализация способствует развитию «планирование решения проблем» ( $r=0,51$ ,  $p\leq 0,01$ ), а так же «самоконтроля» ( $r=0,51$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Таким образом, во-первых, шахтеры в качестве адаптационных механизмов используют в большей степени механизмы психологических защит, такие как отрицание и интеллектуализация, что позволяет им сохранять психологический комфорт в условиях деятельности, не поддающихся контролю и влиянию, в ситуациях невозможности преодоления стресса сознательными способами.

Во-вторых, существует связь между механизмами психологических защит и копинг-стратегиями, применяемыми шахтерами. Среди механизмов психологических защит отрицание и интеллектуализация являются наиболее адаптивными, поскольку способствуют формированию продуктивных копингов.

В-третьих, шахтеры умеренно используют все стратегии совладания: конфронтацию, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблем, положительную переоценку.

### Литература

*Ветрова, И.И.* Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М., 2008. – 474 с.

*Грицай, А.О.* Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции: метод. указания Ярославль : ЯрГУ, 2011. 64 с

*Журавлев, А.Л.* Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с

*Соломин В.П., Шатровой О.В.* Психологическая безопасность. М., 2008.

### FEATURES AND CORRELATION OF THE MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION AND COPING BEHAVIOR OF MINERS IN EXPERIENCES OF EMERGENCY SITUATIONS

*N.V. Korol*

*The article discusses the features of psychological defense mechanisms and coping behavior among miners, who to some extent were exposed to emergency situations. The most used defense mechanisms have been identified, a link has been established between psychological defense mechanisms and coping strategies.*

**Keywords:** *emergency situations, psychological security, psychological defense mechanisms, coping strategies.*



# МОТИВАЦИОННЫЕ ПРЕДИКТОРЫ БЕЗОПАСНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПЕРАТОРОВ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ

*Л.Н. Котлярова<sup>1</sup>, Е.О. Смирнова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Россия, Москва, Всероссийский государственный университет юстиции

<sup>2</sup>Россия, Москва, Благотворительный фонд «Шанс»

*E-mail:Lnkot-konf@yandex.ru*

*В статье представлены результаты исследования мотивационных ресурсов высокоэффективных водителей большегрузных машин, не нарушающих требования безопасности движения в стрессовых условиях. Показано, что у большинства водителей выражена производительная мотивационная направленность, ведущими трудовыми мотивами являются стремление к достижению успехов в работе, стремление к ответственности и самостоятельности, желание признания трудовых заслуг окружающими.*

**Ключевые слова:** *водители, мотивационная направленность, трудовые мотивы, психическое напряжение.*

Эффективность операторской деятельности (к которой относится и профессия водителя автомобильного транспорта), протекающей в условиях, вызывающих у субъекта деятельности психическое напряжение, стресс, во многом определяется не только профессиональным опытом, но и личностными компетенциями (Бодров, 2006; Ильин, 2008).

Всестороннему изучению профессионально важных психологических качеств водителей различных категорий посвящено немало исследований (Гапонова, 1983; Буцык, 1985; Гастилайте, 1988; Глушко, Клюев, 2012). Тем не менее, появление новых вызовов, таких как высокие скорости и плотность дорожного движения, большая разновидность транспортных средств, цифровые технологии, а также высокая материальная и моральная цена возможной ошибки, постоянно предъявляют новые и повышенные требования к психофизиологическим ресурсам и опыту водителей. Появляется потребность в обновлении требований, предъявляемых к компетентности водителей и разработке новых технологий оценки и развития личностного ресурса водителей.

Настоящее исследование является частью проекта (реализуемого с 2014 г. по настоящее время), выполненного по заказу транспортного предприятия, поставившего задачи по разработке организационных мероприятий, направленных на повышение эффективности деятельности и качества оказываемых услуг.

В течение данного периода были решены ряд задач по разработке алгоритма исследования и совершенствования системы отбора и ротации, оценки, обучения и развития персонала. В 2017 г. на предприятии появилось новое направление деятельности – перевозка промышленных грузов с особыми требованиями (минимизация ударных нагрузок и пр.), в связи с чем возникла потребность в разработке новой технологии подбора и развития компетенций персонала для данного направления и оценки ее эффективности. Одной из задач в рамках дан-

ного направления проекта является исследование личностного потенциала водителей. Результаты исследования используются для разработки профессиограмм / психогамм водителей, технологий оценки и программ развития личностного потенциала персонала.

Личностный потенциал мы рассматриваем в качестве системного образования, представляющего собой, целостную, многоуровневую и многокомпонентную структуру, детерминированную разноуровневыми свойствами интегральной индивидуальности (Мерлин, 2011). Структурными компонентами личностного потенциала являются формально-динамические и характерологические черты, мотивационные свойства, ресурсы саморегуляции, интеллектуальные, поведенческие и коммуникативные качества. Роль устойчивых характерологических качеств личности в эффективности деятельности водителей экспериментально исследована и раскрыта в ранее опубликованной работе (Котлярова, 2014). Там же описан алгоритм оценки данных качеств.

*Целью* работы на данном этапе стало исследование мотивационного потенциала водителей, осуществляющих междугородние перевозки промышленных грузов.

При планировании исследования опирались на двухфакторную теорию мотивации Ф. Герцберга (1959), концепцию трудовой мотивации Е.П. Ильина (2008), концепцию мотивационной направленности В.Э. Мильмана (2005).

В основе двухфакторной теории мотивации Ф. Герцберга (1971) лежат две группы факторов, определяющих труд работника: собственно мотиваторы, побуждающие к интенсивной работе и факторы, создающие благоприятную атмосферу в коллективе (гигиенические факторы). К типичным мотиваторам труда относятся: профессиональные достижения, признание заслуг, рабочая занятость, интерес к работе, ответственность, возможности для карьерного и профессионального роста и др. К распространенным гигиеническим факторам Ф. Герцберг отнес административную политику компании, условия труда, величину заработной платы, межличностные отношения с руководителем, коллегами, подчиненными, неуверенность в стабильности работы и др.

На полимотивированность профессионального поведения указывал и Е.П. Ильин: «Поведение человека – всегда полимотивировано, т.е. обусловлено многими причинами» (Ильин, 2008, с.122).

В.Э. Мильман, исследуя мотивационную сферу личности, выделил в ее структуре две основные направленности – потребительскую и производительную. В основе потребительской направленности лежат материальные мотивы (сама работа как экономическая необходимость и возможность зарабатывать и средство получения экономических выгод от деятельности). В основе производительной направленности лежат потребности, направленные на развитие профессионализма и деятельности, социальные достижения.

В качестве мотивационного потенциала в рамках настоящего исследования рассматривали и изучали: структуру мотивов трудовой деятельности, профиль мотивационной направленности личности.

Для выявления мотивационного потенциала применялись:

– методика «Диагностика мотивационной структуры личности» (Мильман, 2005). По итогам тестирования для каждого участника исследования был составлен индивидуальный профиль мотивационной направленности. Определена его принадлежность к одному из типов: прогрессивный, регрессивный, экспрессивный, импульсивный, уплощенный и смешанные;

– методика «Мониторинг трудовых мотивов», основанная на теории Ф. Герцберга, позволяющая выявлять профиль из восьми мотивов в виде стремлений к материальному благополучию (шкала «А»); признанию окружающими (шкала «В»); ответственности и самостоятельности (шкала «С»); зависимости от руководства (шкала «D»); карьере (шкала «Е»); достижению успехов в работе (шкала «F»); личностному росту (саморазвитию) (шкала «Н»); зависимости от группы (шкала «I») (Старенченко, 2008).

По итогам тестирования были составлены мотивационные профили для каждого обследуемого и усредненные групповые профили. Кроме этого проведен сравнительный анализ мотивационных профилей в зависимости от возрастного фактора (при распределении участников исследования по возрастным группам), однако статистически достоверных различий не выявлено.

Обработка данных обследования проводилась с использованием программы SPSS 17.0. Применялся метод ранжирования, сравнительный анализ.

Исследование проводилось в 2018 г., в нем приняли участие 36 водителей. Набор кадров по данному направлению деятельности проведен из внутреннего резерва на основе оценки профессионально-личностных ресурсов, группа была стабильной по составу на протяжении всего исследования. Трудовой стаж работы водителей в компании от 6 до 15 лет. Возраст участников исследования – от 27 до 39 лет (средний – 31,7). В течение всего периода исследования никто из участников не был виновником дорожно-транспортных происшествий, не нарушал требований, предъявляемых к перевозкам, что является основанием рассматривать водителей (и в целом группу) как успешных в деятельности.

По результатам тестирования (для каждой используемой методики) были составлены усредненные индивидуальные и групповые профили и проведен их анализ.

Распределение типов мотивационных профилей по методике В.Э. Мильмана оказалось следующим: прогрессивный – 47,3%, регрессивный – 19,4%, экспрессивный – 5,5%, импульсивный – 5,5%, прогрессивно - экспрессивный - 11,2%, прогрессивно - импульсивный – 2,8%, регрессивно - экспрессивный – 5,5%, регрессивно - импульсивный – 2,8%. Полученные результаты свидетельствуют о доминировании трех типов мотивационных профилей - прогрессивного, регрессивного и прогрессивно - экспрессивного. Прогрессивный тип профиля, в соответствии с концепцией В.Э. Мильмана, является показателем ярко выраженной направленности на профессиональное развитие и стремление добиться мастерства в деятельности, высокой вовлеченности в деятельность и стремление к ее

развитию. Мотивационный профиль прогрессивного типа положительно коррелирует с успешностью рабочей активности. «Одновременно, этот тип характерен и для личности с социально направленной позицией, что включается в представление о созидательной, производительной направленности личности» (Мильман, 2005, с.42). Прогрессивно-экспрессивный тип мотивационного профиля соотносится, с одной стороны, со стремлением к развитию, а с другой – потребностью в одобрении со стороны социальных групп.

Профиль трудовых мотивов, составленный на основе тестирования по методике Ю.Л. Старенченко, отражающий усредненные данные по группе (диапазон оценок - от 0 до 10 баллов), следующий: шкала «А» –  $5,2 \pm 0,7$ ; шкала «В» –  $7,7 \pm 0,6$ ; шкала «С» –  $4,1 \pm 0,4$ ; шкала «D» –  $7,4 \pm 1,7$ ; шкала «Е» –  $8,2 \pm 0,5$ ; шкала «F» –  $7,8 \pm 0,6$ ; шкала «H» –  $4,4 \pm 0,6$ , шкала «I» –  $6,4 \pm 0,4$ . Из представленных данных видно, что ведущими трудовыми мотивами являются: стремление к достижениям в деятельности, стремление к профессиональному продвижению и завоеванию уважения в профессиональной среде, стремление к самосовершенствованию, ориентация на достойную оплату труда, гарантированная трудовая занятость.

Обобщая полученные в исследовании данные, можно констатировать о существовании устойчивых связей между характеристиками мотивационной направленности и эффективностью деятельности водителей, осуществляющих перевозку промышленных грузов в стрессовых условиях.

### Литература

*Бодров В.А.* Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.

*Бузык А.Л.* Психологические и психофизиологические предпосылки эффективности учебно-трудовой деятельности водителей автотранспорта: автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1985.

*Гапонова С.А.* Комплексная оценка психофизиологической профессиональной пригодности водителей автомобилей: автореф. дис. канд. наук. М., 1983.

*Гастилайте Э.Л.* Индивидуально-психологические особенности водителей агропромышленного комплекса и эффективность их труда: автореф. канд. дис. Тарту, 1988.

*Ильин Е.П.* Дифференциальная психология профессиональной деятельности. СПб.: Питер, 2008.

*Глушко О., Клюев Н.* Психология труда водителя // Охрана труда и техника безопасности на автотранспортных предприятиях и в транспортных цехах». – 2012. – № 4. – С. 21–29.

*Котлярова Л.Н.* Личностные особенности водителей большегрузного автотранспорта с различными показателями эффективности деятельности // Психология труда и управления в современной России: организация, руководство и предпринимательство: мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 2014. – С. 176–181.

*Мерлин В.С.* Теоретические принципы исследования интегральной индивидуальности // Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа / Сост. Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман, М.Р. Щукин. – М.: Смысл, 2011. – С. 11–36.

Мильман В.Э. Мотивация творчества и роста: Структура. Диагностика. Развитие. - М.: Миря и ко, 2005.

Старенченко Ю.Л. Мониторинг трудовых мотивов: методическое руководство. – СПб.: ИМА-ТОН, 2008.

## MOTIVATIONAL PREDICTORS OF SAFE OPERATORS

*Kotlyarova L., Smirnova E.*

*The article presents the results of a study of the motivational resources of highly efficient drivers of heavy trucks who do not violate traffic safety requirements. It was shown that the majority of drivers expressed productive motivational orientation, the leading labor motives are the desire to achieve success in work, the desire for responsibility and independence, the desire to recognize the work merits of others.*

**Keywords:** *drivers, motivational orientation, labor motives, mental stress.*

## СОВЛАДАНИЕ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ В СВЯЗЯХ С ЛИЧНОСТНЫМИ СВОЙСТВАМИ ПРОФЕССИОНАЛОВ, В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОТОРЫХ ПРЕДСТАВЛЕНО ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

*Ю.В. Красавцева*

Россия, Москва, Московский Государственный Университет им. М.В. Ломоносова

*Email: julia.k7@gmail.com*

*Выражаем благодарность Н.В. Богачевой за помощь в сборе данных по врачам  
Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 17-06-00130*

*В деятельности профессиональных групп врачей и менеджеров представлена необходимость принятия решений. Целью данного исследования стало рассмотрение различий личностных профилей и связей личностных свойств у врачей и руководителей. Врачи более открыты новому опыту и склонны к использованию рационального стиля при принятии решений. У руководителей толерантность к неопределенности затрагивает стабильные личностные свойства Большой Пятерки, а у врачей – проявляется в связях с рациональностью.*

**Ключевые слова:** *совладание с неопределенностью, рациональный стиль, Большая Пятерка, Темная Триада.*

Принятие решений в ситуации субъективной или объективной неопределенности представлено в деятельности таких профессий, как медицинские работники и руководители в организациях. При этом и у “медиков”, и у “управленцев” принятие профессиональных решений связано с риском, хотя последствия этих решений и проявляются по-разному. Если решения врачей связаны с жизнью и здоровьем людей, то решения руководителей затрагивают различные сферы профессиональной деятельности других людей и организаций.

«Совладание с неопределенностью – сравнительно новый поворот в теме копинг-стилей, последовавший за развитием исследований динамического контроля неопределенности, с одной стороны, и «укрупнением» представлений об индивидуальных стилях деятельности, с другой» (Корнилова, Керимова, 2018, с. 23). Совладание с неопределенностью в связях с различными личностными свойствами уже изучалось как на выборке врачей (Каменев и др., 2018; Богачева и др., 2019), так и среди менеджеров (Krasavtseva, 2018). Однако сравнение личностных профилей этих двух профессиональных групп еще не осуществлялось.

**Целью** нашего исследования стало выявление специфики связей личностных свойств, отражающих отношение к неопределенности, со стабильными чертами личности, с одной стороны, и свойствами «нестабильного эмоционального ядра», с другой.

В данном исследовании для измерения личностных предпосылок успешности совладания с неопределенностью использовались шкалы толерантности-интолерантности к неопределенности. В качестве стабильных личностных черт измерялись свойства Большой Пятерки и сопоставлялись со свойствами Темной Триады, как презентующих нестабильное эмоциональное ядро личности (Корнилова и др., 2015). Специфика регуляция принятия решений (ПР) профессиональных групп представлена в предпочтениях индивидуальных стилей решений и действий как склонности человека опираться на одну из двух систем: интуитивную и рациональную (Корнилова, Разваляева, 2017).

**Участники** исследования: (1) менеджеры среднего и нижнего звена (всего 62 человека, 32 женщины и 30 мужчин) в возрасте от 22 до 58 лет ( $m = 37,60$ ,  $\sigma = 8,84$ ), имевшие в подчинении от 5 до 150 чел.; (2) врачи различных специальностей (всего 65 человек, 37 женщин и 28 мужчин) в возрасте от 24 до 74 лет ( $m = 41,27$ ,  $\sigma = 12,45$ ). Все жители г. Москвы.

### **Методики**

*Новый Опросник Толерантности к Неопределенности* – НТН (Корнилова, 2010), предлагающий оценить степень согласия с 33 утверждениями от 1 («Абсолютно не согласен») до 7 («Абсолютно согласен»). Опросник является надежной русскоязычной методикой, измеряющей степень выраженности трех конструктов: толерантности к неопределенности (ТН), интолерантности к неопределенности (ИТН) и межличностной интолерантности к неопределенности (МИТН).

*Опросник С. Баднера* (Корнилова, Чумакова, 2014), измеряющий шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности.

*Опросник «Темная Дюжина»* (Корнилова и др., 2015), включающий 12 вопросов (по 4 на каждое свойство) и шкалу согласия от 1 («Не согласен») до 5 («Согласен»). Данный опросник является психодиагностической методикой измерения выраженности свойств Темной Триады: субклинического нарциссизма, субклинической психопатии и макиавеллизма.

*Опросник «Опытный-Рациональный» С. Эпстайна* (Корнилова, Разваляева, 2017), измеряющий индивидуально-стилевые свойства в четырех переменных – интуитивная

способность, использование интуиции, способность к рациональности и использование рациональности.

*Краткий опросник Большой Пятерки* – КОБП (Корнилова, Чумакова, 2016); шкалы экстраверсия, открытость опыту, согласие, добросовестность и эмоциональная стабильность.

### **Результаты исследования**

Таблица 1

#### **Различия между группами врачей и менеджеров по высоте измеренных личностных свойств**

	Участники	N	M	SD	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Открытость опыту	Менеджеры	53	8,26	3,35	1205	2636	-2,71	0,007
	Врачи	64	8,67	2,70				
Использование рациональности	Менеджеры	60	36,17	6,28	1154,5	2532,5	-2,37	0,018
	Врачи	52	33,60	5,42				
Способность к рациональности	Менеджеры	60	35,10	5,26	942	2320	-3,61	0,001
	Врачи	52	31,65	5,00				

*Примечание:* N – количество участников, M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

Обнаружены значимые различия между группами врачей и менеджеров в переменной открытость новому опыту: врачи показали более высокие баллы ( $p < 0,01$ ). Врачи также оказались более способны к рациональности ( $p < 0,01$ ) и более склонны использовать рационально-аналитический стиль ( $p < 0,05$ ) в своих решениях, чем менеджеры (табл. 1).

С возрастом и у врачей, и менеджеров снижаются показатели успешного совладания с неопределенностью, что выражается в повышении интолерантности к неопределенности (ИТН) у врачей и в снижении толерантности (ТН) у руководителей. Межгрупповые сравнения по переменным отношения к неопределенности не проводились, так как в двух выборках применялись разные опросники (С. Баднера и ИТН). Однако связи других личностных свойств с показателями совладания с неопределенностью позволили установить следующие отличия в личностных профилях (табл. 2).

Высокая ТН у менеджеров связана со снижением добросовестности и повышением открытости новому опыту. У врачей же высокая ТН не связана с чертами Большой Пятерки (БП), но положительно коррелирует с использованием рациональности, в то время как высокая ИТН связана с низким использованием рациональности.

*Интеркорреляции личностных свойств у врачей и менеджеров*

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Возраст			,33**												
2	ТН	-,36**										,32**				
3	ИТН											-,46**				
4	Э										,29*					
5	С									,40**	,35*	-,31*		-,49*		
6	Д		-,28*			-,28*							,38**			
7	ЭО						,477**									
8	ОП		,342*				-,303*	-,348**				,33*		,53*		
9	ИИ											,61**				
10	ИС									,66**						
11	ИР												,686**			
12	РС									-,32*		,515**				
13	Н				,34**											
14	П					-,36**										,83**
15	М					,41**						,32*		,61**	,27*	

*Примечание:* \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ . Над диагональю представлены результаты врачей, под диагональю – менеджеров. ТН – толерантность к неопределенности; ИТН – интолерантность к неопределенности; Э – экстраверсия, С – согласие; Д – добросовестность; ЭО – эмоциональная стабильность; ОП – открытость опыту; ИИ – использование интуиции; ИС – интуитивная способность; ИР – использование рациональности; РС – способность к рациональности; Н – субклинический нарциссизм; П – субклиническая психопатия; М – макиавеллизм. Шкалы ТН-ИТН для врачей посчитаны методикой Баднера, для менеджеров – ИТН.

Таким образом, у менеджеров совладание с неопределенностью связано в большей степени со стабильными личностными свойствами, а у врачей – с индивидуальным стилем ПР.

Врачи с высокими баллами по нарциссизму более открыты новому опыту, но оказываются менее согласными. Менеджеры с высокими показателями нарциссизма и психопатии показывают более высокие баллы по экстраверсии, а менеджеры с высокой психопатией – низкие баллы по согласию. То есть, низкое согласие у врачей в большей степени связано с нарциссизмом, а у менеджеров – с психопатией.

**Заключение**

Показатели совладания с неопределенностью у групп лиц, деятельность которых связана с ПР в различных областях, снижаются с возрастом. У менеджеров толерантность к неопределенности проявляется двояко: с одной стороны, высокая ТН связана с открытостью новому опыту, что соответствует закрепленным представлениям об обоих конструк-



тах. Однако, с другой стороны, толерантные к неопределенности менеджеры оказываются менее добросовестными, что позволяет на этой выборке выделить негативный аспект сопутствия указанной черты Большой Пятерки высокой терпимости к неизвестности и изменчивости.

У врачей высокие уровни показателей совладания с неопределенностью положительно связаны с более рациональным стилем в регуляции мышления и действий. Сниженные показатели черты Большой Пятерки согласие на обоих выборках связаны с проявлением свойств Темной Триады, но у менеджеров – с высокими показателями психопатии, а у врачей – нарциссизма.

Врачи оказались более открытыми новому опыту и показали большее предпочтение рациональному стилю в регуляции решений и действий по сравнению с менеджерами.

В установленных связях личностных переменных проявились новые аспекты включенности свойств, отражающие потенциал совладания с неопределенностью, в динамические регулятивные системы ПР (в частности, впервые представлены связи с проявлением нестабильного личностного ядра – Темной Триады).

## Литература

*Богачева Н. В., Павлова Е. М., Корнилова Т. В.* Когнитивная и личностная регуляция восприятия медицинских рисков практикующими врачами // Психологический журнал *Psikhologicheskii Zhurnal, Izdatel'stva Nauka (Russian Federation)*. — 2019. — Т. 40, № 4.

*Каменев И.И., Корнилова Т.В., Разваляева А.Ю.* Связи риска при принятии решений с мотивацией и саморегуляцией (на выборке медицинских работников) // Вопросы психологии. – 2018. – № 1. – С. 127–137.

*Корнилова Т.В.* Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31. – № 1. – С. 74-86.

*Корнилова Т.В., Керимова С.Г.* Особенности личностных предпосылок принятия решений (на материале фрейминг-эффекта) у врачей и преподавателей // Психология. Журнал Высшей Школы экономики. – 2018. – Т. 15. – № 1. – С. 22-38.

*Корнилова Т.В., Корнилов С.А., Чумакова М.А., Талмач М.С.* Методика диагностики личностных черт “Темной триады”: апробация опросника “Темная дюжина” // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36. – № 2. – С. 99-112.

*Корнилова Т.В., Разваляева А.Ю.* Апробация русскоязычного варианта полного опросника с. «Эпстайна» рациональный-опытный» (rational-experiential inventory) // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – № 3. – С. 92-107.

*Корнилова Т.В., Чумакова М.А.* Апробация краткого опросника большой пятерки (TIPI, КОБП) // Психологические исследования. – 2016. – Т.9. – № 46. – С.5. – URL: <http://psystudy.ru/num/2016v9n46/1259-kornilova46.html>.

*Корнилова Т.В., Чумакова М.А.* Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. – 2014. – Т.7. – № 1. – С. 92-110.

*Krasavtseva Y.* The relationship between self-assessed intelligence and personality, tolerance of uncertainty and the dark triad traits in managers // Психология. Журнал Высшей Школы экономики. – 2018. – Vol. 15. – № 1. – P. 54–68.

## **COPING WITH UNCERTAINTY AND LINKS WITH PERSONALITY TRAITS IN PROFESSIONALS, WHOSE ACTIVITY INCLUDES DECISION MAKING**

*Krasavtseva Y.*

*The activity of professional groups of doctors and managers present the need for decision-making. The purpose of this study was to examine the differences in personality profiles and the links between personality traits in doctors and managers. Doctors are more open to new experiences and tend to use a rational style when making decisions. For managers, tolerance for uncertainty is correlated with stable Big Five traits, while for doctors it manifests itself in links with rationality.*

**Keywords:**  *coping with uncertainty, rational style, Big Five, Dark Triad.*

## **ПРОАКТИВНОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

*А.С. Кузнецова, К.В. Айзина, И.И. Кудрина, Е.О. Надольская, А.Е. Соболева*

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

*E-mail: kuznetsovamsu@rambler.ru*

**Исследование выполнено при поддержке РФФИ, проект № 17-06-00994 «Жизнестойкость и стресс-резистентность субъекта труда как факторы успешности профессиональной деятельности сотрудников современных российских организациях»**

*В исследовании, цель которого - анализ специфики применения проактивных моделей копинг-поведения у специалистов реабилитационного центра с разной степенью выраженности неблагоприятных хронических состояний, выявлены особенности субъективной интерпретации причин развития трудового стресса, установлены признаки наличия профессионально-личностных деформаций и определены типичные модели и средства проактивного копинг-поведения.*

**Ключевые слова:**  *проактивное совладающее поведение, хронический стресс, хроническое утомление, синдром выгорания, увлеченность работой.*

Согласно данным Федеральной службы государственной статистики в России с 2000 по 2018 гг. средняя продолжительность жизни увеличилась с 65,3 до 72,9 лет (Сайт Федеральной службы государственной статистики, 2019). Успехи современной медицины позволили снизить уровень смертности, и в настоящее время остро стоит вопрос решения медико-социальных задач, связанных с полноценным восстановлением пациентов после перенесенных заболеваний и травм. Для выполнения данных задач создаются медицинские реабилитационные центры, цель которых – не только улучшение физического состояния пациента, но и повышение качества его жизни.

© А.С. Кузнецова, К.В. Айзина, И.И. Кудрина, Е.О. Надольская, А.Е. Соболева, 2019

Работая с пациентами, сотрудники центров сами становятся подвержены влиянию рабочих стрессоров: чрезвычайно высокой ответственности за здоровье пациентов, морально сложной работе по реабилитации тяжело больных людей, негативному отношению со стороны страдающих пациентов и их родственников. При отсутствии навыков эффективного копинг-поведения стресс переходит в хронические формы, что становится риском развития профессионально-личностных деформаций по типу выгорания, потери здоровья, ухудшения качества деятельности (Кузнецова А.С., Заварцева М.М., 2018; Леонова А.Б., 2004; Старченкова Е.С., 2012; Hobfoll S., 2011).

В настоящее время создаются организации реабилитационного профиля, оснащенные современной аппаратурой для проведения диагностических, коррекционных и реабилитационных мероприятий. В одном из таких центров было проведено исследование. Специфика центра - продуманный подход к улучшению условий труда сотрудников, а одно из направлений оптимизационной работы – целенаправленное проектирование рекреационных зон, что должно способствовать повышению качества отдыха и препятствовать кумуляции негативной симптоматики на протяжении рабочего дня.

*Цель* исследования – анализ специфики применения проактивных моделей копинг-поведения у специалистов реабилитационного центра с разным уровнем хронических состояний. Гипотезы: (1) реабилитологи с высоким уровнем хронического стресса и утомления реже используют проактивные и превентивные формы совладания со стрессом; (2) у таких специалистов есть признаки наличия синдрома выгорания.

*В исследовании приняли участие* врачи-неврологи, логопеды, физические терапевты, эрготерапевты, массажисты, клинические психологи (n=27). Для сбора данных использованы: (1) опросники «Хронический стресс» и «Хроническое утомление» (Леонова А.Б.) – для анализа накопленной симптоматики неблагоприятных состояний; (2) опросник трудового стресса (Ch. Spielberger, адаптация А.Б. Леоновой) - для выявления представлений об основных профессиональных и организационных причинах развития стресса; (3) опросники «Профессиональное выгорание» (Водопьянова Н.Е.) и «Увлеченность работой» (W.Schaufeli, адаптация Д.А. Кутузовой) – для определения степени разнонаправленных векторов деструктивного и конструктивного влияния профессионального труда; (4) опросник «Проактивное совладающее поведение» (E.Greenglass, R.Schwarzer, S.Taubert, адаптация Е.А. Старченковой) – для выявления типичных моделей саморегуляции, активированных для преодоления стресса; (5) анкета «Способа оптимизации состояния и повышения работоспособности» (Кузнецова А.С.) – для анализа привычных способов саморегуляции состояния в течение рабочего дня.

*Обработка материалов* позволила установить следующие факты. Анализ наиболее значимых источников трудового стресса показал достаточно благоприятную картину: в целом по выборке к главным причинам развития стресса реабилитологи относят всего 2 фактора: повышенную ответственность за выполняемую работу (m=30,5, s=22,8)

и недостаток времени для отдыха ( $m=27,7$ ,  $s=24,1$ ). Результаты парадоксальны: если повышенная ответственность в труде медицинских специалистов традиционно выделяется как основной стрессор (Леонова А.Б., Багрий М.А., 2009; Ясько Б.А., 2005), то попадание недостатка отдыха в число стрессоров в обследованной организации неожиданно: в реабилитационном центре созданы отличные условия для отдыха в тишине и покое, есть специализированные зоны для проведения рекреационных мероприятий. Конечно, большой разброс мнений относительно нехватки отдыха указывает на неоднородность представлений о возможности восстановления во время рабочих пауз. И, все же, попадание этого фактора в число главных стрессоров настораживает и обращает на себя внимание.

Этот результат выступил как основание для анализа связи хронического стресса (ХрС) и хронического утомления (ХрУ). В среднем по выборке они находятся в умеренном диапазоне (что, в известной мере, типично для специалистов с высокой социальной значимостью труда). Корреляционный анализ по Спирмену показал их тесную взаимосвязь:  $r=-,789$ ,  $p<,001$ . Учитывая факт интерпретации нехватки отдыха как основного стрессора, резонно предположить: накопленное утомление можно считать веской причиной развития ХрС (Леонова А.Б., 2004).

Вместе с тем, высокий разброс оценок хронических состояний указывает на наличие обследованных с разным уровнем ХрС и ХрУ. Кластеризация по методу к-средних выделила 2 группы: «благополучную» - без признаков хронических состояний ( $n=19$ ); «группу риска» ( $n=8$ ), где ХрС ( $m=60,8$ ,  $s=9,4$ ) и ХрУ ( $m=38,1$ ,  $s=10,9$ ) весьма выражены. Очевидно, что эти показатели у реабилитологов разных кластеров значимо различаются (ХрС:  $Z=3,9$ ,  $p<,001$ ; ХрУ:  $Z=4,0$ ,  $p<,001$ ).

Сравнение остальных показателей выявило существенные различия в кластерных группах (табл. 1). Прежде всего, указанные в таблице факторы в благополучной группе не рассматриваются как стрессоры – в отличие от группы риска. Рейтинг моделей копинг-поведения в обеих группах является схожим. Так, в порядке убывания частоты использования применяются: собственно проактивный копинг, основанный на постановке целей и формировании необходимых для их достижения ресурсов; превентивное преодоление как предвосхищение потенциальных стрессоров; поиск инструментальной поддержки, связанный с обращением за советами и помощью; поиск эмоциональной поддержки как попытка найти сочувствие. Однако реабилитологи группы риска используют эти модели копинга значительно реже. Что касается конкретных способов оптимизации состояния на рабочем месте, то найдены различия в отношении приемов мысленного моделирования позитивных ситуаций: реабилитологи группы риска к таким средствам прибегают в меньшей степени.

Вполне ожидаемым результатом можно считать наличие в группе риска выраженных симптомов эмоционального истощения и редукции профессиональных достижений как признаков развивающегося выгорания, который является прямым следствием постоянного переживания стресса (Maslach Ch., 2000; Titova M., Kuznetsova A., 2019).

## Значимые различия показателей у разных групп реабилитологов

Показатели	Группы		Z(p)
	Благополучная (n=19)	Группа риска (n=8)	
<i>Факторы трудового стресса</i>			
Необходимость работать за других	12,2 (14,3)	45,1 (25,3)	2,9(p=,003)
Недостаток времени для отдыха	21,7 (23,5)	44,1 (17,7)	2,3(p=,018)
Нет одобрения за хорошую работу	14,2 (17,4)	40,1 (22,1)	2,6(p=,008)
Постоянные прерывания	16,5 (20,4)	38,1 (22,1)	2,5(p=,010)
Оскорбления со стороны клиента	9,7 (11,4)	31,0 (25,6)	2,5(p=,010)
Наличие шума и помех	11,7 (20,2)	30,0 (26,4)	2,6(p=,010)
Переходы от пассивности к перегрузкам	7,1 (11,6)	27,3 (22,5)	2,5(p=,013)
<i>Модели проактивного копинг-поведения</i>			
Проактивное преодоление	43,6 (4,0)	38,1 (6,9)	2,0(p=,045)
Превентивное преодоление	31,2 (5,4)	25,6 (5,9)	2,2(p=,027)
Поиск инструментальной поддержки	20,4 (5,2)	12,5 (2,9)	3,5(p<,001)
Поиск эмоциональной поддержки	13,5 (3,1)	9,4 (4,0)	2,2(p=,027)
<i>Способы оптимизации состояния и повышения работоспособности</i>			
Вспоминаю что-нибудь смешное	2,8 (0,9)	1,63 (1,1)	2,7(p=,008)
Мысленно представляю себя в приятном для отдыха и восстановления месте	1,9 (0,7)	1,25 (0,5)	2,3(p=,034)
<i>Симптомы выгорания и увлеченности работой</i>			
Эмоциональное истощение	16,1 (7,6)	33,9 (2,8)	4,0(p<,001)
Редукция достижений	37,5 (4,3)	31,0 (5,2)	3,2(p<,001)
Энергичность	24,5 (3,8)	19,4 (2,7)	2,9(p=,002)
Энтузиазм	24,4 (3,3)	20,1 (2,5)	2,8(p=,004)

Важно, что различий в степени выраженности деперсонализации нет: видимо, переживание хронических состояний сказывается на потере уверенности в своих профессиональных возможностях, а конструктивное отношение к пациентам (даже к сложным и капризным) остается сохранным. Это подтверждает и «размещение» признаков выгорания и увлеченности работой на разных полюсах: по всей выборке показатели выгорания отрицательно коррелируют с показателями увлеченности (рис. 1).

В группе риска этот паттерн корреляций редуцируется до одной, но крайне важной негативной связи деперсонализации и поглощенности работой ( $r=-,982$ ,  $p<,001$ ). Фактически это можно интерпретировать как устойчивую взаимосвязь, угасающую в последнюю очередь: ощущение включенности в работу соотносится с представлением об уникальности пациента и необходимости поиска индивидуального подхода к работе с ним.

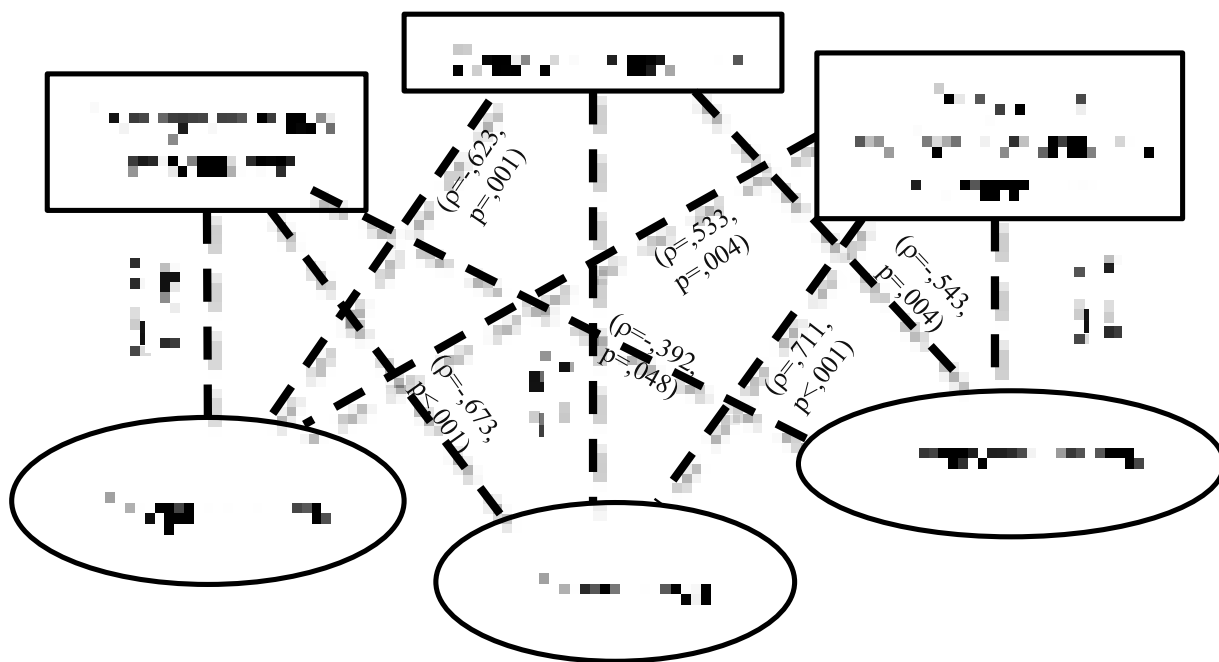


Рис. 1. Корреляционная плеяда взаимосвязи выгорания и увлеченности работой

По результатам исследования можно сформулировать следующие *выводы*:

Большинство специалистов реабилитационного профиля обследованного центра вполне благополучны в плане отсутствия хронических состояний и признаков выгорания; им свойственны высокая увлеченность работой и конструктивное принятие неизбежных источников стресса, типичных для работы с нуждающимися в реабилитации пациентами.

Представители немногочисленной «группы риска» связывают причины развития хронических состояний стресса и утомления с неравномерностью рабочей нагрузки и недостаточным восстановлением. Несмотря на наличие в центре продуманной инфраструктуры для рекреации, сотрудники «группы риска» отмечают отсутствие времени для полноценного отдыха.

Реабилитологи «группы риска» по сравнению с группой благополучных сотрудников значимо реже используют активные формы опережающего преодоления стресса, что, вероятно, способствует переходу хронических состояний в признаки синдрома выгорания. У представителей благополучной группы проактивное и превентивное преодоление стресса может рассматриваться как адекватный ответ на действие специфичных для реабилитационной работы профессиональных и организационных стрессоров.

## Литература

Кузнецова А.С., Заварцева М.М. Культура труда и здоровье работающего человека // Человек Работающий. Междисциплинарный подход в психологии здоровья / под ред. К.А. Бочавера и А.Б. Данилова. М.: Перо, 2018. С. 88–153.

Леонова А.Б. Комплексная стратегия изучения профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25. №2. С. 75–85.

Леонова А.Б., Багрий М.А. Синдромы профессионального стресса у врачей разных специализаций // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2009. №3. С. 44–53.

Старченкова Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. 2012. Вып. 1. С. 51-61.

Сайт Федеральной службы государственной статистики. URL:[http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#)

Ясько Б.А. Психология личности и труда врача. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings // Journal of occupational and organizational psychology. 2011. Vol. 84(1). P. 116-122.

Maslach Ch. A multidimensional theory of burnout // Theories of organizational stress / Ed. by C.L. Cooper. Oxford: Oxford University Press, 2000. P. 68-86.

Titova M., Kuznetsova A. Burnout syndrome and chronic fatigue prevention by means of human functional states' self-regulation // European psychiatry. 2019. Vol. 56(S). P. 657.

## **PROACTIVE COPING WITH OCCUPATIONAL STRESS IN REHABILITOLOGISTS**

*Kuznetsova, A., Aizina K., Kudrina I., Nadolskaya L., Soboleva A.*

*The research was conducted on rehabilitation specialists with different level of chronic states. The aim - to find differences in subjective meanings of occupational stress factors, symptoms of burnout and work engagement, typical proactive coping behavior models. The results reveal the specificity of stress factors' interpretation, manifestations of burnout, and patterns of proactive coping in specialists with high and low levels of chronic states.*

**Keywords:** *proactive coping, chronic stress, chronic fatigue, burnout syndrome, work engagement.*

## СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНЫМИ КАРЬЕРНЫМИ СИТУАЦИЯМИ

*Е.Н. Леонова*

Россия, Ижевск, Удмуртский государственный университет

*E-mail: leonova@psyman.pro*

*В статье рассматриваются трудные жизненные ситуации, происходящие с субъектом труда в процессе профессиональной работы. Описаны распространенные трудные карьерные ситуации и предлагается рассмотрение вопросов управления карьерой через стратегии совладающего поведения.*

**Ключевые слова:** *карьерный менеджмент, карьера, совладающее поведение, трудная жизненная ситуация.*

Последние десятилетие вопросы профориентации актуальные не только для подростков, но и взрослых. Связано это с быстро меняющимся рынком труда: появление новых профессий, автоматизация, развитие удаленной занятости, популяризация самозанятости и предпринимательства. Такие изменения форм и способов работы наблюдаются не только в России, но и во всем мире. Работающий человек попадает в ситуацию, когда вынужден адаптироваться к новому формирующемуся рынку труда. В связи с этим, популяризуется направление карьерного менеджмента и появление специалистов по управлению карьерой – карьерных консультантов.

Ситуация неопределенности при поиске работы, выборе и смене профессии, сокращения и реструктуризации организаций ставит субъекта труда в рыночные отношения с работодателем, где компания не дает гарантий длительной занятости. В таких условиях от субъекта труда требуется быстрое реагирование по смене рабочего места и профессии, своевременное переобучение востребованным профессиям и приобретение современных цифровых навыков работы. Однако большинство наемных сотрудников испытывают затруднения в прогнозировании ситуации и принятии решений по смене работы, профессии и профессиональному обучению. Согласно критериям модели когнитивного оценивания Битюцкой Е.В. (Битюцкая, 2011), текущую ситуацию на рынке труда можно отнести к трудной жизненной ситуации – трудной карьерной ситуации. Что означает высокую потребность со стороны субъектов труда в активизации адаптационных механизмов, использовании копинг-стратегий поведения.

К трудным карьерным ситуациям в карьерном менеджменте относятся:

- неудовлетворенность рабочим местом, заработной платой, менеджментом, компанией, сферой деятельности, выбранной профессией;
- ситуация поиска работы с использованием современных технологий: электронное резюме, рабочие веб-сайты, группы в социальных сетях и мессенджерах, видеорезюме и др.;
- непонимание перспектив развития в профессии или компании;



- высокие стрессы на работе и постоянные переработки, приводящие к трудностям в личной и семейной жизни из-за нехватки времени;
- выход женщины на работу из декретного отпуска – непонимание как совместить работу и семью;
- повышение пенсионного возраста;
- экономический кризис: сокращения сотрудников, закрытие филиалов, снижение заработной платы, увеличение показателей результативности – объема работы и др.

Опираясь на идеи Анцыферовой Л.И. (Анцыферова, 2001), рассмотрим стратегии совладания с трудными карьерными ситуациями на основе ее классификации. Преобразующие стратегии совладания являются основой карьерной карьерного менеджмента, где определяется карьерная цель и способы ее достижения. Типовыми карьерными запросами являются: смена места работы через активный поиск работы, смена профессии через переобучение, получение желаемой должности и уровня заработной платы при помощи правильных переговоров с работодателем. Субъект труда делает подконтрольной ему трудную карьерную ситуацию и предпринимает попытки ее изменить. К сожалению, часто субъект труда оказывается неподготовленным к ситуации и не получает желаемое, терпит неудачу: неправильные переговоры с компанией, поиск работы с завышенными ожиданиями по заработной плате или поиск работы по новой профессии без нужного обучения и опыта. Постоянные отказы со стороны работодателей снижают ресурсы человека, что приводит к снижению самооценки, негативным эмоциям и даже депрессивным состояниям. Для восстановления позитивного отношения используется «идущее вниз сравнение»: есть «другие люди» без работы или те, кто работает на зарплату ниже или в компании хуже.

К приемам приспособления относится изменение отношения к работе и собственных характеристик, которые могут быть как позитивными, так и негативными. Субъект труда может стать более вовлеченным в рабочие процессы или, наоборот, равнодушным к рабочим событиям. К позитивному приспособлению относятся нахождение в текущей работе скрытого смысла, призвания, шансов для самореализации, выполнение своей миссии и предназначения. Для восприятия себя более успешным, субъект труда старается попасть на работу в престижную известную компанию, так он формирует позитивное отношение к работе и себе через механизм идентификации. Особенности корпоративной культуры компаний так же оказывают влияние на изменение характеристик человека, в некоторых компаниях сотрудники становятся более гибкими, самостоятельными и результативными, в других – исполнительными, не имеющими собственного мнения.

К вспомогательным приемам самосохранения в ситуации карьерных трудностей, где проходит нейтрализация эмоциональных реакций при помощи бегства, используется спонтанное увольнение из компании или психологическое отчуждение и подавление мыслей о работе. Популярно отношение к работе, как только к работе «от звонка до звонка»

или работа «ради денег». Личностной особенностью субъектов труда становится избегание непонятных рабочих ситуаций, отказ от перспективных должностей и новых предложений по работе. Рабочий стресс и восприятие невозможности изменения ситуации на работе приводит к частому употреблению спиртных напитков по пятницам и выходным дням, что является самопоражающими стратегиями.

Образование двух жизненных миров и раздвоение сознания под влиянием повседневных неприятностей (негибкость менеджмента, коллектив компании или условия работы), возрастных изменений (пенсия, ухудшение здоровья, снижение скорости работы и др.) или событий, связанных с периодами жизни (декретный отпуск, длительный период без работы), и непредвиденных несчастий (ухудшение здоровья и невозможность работать, непригодность к работе по заключению медицинской комиссии) создает период работы до и после события. Основная задача – это интегрирование измененного субъекта труда в трудовые отношения или принятие новой социальной функции, не связанной с прошлым опытом.

Важным для выбора стратегий и успешности совладания с карьерными трудностями являются особенности личности: внутренний локус контроля, мотивация на достижение, устойчивая положительная самооценка, оптимизм. В практике консультирования встречаются клиенты с высоким уровнем перфекционизма, которые первично ставят высокие карьерные цели и испытывают серьезные психологические трудности в случае неуспеха. К успешному совладанию с карьерными трудностями способствуют особенности личности, позволяющие воспринимать карьерные трудности на работе как вызов и возможность испытать свои профессиональные и личные силы.

Е.В. Битюцкая среди способов копинга выделяет «пассивный копинг» в виде фантазирования и надежды на внешние силы (Битюцкая, 2015). Большинство клиентов карьерных консультантов верят в то, что консультант решит все их вопросы. На основе такой копинг стратегии клиентов формируется новая отрасль бизнеса – карьерного консультирования. В сферу консультирования заходят специалисты без должной профессиональной подготовки. Другим популярным примером из практики консультирования является вера клиентов в поиск своего предназначения и призвания, в скрытый смысл и высшие силы.

Карьерный менеджмент, или управление карьерой, как постоянная технология является профилактикой рабочих стрессов, восстановлением ресурсности и способствует развитию конструктивных копинг-стратегий субъектов труда. Сегодня наблюдается развитие частной практики карьерного консультирования, что является первым этапом формирования отрасли консультирования. Современные компании проявляют все больший интерес к управлению трудными карьерными ситуациями сотрудников, чтобы своевременно идентифицировать проблему и удержать ценных сотрудников в компании. В дальнейшем изучении данной темы планируется исследование по изучению и описанию типов трудных карьерных ситуаций, разработка социально-психологических тренингов.

## Литература

Битюцкая Е.В. Опросник способов копинга : методическое пособие. – М.: ИИУ. МГОУ, 2015. – 80 с. – С. 35-36.

Битюцкая Е.В. Современные Подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 100-111.

Психология социальных ситуаций / сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. – СПб: Питер, 2001. – 416 с.: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»). – С. 285-309.

### COPING IN DIFFICULT CAREER SITUATIONS

*Leonova E.*

*The article deals with difficult life situations that occur with the subject of labor in the process of professional work. Describe the most common difficult situations and offers a consideration of issues of career management through the strategy of coping behavior.*

**Keywords:** *career management, career, coping behavior, difficult life situation.*

## ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Н.В. Лукьянченко*

Россия, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева

*E-mail: Luk.nv@mail.ru*

*Автор приводит данные исследования копинг-стратегий студентов. Цель исследования – определение групп студентов, различающихся по специфике преодоления стрессогенных трудностей, и выявление роли в детерминации копинг-поведения фактора пола и личностного фактора – локуса контроля. Выявлено, что выраженное дифференцирующее влияние на копинг-поведение студентов оказывает локус контроля. Причём дифференциация носит не качественный (предпочтение тех или иных копинг-стратегий), а количественный (уровень напряжения копинг-стратегий) характер. На основании результатов исследования делается вывод о том, что формирование у студентов продуктивных стратегий совладания со стрессогенными трудностями должно определяться направленностью на обнаружение ресурсов и способов для получения желаемого результата в открытой стратегии поиска. Указывается, что конкретным технологическим арсеналом фасилитации этих процессов обладают такие психологические подходы, как позитивный и гуманистический.*

**Ключевые слова:** *студенты вуза, копинг-стратегии, локус контроля*

Современный вуз призван решать не только собственно дидактические задачи «обеспечения багажом знаний», но и способствовать формированию продуктивного профессионала и члена общества.

Вузовская система обучения в определённой степени моделирует ситуацию «вызова жизни». Высшее образование подвергает испытанию не только познавательные ресурсы личности студента, но и его способности самостоятельно выстраивать стратегии достижения в условиях сложно координированной по динамике деятельности и высокой плотности стрессогенных фильтров-испытаний. Сложности преодоления множества стрессогенных факторов могут приводить к снижению мотивации как собственно учебной, так и будущей профессиональной деятельности, к проблемам в освоении учебного материала, формирования фундаментальных основ профессиональных компетенций.

Но в этих же трудностях кроется развивающий потенциал. Ведь современное общество предъявляет вузовской системе запрос на формирование личностных компетенций, обеспечивающих поступательное саморазвитие и преодоление трудностей разного уровня. В рамках компетентностного подхода предполагается формирование таких компетенций, как способность и готовность находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях, нести ответственность за них и умение применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния.

Отсюда вытекает необходимость того, чтобы система высшего образования не только порождала необходимый для развития уровень напряжения, но и обладала средствами определённого управления процессами его преодоления. Психологическая служба вуза призвана играть ведущую партию в этом перспективном направлении, предлагая средства помощи непосредственно студентам и взаимодействуя с административным и преподавательским корпусом в проектировании новых форм обучения и воспитания.

В психологии проблема преодоления жизненных трудностей и стрессовых состояний аккумулируется в исследованиях, определяемых термином «копинг» (совладающее поведение, или психологическое преодоление) (Нартова-Бочавер, С. К., 1997). Психологическое предназначение копинга состоит в обеспечении адаптации личности к требованиям ситуации (Amirkhan, J. H., 1990; Lazarus, R. S., 1984).

Учитывая выше изложенное, было проведено исследование, направленное на выявление качественно специфических групп студентов, различающихся особенностями используемых копинг-стратегий. Рассматривался также вопрос роли фактора пола и личностного фактора – уровня субъективного контроля, детерминирующее влияние которых необходимо учитывать при работе по оптимизации преодоления трудностей.

В исследовании использовались опросники: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой), «Методика оценки стратегий и моделей преодолевающего поведения» (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова), «Опросник совладающих стратегий» (Р. Лазарус, С. Фолкман), «Методика для психологической диагностики копинг-механизмов» (Э. Хейм), опросник уровня субъективного контроля УСК (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд).

В качестве респондентов в исследовании приняли участие студенты Сибирского государственного технологического университета общей численностью 100 человек (50 девушек, и 50 – юношей). При обработке полученных данных использовались: кластерный анализ и выявление достоверных различий с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Кластерный анализ, проводившийся методом будущего соседа, в евклидовом пространстве, позволил определить три различающихся по показателям методик группы.

В первую группу входят 21 девушка и 17 юношей; во вторую группу входят 11 девушек и 16 юношей; в третью - 15 девушек и 17 юношей. Из этого следует, что фактор пола не имеет выраженного влияния на индивидуальную специфику копинг-стратегий.

Далее мы провели сравнительный анализ между данными группами с использованием U-критерия Манна-Уитни. Соответствующие данные представлены в таблице 1.

Т а б л и ц а 1

**Направление и достоверность различий между кластерными группами по показателям копинг-стратегий и локуса контроля**

Методика	Параметры сравнения	Группы сравнения		
		1-2	1-3	2-3
Уровень субъективного контроля (УСК)	Шкала общей интернальности (Ио)		>; 95,00%	>; 95,00%
	Шкала интернальности в области достижений (Ид)	<; 95,00%		>; 99,00%
	Шкала интернальности в области неудач (Ин)		>; 99,00%	>; 95,00%
	Шкала интернальности в сфере семейных отношений (Ис)		>; 99,90%	> 99,00%
	Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип)		>; 95,00%	>; 95,00%
	Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им)		>; 99,90%	>; 99,00%
	Шкала интернальности в сфере здоровья и болезни (Из)		>; 95,00%	>; 90,00%
Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»	Копинг, ориентированный на решение задачи (РЗ)	>; 90,00%		<; 95,00%
	Копинг, ориентированный на эмоции (Э)		<; 95,00%	<; 99,00%
	Копинг, ориентированный на избегание (И)	>; 99,90%	<; 99,00%	<; 99,99%
	*Субшкала отвлечения (О)	>; 99,00%	<; 99,90%	>; 99,99%
	*Субшкала социального отвлечения (СО)	>; 99,99%	<; 95,00%	<; 99,99%

Методика	Параметры сравнения	Группы сравнения		
		1-2	1-3	2-3
Методика оценки стратегий и моделей преодолевающего поведения	Ассертивные действия (АД)	<; 95,00%		>; 95,00%
	Вступление в социальный контакт (ВСК)	>; 95,00%	<; 95,00%	<; 99,00%
	Поиск социальной поддержки (ПСП)	>; 99,00%	<; 95,00%	<; 99,9%
	Осторожные действия (ОД)			
	Импульсивные действия (ИД)	>; 99,90%		<; 95,00%
	Избегание (И)	>; 99,90%		<; 99,99%
	Непрямые действия (НД)		<; 99,90%	<; 99,00%
	Асоциальные действия (АсД)		<; 99,00%	<; 95,00%
	Агрессивные действия (АгрД)	<; 95,00%	<; 99,00%	<; 90,00%
«Опросник совладающих стратегий»	Конфронтационный копинг (КК)	>; 99,99%		<; 99,99%
	Дистанцирование (Д)	>; 95,00%	<; 90,00%	<; 99,00%
	Самоконтроль (С)		<; 95,00%	<; 95,00%
	Поиск социальной поддержки (ПСП)	>; 99,99%	<; 99,00%	<; 99,99%
	Принятие ответственности (ПО)			<99%
	Бегство-избегание (Б-И)	>; 99,99%	<; 95,00%	<; 99,99%
	Планирование решения проблемы (ПРП)	>; 90%	<; 95,00%	<; 99,00%
	Положительная переоценка (ПП)	>; 99,99%		<; 99,9%
Методика Э.Хейма	Поведенческие копинг-стратегии (П)	>; 99,99%	>; 95%	<; 99,9%
	Когнитивные копинг-стратегии (К)		>; 90%	
	Эмоциональные копинг-стратегии (Э)	>; 90%		<; 90%

Как видим, группы различаются существенным образом как по показателям интернальности (локус контроля), так и по показателям выраженности копинг-стратегий. Третья группа респондентов характеризуется более низкими значениями шкал интернальности соотнесительно с двумя другими. Это самая «экстернальная» группа. И при этом именно в этой группе в сравнении с другими более выражены почти все копинг-стратегии. Первая и вторая группы среди шкал локуса контроля различаются только по показателям локуса в области достижений. Вторая группа более интернальна, с большей верой в возможности влияния на свои достижения. Что касается копинг-стратегий, то по большинству из них показатели у второй группы менее выражены как в сравнении с экстернальной третьей группой, так и в сравнении с первой. Но обращает на себя внимание тот факт, что в этой, более уверенной в своих возможностях определять уровень достижений группе более выражены ассертивные и агрессивные действия. Иными словами, представители этой группы не столь сильно стремятся снизить напряжение сложных ситуаций, но направлены на активные действия больше, чем остальные респонденты.

Таким образом, из двух рассматриваемых нами факторов – половой принадлежности и локуса контроля более выраженное дифференцирующее влияние на копинг-поведение студентов оказывает второй. Причём дифференциация, связанная с локусом, ярко выражена и носит не качественный (предпочтение тех или иных копинг-стратегий), а количественный (уровень напряжения копинг-стратегий) характер. Определённое дифференцирующее влияние вносит локус контроля в области достижений, который при большей интернальности способствует предпочтению активных копинг-стратегий.

Если анализировать в свете результатов исследования проблему эффективности копинг-стратегий, то напрашивается вывод о том, что продуктивным будет не компетентность в копинге, а направленность на обнаружение ресурсов и способов для получения желаемого результата в открытой стратегии поиска (Ахола, Т., 2000; Селигман М., 2013; Ротенберг, В.С., 1984). Конкретным технологическим арсеналом стимулирования этих процессов обладают такие подходы практической психологии, как позитивный и гуманистический. Именно эти подходы, на наш взгляд, будут эффективны в работе психологической службы ВУЗа по оптимизации преодоления трудностей студентами.

### Литература

*Ахола Т., Фурман Б., Ялов А.М.* Краткосрочная позитивная психотерапия (Терапия, фокусированная на решении). СПб.: Изд-во «Речь», 2000. 160 с.

*Селигман М.* Как научиться оптимизму. М.: ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013. 432 с.

*Нартова-Бочавер С.К.* «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. №5. С. 4–39.

*Ротенберг В.С., Аршавский В.В.* Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984. 192 с.

*Amirkhan, J.H.* A Factor analytically driven measure of coping: The coping strategy indicator // Personality Soc. Psychol. 1990. Vol. 59, № 5. P. 1066–1074.

Lazarus, R.S., Folkman S. Coping and adaptation // The handbook of behavioral medicine. N.Y.: Guilford, 1984. P. 282-325.

## TYPOLOGICAL FEATURES OF COPPING STRATEGIES OF UNIVERSITY STUDENTS

*N.V. Lukyanchenko*

*The author cites data from a study of student coping strategies. The purpose of the study is to identify groups of students who differ in the specifics of overcoming stressful difficulties, and to identify the role in the determination of coping behavior of the gender factor and the personality factor — the locus of control. It was revealed that the expressed differentiating influence on students' coping behavior has a locus of control. Moreover, the differentiation is not qualitative (preference for certain coping strategies), but quantitative (the level of stress of coping strategies) character. Based on the results of the research, it is concluded that the formation of students' productive coping strategies with stressful difficulties should be determined by the focus on finding the resources and ways to get the desired result in an open search strategy. It is stated that psychological and psychological approaches such as positive and humanistic have a specific technological arsenal of facilitating these processes.*

**Keywords:** *university students, coping strategies, locus of control.*

## СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ ШКОЛЬНОГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*И.В. Михайлова, Ю.А. Рубцова*

Россия, Ульяновск, Ульяновский государственный университет

E-mail: 44 kd11@gmail.com

**Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ и областного бюджета Ульяновской области, грант № 18-413-730015 “Когнитивные атрибуты групповых феноменов информационной среды в контексте социокультурных вызовов на территории Ульяновской области”**

*Статья направлена на описание эмпирического исследования изучения стратегии преодоления стрессовых ситуаций педагогов школьного и дошкольного образования, проработавших в профессии до 5 лет. Ведущим методом в исследовании является диагностический. По итогам проведенного исследования было установлено, что педагоги дошкольного образования достоверно чаще избирают стратегию избегания, а педагоги школьного образования достоверно чаще демонстрируют стратегию «асоциальные действия».*

**Ключевые слова:** *стресс, стратегии совладающего поведения, педагоги школьного и дошкольного образования.*

В своей профессиональной деятельности педагоги школьного и дошкольного образования сталкиваются с большим количеством сложных ситуаций, вызывающих стресс. Наше исследование было направлено на исследование стратегий преодоления стрессовых



ситуаций педагогами школьного и дошкольного образования Ульяновской области. Нами было сделано предположение, что у молодых педагогов разных видов образования существуют различия в стратегиях преодоления стрессовых ситуаций.

В ходе исследования была использована методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла. Также были использованы математические методы статистической обработки информации, такие как непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни.

В исследовании приняли участие 40 педагогов Ульяновской области со стажем работы от 0 до 5 лет. Исследование проводилось в ГБОУ «Основная общеобразовательная школа №18 имени Кавалера Ордена Красной звезды С.И. Прокопьева» г. Сызрань, а также на базе структурного подразделения «Детский сад №42» ГБОУ ООШ №18.

Исследовательскую выборку мы поделили на две группы – в первую группу вошли педагоги, а во вторую группу – воспитатели учреждений города Сызрань с разным педагогическим стажем.

По результатам анализа показателей методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла были получены следующие данные (рис. 1).

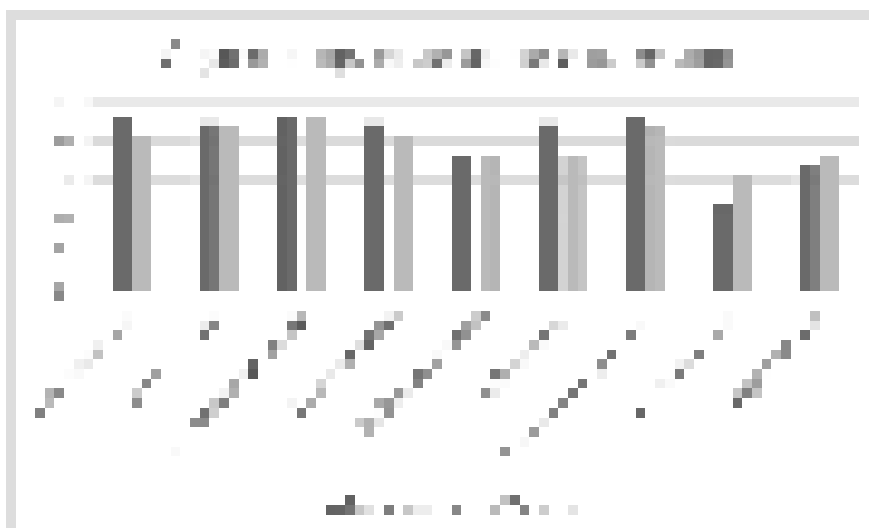


Рис. 1. Выраженность предпочтений в выборе стратегий преодоления стрессовых ситуаций у учителей и воспитателей со стажем от 0 до 5 лет

По результатам исследования было выявлено, что воспитатели со стажем работы от 0 до 5 лет наиболее часто прибегают к конструктивным стратегиям преодолевающего поведения, таким как «Ассертивные действия» (23,5) и «Поиск социальной поддержки» (23). Из неконструктивных стратегий наиболее часто используется стратегия «Непрямые действия» (23,5). Наиболее редко используют такую неконструктивную стратегию преодолевающего поведения, как «Асоциальные действия» (11,3).

Можно предположить, что выбор стратегии «Ассертивное поведение» связан с тем, что воспитателю, имеющему небольшой опыт работы, особенно важно демонстрировать

подопечным твердость и уверенность в себе, т.к. именно он выступает для своих подопечных в качестве «ориентира», является тем, у кого они будут учиться взаимодействовать с окружающим миром.

Выбор стратегии «Поиск социальной поддержки» можно объяснить тем, что педагог, имеющий сравнительно небольшой опыт работы, склонен в процессе своей деятельности обращаться за помощью к другим представителями педагогического состава образовательного учреждения, некоторые из которых могут иметь больший опыт профессиональной деятельности и, как следствие, вовремя оказать необходимую поддержку в трудной ситуации.

«Непрямые действия» (манипулятивные) – в отличие от усилий, ориентированных на непосредственное решение проблемной ситуации, предпочтение отдается использованию косвенных методов ее решения, воздействия на ее источник (Вассерман, 2015). Использование данной стратегии может свидетельствовать о том, что воспитатель, имеющий стаж работы от 0 до 5 лет, ощущает недостаточную способность справиться со стрессовыми ситуациями с помощью прямого воздействия, полагая, что использование косвенных методов влияния будет обладать большей эффективностью.

Стратегия «Асоциальные действия» – отказ от принятых норм поведения в угоду противоправным (Вассерман, 2015). Подобная стратегия допускает использование противоправного поведения, что недопустимо в профессиональной деятельности.

Учителя со стажем работы от 0 до 5 лет используют такие конструктивные стратегии, как «Поиск социальной поддержки» (23,8) и «Вступление в социальный контакт» (21,8). Наиболее редко прибегают к использованию стратегии «Асоциальные действия» (17,4).

«Вступление в социальный контакт» – использование этой стратегии можно связать непосредственно с самой профессиональной деятельностью учителя, предполагающей наличие постоянного контакта и взаимодействия с людьми, где наиболее эффективным способом преодоления возникающих трудностей будет являться способность к нахождению разумного компромисса с окружающими. Можно предположить, что использование стратегий «Поиск социальной поддержки», а также стратегии «Асоциальные действия» происходит аналогично воспитателям с тем же стажем работы.

Далее мы посмотрели достоверность выраженности предпочтений в выборе стратегий преодоления стрессовых ситуаций у педагогов разных видов образования (табл. 1).

Таблица 1

***Сравнительный анализ выраженности предпочтений в выборе стратегий преодоления стрессовых ситуаций у воспитателей и учителей при использовании критерия Манна-Уитни***

Шкалы	Воспитатели	Учителя	Uэмп.
1. Ассертивные действия	23,5	20,5	6.5
2. Вступление в социальный контакт	22,5	21,8	11.5

Шкалы	Воспитатели	Учителя	Uэмп.
3. Поиск социальной поддержки	23	23,8	12
4. Осторожные действия	22,5	20,5	10
5. Импульсивные действия	18	18,5	11.5
6. Избегание	22,5	18	2.5*
7. Непрямые действия	23,5	21,5	5.5
8. Асоциальные действия	11,3	16	2.5*
9. Агрессивные действия	16,8	18,2	9

*Примечание:* \* – значимые различия  $p \leq 0.05$ ; \*\* – значимые различия  $p \leq 0.01$

Как можно увидеть, была выявлена тенденция к росту различий по шкалам «Асоциальные действия» ( $U \text{ эмп} = 2,5$ ,  $U \text{ крит.} = 3$ ,  $p \leq 0.05$ ) и «Избегание» в показателях учителей и воспитателей со стажем от 0 до 5 лет ( $U \text{ эмп} = 2,5$ ,  $U \text{ крит.} = 3$ ,  $p \leq 0.05$ ).

Тенденция к различиям по шкале «Асоциальные действия» может говорить о том, что учителя со стажем от 0 до 5 лет, возможно, в большей степени, чем воспитатели, подвержены использованию жестких, догматических действий из-за недостатка более конструктивных способов влияния на учеников, возрастными особенностями своих подопечных или из-за своих когнитивных атрибутов (Емельяненко, 2018).

Тенденция к различиям по шкале «Избегание» так же может свидетельствовать о том, что у педагогов школьного образования со стажем от 0 до 5 лет, не совсем отработаны механизмы конструктивного разрешения стрессовых ситуаций в связи с нехваткой опыта в профессиональной деятельности (Бойкова, Седунова, 2017).

Таким образом, по результатам исследований было выявлено, что воспитатели со стажем работы от 0 до 5 лет наиболее часто прибегают к конструктивным стратегиям преодолевающего поведения, таким как «Ассертивные действия» и «Поиск социальной поддержки». Из неконструктивных стратегий наиболее часто используется стратегия «Непрямые действия». Наиболее редко используют такую неконструктивную стратегию преодолевающего поведения, как «Асоциальные действия»

Педагоги школьного образования со стажем от 0 до 5 лет отдают предпочтение таким конструктивным стратегиям, как «Поиск социальной поддержки» и «Вступление в социальный контакт». Наиболее редко прибегают к использованию стратегии «Асоциальные действия».

Также была выявлена тенденция к росту различий по шкалам «Асоциальные действия» и «Избегание» в показателях учителей и воспитателей со стажем от 0 до 5 лет.

Тенденция к различиям по шкале «Асоциальные действия» может говорить о том, что молодые учителя, возможно, в большей степени, чем воспитатели, подвержены использованию жестких, догматических действий из-за недостатка более конструктивных

способов влияния на учеников в связи с нехваткой опыта и возрастными особенностями учеников.

Тенденция к различиям по шкале «Избегание» так же может свидетельствовать о том, что у молодых педагогов школьного образования не совсем отработаны механизмы конструктивного разрешения стрессовых ситуаций в связи с нехваткой опыта в профессиональной деятельности.

Работа выполнена при финансовой поддержки РФФИ и областного бюджета Ульяновской области грант № 18-413-730015 «Когнитивные атрибуты групповых феноменов информационной среды в контексте социокультурных вызовов на территории Ульяновской области».

### Литература

*Бойкова В.О., Седунова А.С.* Выбор стратегии поведения в конфликтных ситуациях у студентов // Современные тенденции прикладных исследований в психологии и педагогике. Сборник работ по результатам Всероссийской научно-практической конференции. Составитель и ответственный редактор Михайлова И.В. 2017. С. 78-86.

*Вассерман Л.И. Абабаков В.А., Трифонова Е.А.* Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / Под ред. Л.И. Вассермана. СПб: Речь, 2015.

*Емельяненко А.В.* Когнитивные атрибуты копинг-стратегий личности // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции. Казань, 2018. С. 191-194.

### STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS SITUATIONS OF TEACHERS OF SCHOOL AND PRE-SCHOOL EDUCATION

*I.V. Mikhailova, Yu.A. Rubtsova*

*The article is aimed at describing an empirical study of studying strategies for overcoming stressful situations of teachers of school and preschool education who have worked in a profession for up to 5 years. The leading method in the study is diagnostic. According to the results of the conducted research, it was established that teachers of preschool education reliably more often choose a strategy of avoidance, and teachers of school education reliably more often demonstrate the strategy of “asocial actions”.*

**Keywords:** *stress, coping strategies, school and preschool teachers.*

# EFFORT-REWARD INDUCED STRESS AND COPING BEHAVIOR OF RECRUITS IN INDIAN PARAMILITARY FORCES

*Dr. Jaya Mohan*

India, New Delhi, Dyal Singh Evening College University

*E-mail address : jayamohan72@gmail.com*

*The aim of this study was to assess recruits` of paramilitary forces occupational stress by studying their perception of effort-reward imbalance. In paramilitary organizations across the globe, recruits are exposed to work induced stress and difficult situations while serving the country. They are under continuous pressure to perform tasks, both physically draining and mentally challenging. The study also explores the recruits` coping strategies to overcome challenges posed by their work environment. Data is collected from a sample of 50 recruits employed in a unit of CRPF, in New Delhi. To study recruits` occupational stress and coping Effort Reward Imbalance (ERI) questionnaire (Seigrist, 1990) and Brief Scales of Coping Profile (BSCP) (Kageyama, 2004) are used. The results show that recruits` coping efforts not only impact the workplace environment but also the quality of life.*

**Keywords:** *occupational stress, effort-reward imbalance, coping strategies, mental health.*

INTRODUCTION. The paramilitary forces, across the globe play an important role in not only securing the borders but also in times of internal crisis and natural calamities.

They often live in difficult terrain and also face mental and physical challenges while delivering on ground. Studies show that their work environment puts them under lot of pressure, leading to mental health issues and also paving a way for them to evolve their own coping mechanisms to deal with work environment stress.

AIM: The aim of this research was to study the occupational stress in paramilitary forces in India through the Effort Reward Imbalance Model. It also studied the coping mechanisms used by the paramilitary forces to deal with stress.

REVIEW. In a study by R. Verma et al. (2011, 2012) it was found that in there stressful working conditions, the PMF personnel are likely to experience multitude of mental health problems, such as negative emotions, physiological over reactivity and dysfunctional cognitio. These stress reactions can degrade concentration and task performance further leading to changes in job performance and quality of life. In the Indian subcontinent, studies on paramilitary and police forces have mainly focused on mental health problems amongst police and defense personnel self-reporting mental health issues. Studies have identified factors intrinsic to the job like, Self esteem, promotion and job security, as major contributors to stress related problems among these personnel. In a study on Military hierarchy, job stress and mental health in peacetime (Martins, Lopes, 2012), it was found that the prevalence of Common Mental Disorder encountered in developing countries like Brazil (33%) was slightly higher than found in the armed forces of developed countries: in the UK, the prevalence was 27% and in the USA, 28% . Coping strategies are proactive behaviors adopted by individuals to deal with strain when

confronted with environmental pressure. Lazarus and Folkman (1984) explain coping in terms of cognitive and behavioral attempts to manage the demands being placed upon them. Cooper (1996) claimed that coping strategies involve a number of factors: social support, task strategies, logic, time and involvement. Coping strategies help to maintain job satisfaction and contribute to a sense of physical well-being, there is evidence of tangible physical benefits such as reduced hypertension and migraine headaches (Morris and Long, 2002). Coping strategies have been categorized in various ways. Lazarus and Folkman’s typology, which contrasts problem-focused (PF) strategies with emotion-focused (EF) strategies, is one of the most popular frameworks. PF strategies focus on direct and proactive behaviors aimed at removing stressors or reducing their impact, while EF strategies focus on minimizing the negative psychological and emotional effects of stressors. There are Cognitive, Behavioral, Control, Escape, Social and Solitary styles of coping (Clarke and Goosen, 2008). There are also theme based strategies of coping: Reactive, Anticipatory, Preventive and Proactive (Greenglass, 2002; Schwarzer, 2004). However it is the proactive coping advocated by Folkman and Moskowitz, which is engaging the interest of researchers (Folkman, Moskowitz, 2004). Proactive coping lays greater emphasis on the role of positive appraisal, on discrete emotions and power of positive emotions, the distinction between resource depletion and resource allocation Lazarus (2001).

**METHOD:** A sample of 50 personnel from one of the paramilitary forces in New Delhi was chosen by random sampling technique. Occupational stress was measured by the Effort-Reward Imbalance questionnaire (ERI), (Seigrist, 1990) and Coping styles were identified by Brief Scales for Coping Profile (BSCP), (Kageyama et al, 2004). Both the questionnaires were administered to the 50 personnel after giving brief instructions. Results were derived by using statistical measures of mean, standard deviation.

**RESULTS.** The personnel of the paramilitary forces form an integral part of the country’s defense structure. They not only protect the country, they are also actively involved in maintaining internal peace and become active during natural calamities. The results show that the recruits of the paramilitary forces studied here are satisfied with their job and are not suffering from any undue stress, mean of the Effort Reward Ratio being 0.78. The mean score 14.12 of ‘Over commitment’ shows a high level of over commitment among the paramilitary recruits. The results also show that only 11 recruits out of 50 have ER ratio above 1.00, reflecting an effort reward imbalance in them. The very same recruits have also scored high on the over commitment scale. This result in particular supports the Effort Reward Imbalance Model, which states that high scorers on Effort Reward Ratio are likely to score high on the Over Commitment Scale.

Table 1.1

***EFFORT REWARD IMBALANCE AND OVER COMMITMENT SCORES***

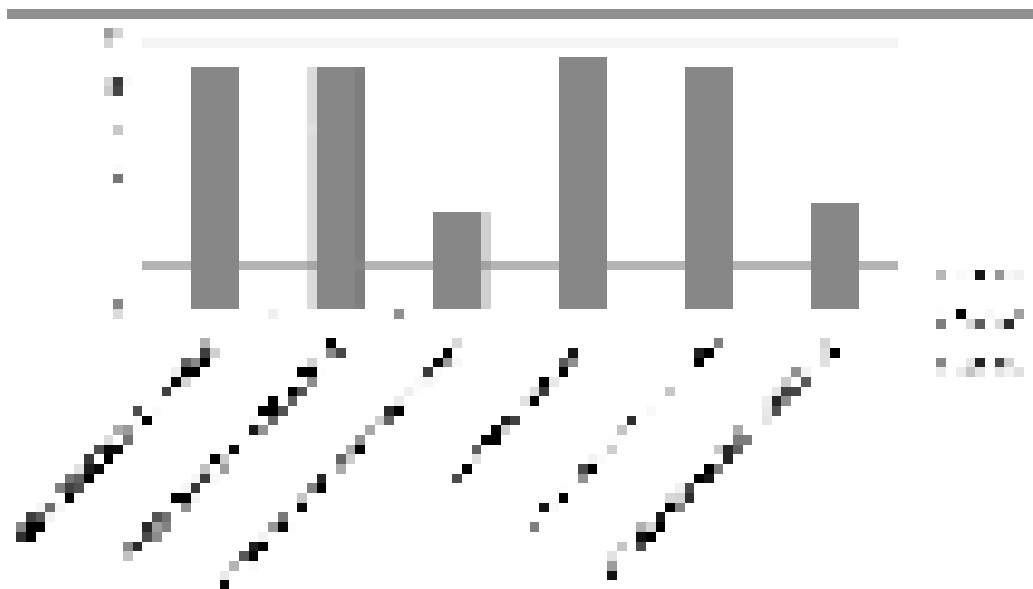
	MEAN	STANDARD DEVIATION
EFFORT REWARD RATIO	0.78	0.28
OVERCOMMTMENT	14.12	1.42

The preferred coping style of the RECRUITS (graph1.1) is ‘Changing the point of view’ M = 11.36, followed by ‘Seeking help for the solution’ M = 10.94, followed by ‘Changing mood’ M = 10.76, followed by, ‘Active solution for problems’, M = 10.74. The least used coping styles were, ‘Emotional expression involving others, M = 4.82 and ‘Avoidance and suppression’ M = 4.56.

Table 1.2

**PREFERRED COPING STYLES OF SUPERVISORS**

COPING STYLES	CHANGING MOOD	ACTIVE SOLUTION	AVOIDANCE & SUPPRESSION	CHANGING VIEW	SEEKING HELP	EMOTIONAL EXPRESSION
MEAN	10.76	10.74	4.56	11.36	10.94	4.82
STANDARD DEVIATION	1.91	.94	2.04	1.0	1.65	2.09



GRAPH 1.1 COPING STYLES OF RECRUITS

The results clearly indicate that the most frequently used coping styles to overcome stress are rooted in direct action and information seeking. Inhibition of action and intra psychic modes are less favored by the recruits. The preferred styles of coping indicate that they are being used positively to promote individual growth and development leading to the growth of the organization. It is evident from the results that occupational stress forms a major part of the work experience of the recruits of the paramilitary forces. It cannot be denied that occupational stress causes behavioral, psychological and physiological problems. These in turn lead to decreased intellectual and performance capacities, giving rise to impaired judgment and reasoning. It becomes imperative to realize the importance of different coping styles being used to cope with occupational stress. The most frequently used coping style of ‘changing the view’ and ‘active solution for problems’ reflect the recruits’ proactive attitude. There is willingness to recognize

the presence of stressor, identify the source and to evaluate the experiences. 'Seeking help for the solution', 'Avoidance and suppression', 'emotional expression involving others' are relatively passive ways of coping with stress. Among the prevailing strategies, self assistance, changing beliefs about the situation, active solution for the problems are problem focused and avoidance and suppression, and emotional expression involving others are emotion focused.

Though research suggests that seeking assistance from others may be less prevalent within a developing country (Li et al., 2001), the present results show that the recruits are mentally prepared to seek help from others when faced with a problem. Research shows that there is no effective or ineffective universally accepted style of coping. Effectiveness of coping is inherently contextual depending on the person, the nature of the situation, the appraisal made and the stage reached in any encounter with stress. It also depends on the long or short term of the stress faced. The various coping styles are not mutually exclusive, coping is a response to appraisals and each style may be used exclusively or conjointly with the purpose of resolving the problem or stressor.

**CONCLUSION.** Based on the present study it may be concluded that though occupational stress is an emerging epidemic in paramilitary forces across the globe, the paramilitary forces in India, despite their difficult work environment continue to draw satisfaction from their work, are less stressed and handle their work environment well. The recruits prefer more problem focused coping styles in comparison to emotional coping styles while overcoming occupational stress. The study lays the foundation for future research in the field of identification of modern day workplace stressors and also the role of coping strategies in reducing occupational stress at the workplace. This would further give impetus to the well being of the paramilitary forces and boost their morale while handling their work environment.

### **References**

- Chang, K. and Taylor, J.* (2013). Do Your Employees Use the Right Stress Coping Strategies? *International Journal of Commerce and Strategy*. Vol. 5, No. 2, 099-116.
- Dewe, P. and Cooper, C.* (2012). *Well-being and Work*. Palgrave Macmillan.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S.* (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Siegrist, J.* (1996). Adverse effects of high effort-low reward conditions at work. *Journal of Occupational Health Psychology*. 1, 27-43.
- Verma, R., Balhara, Y.P., Gupta, C.S.* (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Ind. Psychiatry Journal*. Vol. 20 (1): 4-10. Available from: <http://www.industrialpsychiatry.org/text.asp?2011/20/1/4/98407>.
- Weinberg, A. and Cooper, C.* (2012). *Stress in turbulent times*. Palgrave Mcmillan.

### **СТРЕСС, СВЯЗАННЫЙ С УСИЛИЕМ-ВОЗНАГРАЖДЕНИЕМ, И КОПИНГ У ПАРА-ВОЕННЫХ ПРИЗЫВНИКОВ В ИНДИИ**

*Jaya Mohan*

*Цель данного исследования – оценка профессионального стресса призывников пара-военизированных формирований посредством изучения их восприятия дисбаланса между вкладом*



*и вознаграждением. Стресс, вызванный работой, играет очень важную роль в области профессионального психического здоровья. В военизированных организациях по всему миру новобранцы сталкиваются с трудными ситуациями во время службы, что часто приводит к стрессу. Они находятся под постоянным давлением выполнения задач, которые физически истощают, а также являются когнитивно сложными. В исследовании изучались копинг-стратегии новобранцев для преодоления трудностей. Данные собраны на выборке из 50 новобранцев, служащих в Нью-Дели. Для изучения профессионального стресса новобранцев использовался опросник “Дисбаланс между вкладом и вознаграждением” (ERI) (Siegrist, 1990). Копинг-стратегии новобранцев изучались по Краткой шкале профиля совладания (BSCP) (Kageyama, 2004). Результаты показали: то, как новобранцы справляются с работой, вызванной стрессом, влияет не только на рабочую атмосферу, но и на качество их жизни.*

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, дисбаланс между вкладом и вознаграждением, копинг-стратегии, психическое здоровье.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООТНОШЕНИЕ ПЕДАГОГОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ПРИВЕРЖЕННОСТИ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

***О.В. Новикова***

*Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет*

*E-mail: more20063@yandex.ru*

*В статье рассматривается проблема организационной приверженности педагогов в контексте профессионального самоотношения. Положительное профессиональное самоотношение взаимосвязано с высоким уровнем организационной приверженности. Целью статьи является постановка проблемы исследования профессионального самоотношения педагогов с высоким уровнем организационной приверженности как ресурса психологического благополучия. Педагоги, которые демонстрируют высокий уровень организационной приверженности более положительно отзываются о себе как субъекте деятельности, более уверены и психологически благополучны.*

**Ключевые слова:** организационная приверженность педагогов, профессиональное самоотношение педагогов, психологическое благополучие.

Благополучие образовательной организации и педагогических кадров – это одна из актуальных тем. Современные директора школ все чаще заявляют о нехватке педагогов по разным направлениям: уходят начинающие творческие педагоги; отсутствует преемственность между учителями (разрыв между педагогами со стажем и начинающими приравнивается к 10-15 годам); долго не могут найти педагога на имеющиеся вакансии. Отрицательный образ учителя, который формируется СМИ в обществе, и большой выбор профессий, приводят к тому, что педагогам быть не популярно. Молодое поколение педагогов чаще ориентиро-

ваны на поиск развивающей среды, активизирующей их личностный потенциал, они более мобильны в выборе профессии и организации. Как отмечает в статье Л. Бутузова, говоря о готовности школ к 1 сентября 2018 г: «Мониторинг, проведенный ОНФ совместно с фондом «Национальные ресурсы образования», показал, что 39% школ испытывают нехватку или не имеют преподавателей по иностранному языку, 30% – по русскому языку и литературе, 26% остались без учителей начальных классов. Практически все регионы в авральном порядке, до сентября, пытаются залатать кадровые дыры» (Бутузова, 2018)

Перечисленное выше говорит о том, что назревает серьезная проблема с педагогическими кадрами в школах. Однако, педагоги со стажем более 15 лет думают иначе. У них за этот период сформировалась профессиональная устойчивость, положительное отношение к себе как субъекту деятельности и приверженность к организации. Они считают себя «благополучными», потому что занимаются любимым делом. Сложившееся противоречие подтолкнуло обратиться к понятию «психологическое благополучие личности» и рассмотреть его во взаимосвязи с профессиональным самоотношением педагогов с высоким уровнем организационной приверженности.

Цель статьи является постановка проблемы исследования профессионального самоотношения педагогов с высоким уровнем организационной приверженности как ресурса психологического благополучия.

В современное время изучением проблемы организационной приверженности педагогов активно занимаются как в России, так и за рубежом. Организационную приверженность в системе образования изучают в рамках установочного подхода, который сложился за рубежом в 70-е г. 20 века (В.Ю. Горшков, М.С. Комаров, 2001; С.А. Минюрова, О.В. Новикова, 2012; Минюрова С.А., Е. Ставропольцева, А.И. Калашников, 2014; А.В. Ловаков, 2015) и рассматривают как чувство психологической привязанности сотрудника к организации, которое отражает степень интернализации или принятия ее характеристики или перспективы» (Allen, N. J., & Meyer, J. P. (1990), Лоан, Л.Т.М. и Фьонг, Ф.Т.Х. (2017), Магура М.И. (1998), Новикова О.В. (2012, 2016, 2018), Трофимова Е.Л., Бондаренко В.Ю. (2013)).

Организационную приверженность персонала изучают через взаимосвязь с организационной культурой (М.В. Криворучко, 2018; Б. С. Васякин, Е.Л. Пожарская, 2017), как переход от специалиста к субъекту деятельности в процессе профессионализации (В.А. Руденко, Н.И. Лобковская, Ю.А. Евдошкина, 2018 г.), как готовность к более успешной профессионализации, через взаимосвязь с профессиональным самоотношением и профессиональной культурой (Новикова О.В. и др, 2018), а также выделяют ее основные факторы: 1) социально-индивидуальные различия; 2) основные характеристики и социально-психологические условия деятельности; 3) внутриличностные психологические переменные; 4) особенности взаимодействия персонала и организации (Трофимова Е.Л., Бондаренко В.Ю, 2013).

На основе теоретического и эмпирического исследования нами было выявлена взаимосвязь организационной приверженности и профессионального самоотношения. Под

«профессиональным самоотношением педагога» понимаем динамическую систему смысловых структур и процессов в педагогической деятельности, которые отражают объективное отношение индивидуальных свойств личности педагога к практической реализации мотивов и ценностей труда, индивидуального стиля деятельности, обеспечивающих подчинение педагогической деятельности устойчивой структуре этих отношений.

Теоретический анализ показал, что формирование зрелого отношения к организации, организационной приверженности приводит к особому восприятию себя как субъекта деятельности. Высокий уровень выраженности организационной приверженности возможен только тогда, когда параллельно идет формирование отношения к себе как субъекту деятельности в определенной профессиональной среде. Зарубежные коллеги, рассуждая о профессиональном развитии, профессиональной идентификации, подчеркивают значимость профессионального сообщества (Blackmore K (2018), Noonan J.(2018), Prenger R., Poortman C, Handelzalts A. (2018)). Организационная приверженность педагогов – это влияние доверия педагога к организации на чувство доверия к себе как профессионалу. А именно «психологическое содействие профессиональному становлению педагога возможно при обеспечении взаимосогласованности и взаимодействия работника и предприятия (организации)» (Шевеленкова, 2005)

В эмпирическом исследовании приняли участие педагоги всех ступеней образования. С помощью статистического метода «Главных компонент» нами была построена факторная структура профессионального самоотношения, в которой обозначались пять компонентов: личностный (0,15), организационный (0,12), профессиональный (0,10), мотивационный (0,9), деятельный (0,9). Для обнаружения влияния организационной приверженности на выраженность компонентов профессионального самоотношения был проведен однофакторный многомерный дисперсионный анализ (One-Way MANOVA). Результаты многомерных тестов показали статистически значимый результат влияния организационной приверженности на выраженность компонентов профессионального самоотношения (Профессиональный компонент F- 3,85; Организационный компонент F- 4,57, Личностный компонент -F- 21,89)[5].

Результаты показали, что педагоги, с высоким уровнем организационной приверженности, более положительно относятся к себе как субъекту деятельности, ценят себя и продукт деятельности, у них выше уровень профессиональной культуры, чувствуют себя успешными, самореализовавшимися. Они более профессионально устойчивы. С точки зрения интерпретации психического состояния таких педагогов, их можно назвать как психологически благополучными. Положительное отношение к себе как профессионалу, соответствует пониманию (П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова, 2005) актуального психологического благополучия, которое определяется как «переживание, характеризующее отношение человека к тому, чем он, по его собственному мнению, является, отражающее степень реализованности в индивидуальном бытии основных компонентов позитивного функционирования личности, степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования.

На основе анализа, можно сделать вывод, что педагоги, которые демонстрируют высокий уровень организационной приверженности считают себя психологически благополучными благодаря устойчивому положительному профессиональному самоотношению. Поэтому, мы считаем, что необходимо далее изучать профессиональное самоотношение педагогов с высоким уровнем организационной приверженности как ресурса психологического благополучия.

### Литература

*Бутузова Л.* Вон из школы! Дефицит учителей становится национальной проблемой//Новые известия.- 2018 - <https://newizv.ru/news/society/03-08-2018/von-iz-shkoly-defitsit-uchiteley-standovitsya-natsionalnoy-bedoy>.

*Лоан Л.Т.М. и Фьюнг Ф.Т.Х.* Организационная приверженность преподавателей: влияние личностных особенностей // ВестникТвГУ. Серия: Педагогика и психология – 2017- №4 - С. 34-42.

*Новикова О.В.* Профессиональное самоотношение педагогов и ее роли в организационной приверженности //Личность в современном мире: сборник научных статей. - Уральский государственный педагогический университет, Институт психологии. – Екатеринбург – 2016 - С.195-198.

*Трофимова, Е.Л., Бондаренко, В.Ю.* Проблема приверженности персонала к организации в отечественной и зарубежной литературе//Психология в экономике и управлении – 2013- №1- С. 28-36.

*Шевеленкова, Т.Д.* Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко// Психологическая диагностика. – 2005. - №3 - с. 95-129

*Blackmore K., Howard&Alison Kington C.* Trainee teachers' experience of primary science teaching, and the perceived impact on their developing professional identity European Journal of Teacher Education. Volume 41, Issue 4. – 2018- Pages 529-548

*Wasti, S. A., Peterson, M. F., Breitsohl, H., Cohen, A., Jorgensen, F., Aguiar Rodrigues, A. C., & Xu, X.* Location, location, location: Contextualizing workplace commitment //Journal of Organizational Behavior - 37(4) – 2016 -P. 613-632.

*Cohen J., Hutt E., Rebekah L.* Berlin. Sense Making and Professional Identity in the Implementation of edTPAShow all authors First Published June 19, - 2018 г.

*Prenger R., Poortman C.L, Handelzalts A.* (2018). The Effects of Networked Professional Learning Communities. Journal of Teacher Education. <https://doi.org/10.1177/0022487117753574/>.

*Noonan J.* (2018). An Affinity for Learning: Teacher Identity and Powerful Professional Development. Journal of Teacher Education. Online First published: 10 Aug 2018. <https://doi.org/10.1177/0022487118788838>.

### **PROFESSIONAL SELF-ATTITUDE OF TEACHERS WITH A HIGH LEVEL OF ORGANIZATIONAL COMMITMENT AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.**

*Novikova O.V.*

*The article deals with the problem of the organizational commitment of teachers in the context of professional self-attitude. Positive professional self-relationship is interconnected with a high level of organizational commitment. The purpose of the article is to pose the problem of researching professional self-attitude of teachers with a high level of organizational commitment as a resource of psychological*

*well-being. Teachers who demonstrate a high level of organizational commitment are more positive about themselves as a subject of activity, are more confident and psychologically safe.*

**Keywords:** *organizational commitment of teachers, professional self-attitude of teachers, psychological well-being.*

## **РОЛЬ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ В СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***М.Б. Овчинникова***

Беларусь, Могилев, Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова

*E-mail: mermaid1709@gmail.com*

*Данная статья посвящена исследованию роли коммуникативных качеств руководителей среднего звена в совладании со стрессом в управленческой деятельности. Установлено, что эффективность совладающего поведения управленцев и их устойчивость к воздействию организационного стресса определяются выраженностью у субъектов таких коммуникативных качеств как контактность, коммуникативная совместимость, адаптивность в общении.*

**Ключевые слова:** *коммуникативные качества, совладающее поведение, ресурсы совладающего поведения, организационный стресс, руководители среднего звена*

В настоящее время проблема организационного стресса и его преодоления широко обсуждается в контексте управленческой деятельности, что обусловлено интересом со стороны профессионального сообщества к вопросам повышения психической надежности и сохранения здоровья высококвалифицированных кадров.

Современные исследования, проведенные В. А. Ахтямовым (2013), А. А. Качиной (2006), К. И. Корневым (2008), Л. А. Саврасовой (2012), Т. В. Самариной (2017), С. М. Шингаевым (2014) доказали, что труд современного руководителя характеризуется высоким динамизмом, разнородностью функций, работой в условиях дефицита времени. Изучение индивидуально-психологических характеристик субъектов труда, способствующих успешной адаптации и эффективному функционированию в стрессогенных условиях управленческой деятельности, представляет собой актуальную и социально значимую задачу.

Следует отметить, что значительная часть стрессогенных ситуаций в управленческой деятельности имеет коммуникативную природу, отражая те или иные нарушения в системе межличностного взаимодействия руководителя с различными субъектами. Как показали наши исследования, проведенные на выборке белорусских руководителей, трудности в межличностном взаимодействии являются достаточно сильным стрессовым фактором и сопровождаются ростом психической напряженности и отрицательными эмоциональными переживаниями (Овчинникова, 2017).

В трудах современных психологов отмечается, что эффективность управленческой деятельности во многом обеспечивается коммуникативными характеристиками личности, позволяющими строить бесконфликтные отношения с различными субъектами делового общения, оказывать влияние на других людей, достигать поставленных целей с наименьшими потерями времени и ресурсов (Волканевский, 2010; Кремень, 2011; Савина, 2009; Хлевная, 2012 и др.). В то же время в контексте изучения проблемы совладающего поведения руководителей ресурсная роль коммуникативных качеств личности исследована не достаточно. Это обусловило проблематику данного исследования.

Цель настоящего исследования – изучить роль коммуникативных качеств личности в совладании со стрессом в управленческой деятельности.

Эмпирическую базу исследования составил 221 испытуемый: руководители среднего звена, осуществляющие управленческую деятельность в условиях современной социально-экономической ситуации в Республике Беларусь. Из них 109 человек – мужчины, 112 – женщины в возрасте от 25 до 63 лет (средний возраст – 42 года); стаж управленческой деятельности, в среднем, 10,5 лет (от 2 до 37 лет).

Для реализации цели исследования были использованы следующие методики: «Само-регуляция и успешность межличностного общения» (СУМО) В. Н. Куницыной (Куницына, 2001); «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. С. Эндлера, Дж. А. Паркера, в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2005); «Шкала организационного стресса» Маклин, адаптированная Н. Е. Водопьяновой (Водопьянова, 2009). Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы PASW Statistics 18.0.

Совладающее поведение мы рассматриваем как осознанное поведение, непосредственно связанное с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода развития событий, творческим порождением новых выходов и решений трудной жизненной ситуации (Крюкова, 2011). Совладающее поведение реализуется личностью на основе копинг-ресурсов посредством использования копинг-стратегий.

Ресурсы совладающего поведения – это характеристики личности и социальной среды, которые повышают стрессоустойчивость человека. Это все то, что человек использует для совладания с трудностями (Крюкова, 2005).

Под коммуникативными качествами личности мы понимаем «...совокупность способностей, умений, навыков и свойств человека, характеризующих особенности его отношения к людям и обеспечивающих возможность установления и поддержания контакта и взаимопонимания между людьми» (Пузиков, 1995. С. 72).

Общая гипотеза нашего исследования заключалась в предположении о том, что коммуникативные качества субъектов управленческой деятельности выступают в качестве ресурсов совладающего поведения.

Были выдвинуты частные эмпирические гипотезы: 1) выраженность коммуникативных качеств руководителя обуславливает выбор адаптивных и неадаптивных способов

совладания; 2) существуют различия в показателях коммуникативных качеств у руководителей с разным уровнем устойчивости к организационному стрессу.

С целью изучения связи между показателями коммуникативных качеств руководителей и выбором способов совладающего поведения была проведена процедура корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции  $r$ -Спирмена (таблица 1).

Т а б л и ц а 1

**Значимые корреляции показателей коммуникативных качеств  
и стилей совладающего поведения (N=221)**

Показатели методики СУМО	ПОК	ЭОК	КОИ	О	СО
Индекс контактности	0,209**	-0,435**	-	-0,220**	-
Индекс коммуникативной совместимости	-	-0,376**	-	-0,203**	-
Индекс адаптивности	0,228**	-0,447**	-	-0,239**	-
Интегральный индекс успешности общения	0,213**	-0,468**	-	-0,224**	-

*Примечания:* ПОК – проблемно-ориентированный копинг-стиль; ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг-стиль; КОИ – копинг-стиль, ориентированный на избегание; О – субстиль «отвлечение», СО – субстиль «социальное отвлечение»; \* –  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .

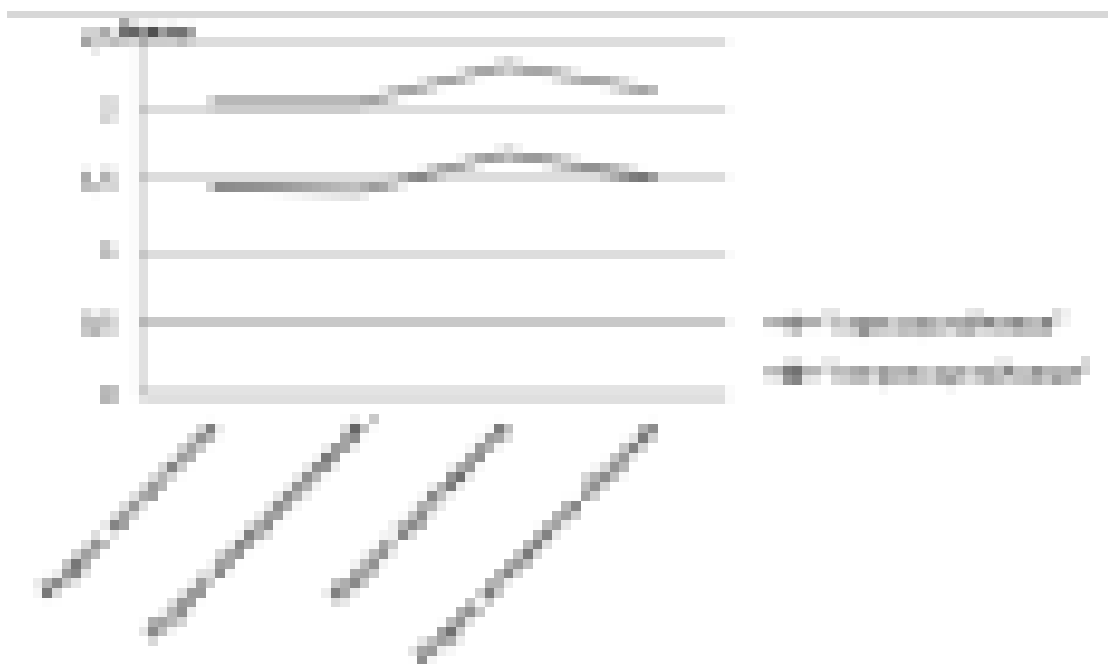
Как видно из таблицы 1, существует значимая положительная связь между индексами контактности ( $p \leq 0,01$ ), адаптивности ( $p \leq 0,01$ ), а также интегральным индексом успешности общения ( $p \leq 0,05$ ) и выбором руководителями стратегий совладания, направленных на активное решение проблемы и практическую реализацию намеченных планов.

Выбор эмоционально-ориентированного стиля совладания и субстиля «отвлечение» отрицательно связан с показателями индексов контактности, коммуникативной совместимости и адаптивности ( $p \leq 0,01$ ). Также выявлена значимая обратная связь между интегральным индексом успешности общения ( $p \leq 0,01$ ) и использованием эмоционально-ориентированного стиля совладания.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что выраженность у руководителей коммуникативных качеств, обеспечивающих легкость и свободу общения, облегчающих контакт, позволяющих создавать и поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе, оказывать влияние на людей и легко адаптироваться к изменяющимся условиям в ходе социального взаимодействия, способствует выбору активных, проблемно-ориентированных способов совладания и снижает частоту обращения к копинг-стратегиям, направленным на эмоциональное реагирование, самообвинение и уход от разрешения трудной профессиональной ситуации. Этот результат позволяет считать верифицированной гипотезу о том, что коммуникативные качества личности в значимой степени обуславливают выбор способов совладающего поведения руководителей.

Далее осуществлялась проверка второй эмпирической гипотезы о том, что существуют различия в выраженности коммуникативных качеств у руководителей с разным

уровнем устойчивости к организационному стрессу. С этой целью выборка испытуемых была разделена по общему индексу организационного стресса на две группы по медиане ( $Me=52$ ). Выделенная переменная значимо дифференцировала представителей этих групп ( $t= - 19,589$ ,  $p\leq 0,001$ ). По социально-демографическим характеристикам значимых различий между респондентами не выявлено. Сравнительный анализ осуществлялся с помощью U-критерия Манна-Уитни, результаты представлены на рисунке 1.



*Рис. 1.* Средние значения показателей коммуникативных качеств в группах «стрессоустойчивых» и «нестрессоустойчивых» руководителей

Как видно из данных, представленных на рисунке 1, выделенные группы значимо различаются по показателям выраженности у респондентов коммуникативных качеств. «Стрессоустойчивые» руководители имеют более высокие показатели контактности ( $U=3318$ ,  $p\leq 0,001$ ), коммуникативной совместимости ( $U=3030$ ,  $p\leq 0,001$ ), адаптивности ( $U=3457$ ,  $p\leq 0,001$ ), чем «нестрессоустойчивые» управленцы. Кроме того, в группе «стрессоустойчивых» руководителей зафиксированы более высокие показатели интегрального индекса успешности общения ( $U=2934$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у руководителей с высокой устойчивостью к организационному стрессу лучше сформированы коммуникативные навыки и умения, обеспечивающие легкость общения, а также позволяющие им свободно и непринужденно вступать в межличностный контакт и оказывать влияние на людей, чем у руководителей с низкой устойчивостью к организационному стрессу. Кроме того, стрессоустойчивых респондентов отличает более выраженная склонность к доверительному общению, открытость в коммуникации и отсутствие подозрительности.



Такие руководители характеризуются готовностью и умением сотрудничать, создавать атмосферу взаимной удовлетворенности контактом, а также являются более адаптивными в общении. Их отличает высокий уровень толерантности и доверия, они в большей степени ориентированы на интересы партнера по общению. По сравнению с представителями полярной группы, стрессоустойчивые руководители являются более сдержанными, уравновешенными; в меньшей степени испытывают чувство отчужденности и одиночества, реже вступают в конфликтное противостояние с другими людьми.

В свою очередь, у руководителей с низкой устойчивостью к организационному стрессу в меньшей степени выражены свойства, способствующие установлению контакта, обеспечивающие готовность и умение сотрудничать, создавать атмосферу легкости и непринужденности, позволяющие гибко реагировать на меняющиеся обстоятельства в процессе социального взаимодействия. Такие руководители менее склонны к партнерскому стилю общения, более агрессивны, фрустрированы и конфликтны, чаще испытывают чувство отчужденности и одиночества, чем руководители с высокой стресс-толерантностью.

Таким образом, в ходе исследования было установлено, что такие личностные качества руководителя, как контактность, коммуникативная совместимость, адаптивность в общении способствуют выбору эффективных способов совладания и отказу от неэффективных и малоэффективных вариантов копинга; сохранению устойчивости к воздействию организационного стресса и снижению уровня невротизации. Полученные нами результаты позволяют рассматривать выделенные коммуникативные качества в качестве ресурсов совладающего поведения руководителей среднего звена.

### Литература

- Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- Волканевский С.В.* Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2010. – 26 с.
- Кремень М.А.* Практическая психология управления : учебное пособие. – Минск: ТетраСистемс, 2011. – 400 с.
- Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М.* Межличностное общение: учеб. для вузов – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
- Крюкова Т.Л.* Современные направления в исследованиях психологии совладающего поведения // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 120–136.
- Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. ... д-ра психол. наук. – Москва, 2005. – 473 с.
- Овчинникова М.Б.* Типы трудных ситуаций профессиональной деятельности руководителей: сравнительный анализ // Вышэйшая школа. 2017. – № 2. – С. 44–47.
- Пузиков В.Г.* Коммуникативные качества руководителей: Дис. ... канд. психол. наук – СПб., 1995. – 172 с.

Савина Н. С. Специфика психического выгорания в управленческой деятельности: Автореф. дис... канд. психол. наук. – Ярославль, 2009. – 25 с.

Хлевная Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности: на примере руководителей: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – М., 2012. – 27 с.

## THE ROLE OF PERSONALITY COMMUNICATION SKILLS IN COPING WITH STRESS IN MANAGEMENT ACTIVITY

*Ovchinnicova M.*

*This article is devoted to the study of the role of communicative qualities of middle managers in coping with stress in management activity. It is established that the effectiveness of coping behavior of managers and their resistance to the impact of organizational stress are determined by the severity of subjects of such communicative qualities as contact, communicative compatibility, adaptability in communication.*

**Keywords:** *communicative qualities, coping behavior, coping behavior resources, organizational stress, middle managers*

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ ОВД В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

*Ю.М. Охотников*

Россия, Москва, Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

*E-mail: ohotnikov\_ym@mail.ru*

*В статье раскрываются особенности выбора копинг-стратегий сотрудниками органов внутренних дел в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности и их влияние на психическое здоровье.*

**Ключевые слова:** *копинг-стратегии, психическое здоровье, экстремальные условия.*

Служба в органах внутренних дел в различных условиях выполнения профессиональных задач подразумевает наличие неблагоприятных для эмоционального состояния и психического здоровья сотрудников стрессовых или психогенных факторов. Но наиболее сложные и ответственные задачи, решаемые в экстремальных условиях и ситуациях, требуют от сотрудников стрессоустойчивости и готовности к совладанию своим поведением.

Экстремальными называют ситуации, которые ставят перед человеком большие трудности, обязывают его к полному, предельному напряжению сил и возможностей, чтобы справиться с ними и решить стоящую задачу (Королюк К.К., 1997). Такие ситуации подвергают сотрудника не только к физической угрозе (здоровью, жизни), но и сильному психотравмирующему воздействию. Они характеризуются различной степенью внезапности, масштабности, мощности, интенсивности; могут служить источником как объективно,

так и субъективно обусловленного стресса (из-за недостаточной опытности и профессионализма, психологической неподготовленности, низкой эмоциональной устойчивости конкретного сотрудника). Данные факторы объективно приводят к возникновению у сотрудника комплексного ПТСР, обусловленного под воздействием экстремального стрессора.

Как отмечает Н.И. Мягких, нарушения, развивающиеся после пережитой психической травмы, затрагивают все уровни человеческого существования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживших стресс, но и у очевидцев, у членов их семей (Мягких Н.И., 2002).

Наряду с перечисленными выше факторами, И.О. Котенев выделяет также социальные, этнические, религиозные, семейные и другие обстоятельства, дополнительно способствующие интенсификации проявлений боевого стресса у сотрудников ОВД и влияющие на формирование ПТСР (Котенев И.О., 1997).

В своих исследованиях О.С. Васильева и Ф.Р. Филатов выделяют основные компоненты, непосредственно связанные с психическим здоровьем человека. Одним из таких компонентов является эмоциональное отношение к проблемам здоровья, их субъективная оценка и переживание, а также эмоциональный настрой, обусловленный общим самочувствием, и связанные с этим поведенческие стереотипы, направленные на преодоление болезни и поддержание здоровья (Васильева О.С, Филатов Ф.Р., 2002).

Исходя из этого, особое место занимает стратегия активного совладания и поведения в стрессовых ситуациях, направленных на укрепление своего здоровья и преодолению болезней, в том числе и психического здоровья.

Копинг-поведение, как отмечает И.Б. Лебедев, опосредуется многоуровневой психосемантической организацией сознания и многомерной когнитивной оценкой угрозы, анализ которой выполняется на различных уровнях психики. При этом, ведущая когнитивная оценка является осознанной, а другие – скрытыми для сознания. Поэтому, стратегии совладания в стрессовых ситуациях сотрудников ОВД тесно связаны с уровнем психосоматического здоровья и определяют эффективность его деятельности (Лебедев И.Б., 2002).

Профессиональное психическое здоровье сотрудника ОВД рассматривается нами как комплексное, системное понятие, в которое входят эмоциональный (удовлетворенность своей работой, продвижением по службе, руководством, вера в себя и свои способности и т.д.), когнитивный (знания человека о своем профессиональном здоровье, устойчивость и концентрация внимания, критичность мышления, необходимость принимать много решений и др.), поведенческий (стрессоустойчивость, стресс-преодолевающее поведение и т.д.) аспекты личности.

Психическое здоровье сотрудников ОВД после исполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, как отмечает Е.Г. Ичитовкина, будет характеризоваться наличием

ем донозологических – транзиторных аффективно-поведенческих реакций и нозологических – пограничных психических нарушений в форме расстройств адаптации и посттравматических стрессовых расстройств (Ичитовкина Е.Г., 2016).

Таким образом, развитие психических расстройств у сотрудников выражается в проявлениях «дезадаптации», на психологическом (или поведенческом) уровне в виде пониженного настроения, тревожности, агрессивности или «недисциплинированности», ухудшения показателей служебной деятельности, злоупотребления спиртными напитками, внутрисемейных и межличностных конфликтов.

В связи с этим нами ставилась задача: изучить и проанализировать особенности взаимосвязи копинг-стратегий и личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения у сотрудников органов внутренних дел и их влияние на психическое здоровье. В исследовании сравнивались результаты сотрудников ОВД разных специальностей – участковые уполномоченные полиции («УУП»), оперуполномоченные уголовного розыска («ОУР»), следователи («С»), сотрудники патрульно-постовой службы («ППС»).

Применяя адаптированную методику Т.А. Крюковой «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер) выявлено, что сотрудники ОУР и ППС в большей степени использовали копинг-решения задач, сотрудники С - в одинаковой мере использовали копинг-решения задач и копинг-избегания, сотрудники УУП чаще прибегали к копинг-избегания.

Виды копинга	УУП		ОУР		С		ППС	
	Сред.	Ст. откл	Сред.	Ст. откл	Сред.	Ст. откл	Сред.	Ст. откл
Копинг решения задач	58	5,4	55,5	5,8	62	7,3	61	6,1
Копинг эмоций	32	9	33	11,9	38	5,2	28	11,8
Копинг избегания	60	7	54,5	9,6	62	10,4	50	6,4

Анализ результатов по опроснику Способов совладания WSCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой и др.) показал, что сотрудники УУП в большей степени склонны применять такие копинг-стратегии, как самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблем и положительную переоценку, сотрудники ОУР и ППС - планирование решения проблем и положительная переоценка; сотрудники С - поиск социальной поддержки и планирование решения проблем. В меньшей степени сотрудники ППС используют принятие ответственности и избегание, сотрудники ОУР - дистанцирование, а сотрудники С и УУП – принятие ответственности.

Виды шкал	УУП		ОУР		С		ППС	
	Сред.	Ст. откл	Сред.	Ст. откл	Сред.	Ст. откл	Сред.	Ст. откл
Конфронтация	10	3,3	9	2,7	13	1	6,5	3,2
Дистанцирование	10	3,3	6,5	2,1	12	1,4	7	3,3
Самоконтроль	11	1,3	12	1,4	13	0,9	10,5	1
Поиск социальной поддержки	11	2,7	11	4,5	16	1,6	10,5	2,6

Виды шкал	УУП		ОУР		С		ППС	
	Сред.	Ст. откл.	Сред.	Ст. откл.	Сред.	Ст. откл.	Сред.	Ст. откл.
Принятие ответственности	9	1,4	8	2,3	10	1,8	5	3,1
Бегство-избегание	10	3,2	9	4,6	14	2,7	5,5	3
Планирование решения проблем	12	1,3	14	2,2	14	0,9	14	2,6
Положительная переоценка	12	1,7	15	1,9	15	1,5	12	2,4

Для более детального анализа данных и оценки достоверности различий между несвязными выборками, мы воспользовались непараметрическим критерием U (Вилкоксона-Манна-Уитни). Анализ и сравнение данных показал, что сотрудники УУП имеют самый высокий показатель по уровню профессионального стресса и имеют наибольшую степень подверженности ему, хотя показатель по шкале «Уровень ресурсности» достаточно высокий. Это может быть результатом применения незрелых копинг-стратегий сотрудниками, а именно копинга избегания.

Сотрудники ОУР в большей степени подвержены воздействию стресса, при этом имеют наименьший показатель по уровню ресурсности, что может быть результатом прямого противостояния стрессу (конфронтации) с переоценкой своих возможностей. Это приводит к потере ресурсов, следствием чего вытекает повышение уровня профессионального стресса.

Сотрудники С уязвимы к воздействию стресса, но при этом у них имеется достаточно высокий запас ресурсов, что сказывается на незначительном превышении по шкале «Уровень профессионального стресса». Высокий уровень ресурсности сочетается с высоким показателем по шкале «Поиск социальной поддержки», однако низкие показатели по шкале (в сравнении с другими шкалами методики) «Принятие ответственности» констатируют, что такие сотрудники чаще склонны перекладывать свою ответственность за принимаемые решения на других, в связи с чем и имеют средний уровень профессионального стресса.

Сотрудники ППС наименее уязвимы к воздействию стресса, а также имеют большой ресурсный потенциал, что подтверждается результатом высокого значения по шкале «Планирование решения проблем» в сочетании с низким значением по шкале «Копинг эмоций». Это свидетельствует о том, что такие сотрудники склонны к тщательному обдумыванию своих действий.

Для создания технологии прогноза дезадаптации и аффективно-поведенческих реакций у сотрудников нами применялись базовые шкалы методов ПТСР И. О. Котенева и Уровня агрессивности Басса – Дарки, использовался множественный регрессионный анализ.

В качестве сравнения мы применяли показатели – «условно психическое здоровые сотрудники ОВД», у которых наблюдались аффективно-поведенческие реакции, и «здоровые, без аффективно-поведенческих реакций». Методом пошагового исключения, провели регрессионный анализ, что дал возможность определить данную модель как статистически значимая при  $\chi^2 = 432,7$  ( $p < 0,001$ ).

Снижение показателя шкалы «симптомы вторжения» более, чем в 1,06 раза увеличил риск формирования аффективно-поведенческих реакций у многих сотрудников ОВД в экстремальных ситуациях. В то же время, при увеличении на один балл показателей шкал: «дистресс и дезадаптация», «физическая агрессия», «вербальная агрессия», «симптомы гиперактивации», «наличие признаков ПТСР», больше чем один раз, увеличился риск формирования аффективно-поведенческих реакций у сотрудников ОВД.

Это показывает, что риску формирования аффективно-поведенческих реакций более подвержены сотрудники, которым свойственна гиперактивность в повседневной жизни, высокая мотивация, высокий уровень физической агрессии.

### Литература

*Васильева О. С, Филатов Ф.Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.

*Исаева Е.Р.* Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: монография. - СПб.: СПбГМУ, 2017. - 147 с.

*Ичитовкина Е.Г.* Психическое здоровье комбатантов министерства внутренних дел в экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности: автореф. дис... д-ра мед. наук. Архангельск, 2016. 41 с.

*Королюк К.К.* Психическая саморегуляция сотрудников органов внутренних дел. М.: МЦ при ГУК МВД РФ, 1997. 60 с.

*Котенев И.О.* Психологическая диагностика постстрессовых состояний у сотрудников органов внутренних дел // Методическое пособие для практических психологов. М., 1997. 38 с.

*Лебедев И.Б.* Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (ена примере сотрудников МВД России): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб, 23002. 30 с.

*Мягких Н.И.* Психологическая помощь участникам боевых действий // Медицинский вестник МВД. 2002. №1. С. 31-35.

*Рогачев В.А.* Взаимосвязь копинг-стратегий сотрудников правоохранительных органов со стилевыми особенностями саморегуляции // Психология и право. 2015. Т. 5, № 1. С. 110-112.

*Човдырова Г.С.* Психопрофилактика расстройств, связанных со стрессом и проблемы повышения стрессоустойчивости личного состава МВД в экстремальных условиях: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук. М., 2000. 511 с.

### **COPING STRATEGIES AND MENTAL HEALTH OF THE EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES IN EXTREME CONDITIONS**

*Ohotnikov Y.M.*

*The article reveals the particular choice of coping-strategies for employees of internal affairs bodies in the extreme conditions of operational activities and their effect on mental health.*

**Keywords:**  *coping strategies, mental health, extreme conditions.*

# СТРАТЕГИИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В КАРЬЕРЕ У ПРОДАВЦОВ

*И.В. Серафимович<sup>1</sup>, Е.А. Медведева<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Россия, г. Ярославль, Институт развития образования

*E-mail: iserafimovich@yandex.ru*

<sup>2</sup>Россия, г. Ярославль, ЯрГУ им. П. Г. Демидова

*E-mail: helena260399@yandex.ru*

*Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 19-013-00102а*

*В данной статье представлены результаты исследования по изучению взаимосвязи стратегий копинг-поведения в стрессовых ситуациях и ценностных ориентаций в карьере у работников различных профессиональных направлений в сфере услуг. Установлено, что у продавцов различных профилей имеются предпочтения в копинг-стратегиях. Выявлено, что использование копинга решение проблем сопряжено с преобладанием таких ценностных ориентаций в карьере как служение людям, менеджмент и интеграция стилей жизни.*

**Ключевые слова:** *ценностные ориентации, ценности, профессионализация, стресс, копинг-поведение, копинг-стратегии.*

В настоящее время все больше людей предпочитают связывать свою будущую профессию со сферой услуг, несмотря на то, что взаимодействие в сфере «человек-человек» включает в себя большое количество стрессоров, воздействующих на работников. Умение результативно справляться со стрессом является важным качеством, которое работодатели очень ценят.

Понятие эмоционального стресса впервые упоминается в работах Р. Лазаруса (Лазарус, 1970). Автор считает, что эмоциональный стресс взаимосвязан с активацией познавательной деятельности, посредством которой человек оценивает уровень угрозы и проводит сравнение появляющихся трудностей со своими ресурсами их преодоления.

Копингом в отечественной и западной психологии принято обозначать преодолевающее поведение, которое описывает стиль реакции человека на стрессовую ситуацию. Проблема контрастности результатов копинга связана с понятием копинг-стратегии. Копинг-стратегия – это приемы и способы, посредством которых осуществляется процесс совладания. Согласно концепции, которую предложенной Р. Лазарусом и С. Фолкманом, существует два основных типа стратегий - проблемно-ориентированный копинг и эмоционально-ориентированный копинг. В состав проблемно-ориентированного копинга входят попытки человека увеличить уровень отношения «человек-среда» посредством изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации. Эмоционально-ориентированный копинг понимает под собой отрицание или избегание проблемной ситуации, юмор и т.д. Его цель – снижение физического и психологического влияния стрессоров. В состав данного копинга входят действия и мысли, которые дают чувство облегчения, но они не направлены на устранение проблемы (Лазарус, Фолкман, 1991).

Данную тематику активно развивает в своих работах отечественный психолог Т. Л. Крюкова (Крюкова, 2013; Крюкова, Гущина, 2014). При этом, мы придерживаемся точки зрения, что регулировать применения тех или иных копинг-стратегий возможно при использовании профессионального мышления (Кашапов, Серафимович, 2017; Серафимович, 2017).

Одним из проблемных вопросов при изучении преодолевающего поведения личности является поиск личностных оснований выбора стратегий копинга в рамках различных стрессовых ситуаций. Данная работа посвящена изучению взаимосвязи ценностных ориентаций в карьере и стратегий копинг-поведения.

*Целью* данного исследования стало изучение взаимосвязи стратегий копинг-поведения в стрессовых ситуациях и ценностных ориентаций в карьере у продавцов различных профессиональных направлений.

Мы выдвигали следующую *гипотезу*: у продавцов различных профилей имеются отличия в предпочитаемых стратегиях копинг-поведения в стрессе. В исследовании приняли участие 46 человек: представители сети быстрого питания, общественного питания и продавцы, работающие в магазинах одежды.

*Методики*:

1. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой).

2. «Якоря карьеры» (Э. Шейн).

Из данных таблицы 1 мы видим, что уровень всех копинг-стратегий в целом по выборке согласно эмпирическим нормам (получены Т.Л. Крюковой (2001) находится на среднем уровне. Но у работников сетей быстрого питания проблемно-ориентированный копинг находится на низком уровне, что статистически значимо отличается от среднего уровня той же копинг-стратегии у продавцов-консультантов магазинов одежды. Работники сетей быстрого питания менее гибки в стрессовых ситуациях, в отличие от продавцов-консультантов, которые легче изменяют подобные ситуации, тем самым снижая влияние стрессора на личность.

Значение субшкалы «социальное отвлечение» у работников сетей быстрого питания статистически значимо отличается от значения продавцов-консультантов магазинов одежды. У обеих этих групп значения попадают в интервал среднего уровня выраженности, однако, у продавцов консультантов значение ближе к высокому уровню, а у работников сетей быстрого питания к нижней планке, граничащей с низким уровнем выраженности. Из чего следует, что продавцы- консультанты чаще избегают стрессовые ситуаций через интегрирование в социальную деятельность.

Анализ получившихся корреляций: позволил установить, что существуют положительные связи проблемно-ориентированного копинга и ценностей служение (0,393,  $p < 0,01$ ), интеграция стилей жизни (0,381.  $p < 0,01$ ), менеджмент (0,292,  $p < 0,05$ ) и отрица-



тельная с профессиональной ценностью стабильность места жительства (0,301,  $p < 0,05$ ). Это позволяет нам предположить, что через реализацию своих идеалов и ценностей в сфере продаж, гармонизацию между личной жизнью, карьерой и возможностью быть лидером в коллективе испытуемые справляются со стрессовыми ситуациями посредством анализа ситуации, удержания себя от импульсивных и поспешных действий, положительной оценки стрессовой ситуации, а также через обращение к помощи окружающих. Однако, чем более стабильно и надежно рабочее место испытуемых, тем в меньшей степени они предпочитают проблемно-ориентированный копинг в качестве своей стратегии избегания стресса.

Т а б л и ц а 1

*Средние значения показателей копинг-поведения в стрессовых ситуациях*

	Проблемно-ориентированный копинг	Эмоционально-ориентированный копинг	Копинг ориентированный на избегание	Отвлечение	Социальное отвлечение
Работники сетей быстрого питания	52,57	47,09	46,61	23,57	14,00
Работники общественного питания	56,00	44,90	46,30	23,90	14,60
Продавцы-консультанты магазинов одежды	59,00	46,00	48,00	20,38	17,23
t-критерий работники сетей быстрого питания и работники общественного питания	1,2	0,6	0,1	0,2	0,4
t-критерий работники сетей быстрого питания и продавцы-консультанты магазинов одежды	2,2	0,4	0,5	1,7	2,8
t-критерий работники общественного питания и продавцы-консультанты магазинов одежды	0,9	0,3	0,4	1,4	1,6

Подобные результаты были получены в исследовании, проведенном Шагаровой И. В. и Шипиловой В. В., взаимосвязи ценностных ориентаций и стратегии копинг-поведения сотрудников банка в профессиональных стрессовых ситуациях (Шагарова, Шипилова, 2009). Сотрудники банка в профессиональных стрессовых ситуациях используют весь репертуар стратегий копинг-поведения, которые в свою очередь взаимосвязаны с ценностями личности. Среди наиболее часто используемых копинг-стратегий – это стратегии связанные с положительной рефлексией прошедших событий и поиском различных видов поддержки от окружающих.

Таким образом, наше исследование позволило определить наиболее характерные стратегии копинг-поведения, а также ценностные ориентации в карьере у продавцов. Кроме того, выявлены несколько положительных взаимосвязей между проблемно-ориентированным копингом и такими ценностями как служение, менеджмент и интеграция стилей жизни.

## Литература

Гущина Т.В., Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Культура, стресс и копинг: влияние социокультурного контекста на выбор типа совладания // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2014. №4. С. 73-80. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-stress-i-koping-vliyanie-sotsiokulturnogo-konteksta-na-vybor-tipa-sovladaniya> (дата обращения: 19.03.2019).

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ. 2013. №5. С.184-187. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-i-psihologicheskie-sotsiokulturnye-perspektivy> (дата обращения: 19.03.2019).

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.

Серафимович И.В. Метакогнитивность надситуативного мышления и стратегии поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях // Вестник КГУ. Серия. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С.75-81.

Шагарова И.В., Шупилова В.В. Взаимосвязь ценностных ориентаций и стратегии копинг-поведения сотрудников банка в профессиональных стрессовых ситуациях // Вестник Омского университета. Серия «Психология» 2009. №2. С.15-20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tsennostnyh-orientatsiy-i-strategii-koping-povedeniya-sotrudnikov-banka-v-professionalnyh-stressovyh-situatsiyah> (дата обращения: 14.06.2019).

Kashapov, M.M., Serafimovich, I.V., Poshekhonova, Y.V. Components of metacognition and metacognitive properties of forecasting as determinants of supra-situational pedagogical thinking. Psychology in Russia: State of the Art . 2017. № 10 ( 1 ). P. 80 - 94 .

Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991. С. 189-206.

## STRATEGIES FOR COPING BEHAVIOR IN STRESS SITUATIONS AND VALUABLE CAREER GUIDELINES FOR SELLERS

*I.V. Serafimovich, E.A. Medvedev*

*This article presents the results of our research on the study of the relationship of coping behavior strategies in stressful situations and value orientations in a career for employees of various professional fields. It has been established that service sector workers have preferences in coping strategies.*

**Keywords:** *value orientations, values, stress, professionalization, coping behavior, coping strategies.*

# ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ У НАЧИНАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*А.Е. Соболева, А.А. Качина*

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

*Email: blackedelweiss7@gmail.com*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований, проект № 17-06-00994*

*Работа посвящена изучению взаимосвязи жизнестойкости, осознанной саморегуляции деятельности и когнитивных стратегий регуляции эмоций. Пилотажное исследование было проведено на группе начинающих специалистов разных профессий. Обнаружено, что жизнестойкость значимо положительно коррелирует с уровнем осознанной саморегуляции детальности, а также со стратегиями регуляции эмоций, направленными на переосмысление ситуации и планирование своих дальнейших действий.*

**Ключевые слова:** *жизнестойкость, стратегии совладания, осознанная саморегуляция*

Молодые специалисты, приступающие к самостоятельной трудовой деятельности, находятся в особых жизненных обстоятельствах, которые характеризуется кардинальным изменением ситуации развития (Панкратова, 2011). Согласно классификации Т.В.Кудрявцева и Э.Ф.Зеер, молодой специалист находится на стадии профессионализации или профессиональной адаптации. В это время происходит приспособление к новым социальным и профессиональным нормам, к процессу трудовой деятельности. Молодой работник переживает осознание правильности выбора своего профессионального пути, степень согласованности целей установок в жизни и профессиональной сфере. Начиная профессиональную деятельность, молодые специалисты часто испытывают сложности (Бодров, 2019). Исследования процесса социально-профессиональной адаптации отечественных и зарубежных ученых показывают, что начальный этап вхождения в профессию характеризуется повышенным уровнем напряженности (Алексеевский, 2015). При этом успешность адаптации зависит не только от того, как к этому процессу подходят в организации, но от способностей и индивидуальных особенностей самого молодого специалиста, в том числе и от умения регулировать собственную деятельность и состояние (Панкратова, 2011).

Саморегуляция деятельности определяет успешность выполнения той или иной задачи благодаря мобилизации индивидуальных особенностей и возможностей, помогающих инициировать, организовывать и управлять процессом достижения поставленной цели.

При обсуждении вклада индивидуальных особенностей в процесс саморегуляции разные авторы используют такие термины как «личностный стиль», «регуляторно-личностные свойства» (Моросанова, 2004), «потенциал», «ресурсы» (Леонтьев, 2010). В широком смысле ресурсы – те средства, которые нужны для поддержания качества и эффек-

тивности жизни. В зависимости от степени выраженности ресурсов задачи, поставленные перед субъектом, могут решаться с меньшей или большей трудностью. В рамках изучения саморегуляции ресурсы воспринимаются как механизмы и средства саморегуляции и регуляции поведения и деятельности человека (Водопьянова, 2015, Моросанова, 2004).

Жизнестойкость относится к личностным ресурсам, способствующим эффективному совладанию со стрессом, более успешному выполнению деятельности, а также снижению заболеваемости. Особенность жизнестойкости состоит в том, что субъект перестает воспринимать трудности только с негативной стороны и начинает видеть в них возможность получения нового опыта и путь к саморазвитию (Осин, Рассказова, 2013).

Наибольший интерес для нас представляют психологические ресурсы саморегуляции, которые отражают выбранные из нескольких альтернатив устойчивые стратегии саморегуляции. При этом некоторые психические феномены могут проявлять себя как ресурсы устойчивости, влияя на меру уязвимости субъекта в ситуации стресса, так и как ресурсы саморегуляции. К таким феноменам относят, в том числе, и жизнестойкость (Леонтьев, 2010). В ряде исследований была показана взаимосвязь жизнестойкости с адаптивными копинг-стратегиями, а также с такими некоторыми компонентами осознанной саморегуляции деятельности (Фоминова, 2012, Водопьянова, 2017).

*Цель* нашего пилотного исследования заключалась в выявлении взаимосвязи жизнестойкости и саморегуляции деятельности у начинающих специалистов.

Основные гипотезы исследования: 1) существует взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и уровнем осознанной саморегуляции человека; 2) чем больше выражена жизнестойкость, тем более адаптивные когнитивные стратегии совладания с эмоциями выбирают начинающие специалисты и 3) существует взаимосвязь между уровнем жизнестойкости и удовлетворенности трудом начинающих специалистов.

*Выборка.* В исследовании приняло участие 61 человек, из них 41 женщина и 20 мужчин в возрасте от 19 до 29 лет (средний возраст – 22,5 года). Все они являются начинающими специалистами (средний стаж работы 1,5 года), при этом 38 из них работает по специальности, 23 человека – нет.

*Методики исследования:* краткая версия теста жизнестойкости (модиф. Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой, 2013), Опросник когнитивной регуляции эмоций (Garnefski et al., 2003, русскоязычная адаптация Рассказовой Е.И., Леоновой А.Б., Плужникова И.В., 2011), Сокращенная версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» (В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, 2013), авторская мини-анкета удовлетворенности трудом.

*Результаты.* Статистический анализ данных показал, что между начинающими специалистами, работающими по специальности, и теми, кто выбрал для работы другой профиль, нет статистически значимых различий по анализируемым показателям, поэтому для дальнейшего анализа использовалась вся выборка. В целом по выборке уровень жизнестойкости начинающих специалистов находится на среднем уровне (почти на границе с низким уровнем).

нем), также, как и уровень общей осознанной саморегуляции деятельности (только компонент «моделирование» выражен на уровне ниже среднего) и уровень удовлетворенности трудом. Выраженность всех показателей когнитивной регуляции эмоций – средняя.

Корреляционный анализ ( $t$ -критерий Спирмена) показал наличие статистически значимых взаимосвязей между жизнестойкостью и общим показателем осознанной саморегуляции деятельности ( $r=0,552$ ,  $p<0,01$ ) и удовлетворенностью трудом ( $r=0,438$ ,  $p<0,01$ ).

Среди компонентов осознанной саморегуляции наблюдается положительная взаимосвязь между показателями жизнестойкости и моделирования ( $r=0,548$ ,  $p<0,01$ ), и программирования ( $r=0,415$ ,  $p<0,01$ ), а также шкалой надежности саморегуляции ( $r=0,381$ ,  $p<0,01$ ). Таким образом, чем выше уровень жизнестойкости, тем более выражены способности начинающих специалистов по управлению внешними и внутренними формами активности и тем выше способность нормального функционирования регуляторных блоков и их структуры даже в условиях психической напряженности.

Общий уровень жизнестойкости значимо положительно коррелирует с такими когнитивными стратегиями регуляции эмоций как позитивная перефокусировка ( $r=0,312$ ,  $p<0,05$ ), фокусировка на планировании ( $r=0,407$ ,  $p<0,01$ ), позитивная переоценка ( $r=0,392$ ,  $p<0,01$ ), рассмотрение в перспективе ( $r=0,262$ ,  $p<0,01$ ). Наблюдается значимая отрицательная корреляция общего показателя жизнестойкости с «катастрофизацией» ( $r=-0,392$ ,  $p<0,01$ ), а также между таким компонентом жизнестойкости как «контроль» и руминациями ( $r=-0,263$ ,  $p<0,05$ ).

Для выявления групп с разными уровнями выраженности жизнестойкости и осознанной саморегуляцией деятельности, был проведен кластерный анализ (метод  $k$ -means). Вся выборка (61 человек) была разделена на подгруппы по показателю жизнестойкости и общему показателю осознанной саморегуляции деятельности. Было выделено 2 подгруппы, различающиеся по уровням выраженности признаков: группа А (31 чел.) с низким уровнем жизнестойкости и осознанной саморегуляции деятельности и группа Б (30 чел.) со средним уровнем жизнестойкости и осознанной саморегуляции. Различия между кластерами имеют высокую статистическую значимость.

Респонденты группы А менее удовлетворены своей работой по сравнению с группой Б, они реже прибегают к использованию таких стратегий как фокусировка на планировании и позитивная переоценка. Обе группы на уровне «выше среднего» прибегают к использованию таких стратегий как обвинение других и катастрофизация.

*Выводы.* Таким образом, чем выше уровень жизнестойкости начинающих специалистов, тем выше уровень осознанной саморегуляции деятельности. Жизнестойкость значимо взаимосвязана как с такими компонентами осознанной саморегуляции как моделирование и программирование и шкалой надежности. Общий уровень жизнестойкости положительно коррелирует с такими когнитивными стратегиями регуляции эмоций как позитивная перефокусировка, фокусировка на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, то есть со стратегиями, направленными на переосмысление ситуации и планирование.

Начинающие специалисты с низким уровнем жизнестойкости и сниженным уровнем осознанной саморегуляции деятельности менее удовлетворены своей работой, а также в меньшей степени используют такие стратегии регуляции эмоций как фокусировка на планировании и позитивная переоценка по сравнению с начинающими специалистами, у которых показатели жизнестойкости и осознанной саморегуляции выражены на среднем уровне.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют говорить о том, что «жизнестойкие» начинающие специалисты обладают способностью в большей степени сохранять интерес к работе, быть включенными в процесс трудовой деятельности. Они готовы преодолевать трудности, с которыми могут сталкиваться при выполнении профессиональных задач, а сама работа воспринимается ими с положительной стороны. Дальнейшие перспективы исследования могут включать в себя более детальное изучение взаимосвязей при расширении выборки респондентов.

### Литература

*Алексеевский А.А.* Социально-профессиональная адаптация молодых специалистов: факторы влияния, критерии и показатели // Символ науки. 2015. №6.

*Бодров В.* Психология профессиональной пригодности. – Litres, 2019.

*Водопьянова Н.Е.* и др. Личностные предикторы жизнестойкости топ-менеджеров // Sciences of Europe. – 2017. – №. 17-2. – С. 99-103.

*Водопьянова Н.Е.* Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 16. Психология. Педагогика. – 2015. – № 1

*Леонтьев Д.А.* Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструкторов. URL: [www.mgppu.ru/IPHO/Publikacii\\_sotrydnikov/LeontievDA.doc](http://www.mgppu.ru/IPHO/Publikacii_sotrydnikov/LeontievDA.doc). – 2010.

*Моросанова В.И.* Опросник «Стиль саморегуляции поведения» // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2004. – Т. 2.

*Осин Е.Н., Рассказова Е.И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2013. – №. 2.45.

*Панченко Л.Л.* Адаптация к профессиональной деятельности: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с

*Фоминова А.Н.* Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости // Концепт. 2012. №8. Фоминова А. Жизнестойкость личности. – Litres, 2017.

### **HARDINESS AS A RESOURCE OF SELF-REGULATION OF ACTIVITY AND COGNITIVE REGULATION OF EMOTIONS AMONG YOUNG SPECIALISTS**

*Soboleva, A., Kachina, A.*

*The work is devoted to the study of the relationship of hardiness, self-regulation and cognitive emotion regulation strategies. A pilot study was conducted on a group of young specialists of different professions. The results demonstrated significant positive correlations between hardiness and self-regulation indexes, as well as with emotion regulation strategies, aimed at rethinking, planning and putting into perspective.*

**Keywords:** *hardiness, coping strategies, cognitive-emotion-regulation, self-regulation.*

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СЛОЖНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СИСТЕМ

*Е.А. Столярчук<sup>1</sup>, Н.Е. Водопьянова<sup>1</sup>, Н.О. Заручникова<sup>2</sup>, А.К. Скиц<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Россия, Санкт-Петербургский государственный университет

*E-mail: estol@yandex.ru, vodop@mail.ru*

<sup>2</sup>Россия, Государственный научный центр России ЦНИИ робототехники и технической кибернетики

*E-mail: n.zaruchnikova@rtc.ru, a.skitz@rtc.ru*

*В статье рассматриваются поведенческие факторы стрессоустойчивости специалистов сложных технических систем. Выявлены гендерные различия показателей здоровья, тревожности, стрессоустойчивости, копинг-стратегий. Определены корреляционные связи стрессоустойчивости с конструктивными и неконструктивными стратегиями поведения. Полученные результаты имеют отношение к системе психологического сопровождения специалистов СТС для повышения их продуктивности и сохранения профессионального здоровья.*

**Ключевые слова:** *стрессоустойчивость, тип поведения, стратегии преодоления, тревожность, невротоподобные состояния, психологическое сопровождение специалистов.*

Актуальность проблемы стрессоустойчивости специалистов сложных технических систем (СТС) определяется наличием в их деятельности большого количества факторов риска стрессовых и невротоподобных состояний. Специфика работы в области сложных технических систем (СТС) заключается в конструкторской, технологической, материально-технической разработке и организационной подготовке к производству нового изделия мехатроники и робототехники. Сложность деятельности специалистов СТС связана с высокими требованиями к творческой (инновационной) активности, на этапе – с поиском идей, на последующих этапах – с анализом и переработкой большого объема информационно-технической документации, с мотивационной и организационно-волевой устойчивостью для доработки проектов до их реального внедрения в производство, временные и производственные ограничения. Это и многое другое составляют специфические стресс-факторы труда специалистов СТС и риски их творческой продуктивности. В связи с этим проблема психологического сопровождения стрессоустойчивости данных специалистов имеет высокую актуальность (Водопьянова, Никифоров, 2018). Разработка и производство СТС осуществляется коллективным субъектом – проектной группой. Психологическая совместимость на основе индивидуальных особенностей, мотивационно-волевое партнерское взаимодействие и поддержка в проектной группе выступает важным фактором стрессоустойчивости коллективного субъекта труда. Это выдвигает вопросы диагностики индивидуально-психологических особенностей участников проектной группы и учета их при комплектовании (Водопьянова, Столярчук, 2018).

*Цель исследования:* изучение стрессоустойчивости, поведенческих особенностей, связанных с высокой стрессоустойчивостью специалистов СТС. Учитывая, что в состав

проектных групп входят мужчины и женщины, одной из задач исследования являлось сравнение стрессоустойчивости, психических состояний и их взаимосвязей у мужчин и женщин – специалистов СТС.

*Гипотезы исследования:*

1. Уровень стрессоустойчивости специалистов СТС связан с копинг-стратегиями: чем чаще использование неконструктивных копинг-стратегий, тем ниже стрессоустойчивость и больше выражены проявления стрессовых и невротических состояний.

2. Женщины и мужчины имеют существенные различия по использованию копинг-стратегий и уровню стрессоустойчивости.

В соответствии с целью, гипотезами исследования использовались: опросник стрессоустойчивости А.Я. Кибанова; шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина (состояние тревоги и личностная тревожность); шкала поведения типа «А» Положенцева С.Д. и Руднева Д.А (поведенческий фактор риска ишемической болезни сердца); опросник SACS С. Хобфолла (конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии); экспресс-диагностика невроза К. Хека и Х. Хесса (вероятность развития невроза); авторская анкета «Отношение к здоровью».

В исследовании участвовали 40 специалистов СТС (сотрудников НИИ, занятых в разработке сложных технических систем), имеющих высшее образование, со стажем работы не более 10 лет, средний возраст 36 лет, 50% мужчин. В возрасте после 30 лет специалистов СТС - 65%, из них 30% женщин и 35% мужчин.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Обнаружены существенные различия между мужчинами и женщинами по показателям психосоматического здоровья. Женщины, участвующие в исследовании, в большей мере, чем мужчины следят за своей физической формой (весом), ведут активный образ жизни, не имеют проблем со сном и нервными перегрузками. Мужчины в основном семейные, физическая форма далека от нормы. Они чаще, чем женщины отмечают наличие нервных перегрузок, головных болей и плохой сон, при этом считают себя активными людьми.

Уровень стрессоустойчивости у женщин ( $M=91,1$ ) выше, чем у мужчин ( $M=69,9$ ). По реактивной тревожности получены достоверные различия по t-критерию Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ). Женщины по сравнению с мужчинами легче переносят стрессовые нагрузки. Однако они имеют более высокий уровень реактивной тревожности ( $M=46,2$ ) по сравнению с мужчинами ( $M=40,1$ ). Средние значения показателей личностной тревожности женщин ( $M=34,9$ ) и мужчин ( $M=37,2$ ) специалистов СТС интерпретируются как умеренный уровень тревожности. Для них не характерны эмоциональные и невротические срывы и тревожность не является устойчивой характеристикой.

Специалистам СТС, как мужчинам, так и женщинам свойственен тип поведения «А» ( $M=203,95$ ). Для данного типа поведения свойственны нацеленность на успех, состязательность, напористость, ощущение нехватки времени, высокая выраженность стремле-



ния доминирования в коллективе и контроля поступков других людей. Обнаружены достоверно значимые различия по t-критерию Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) в особенностях поведения женщин и мужчин.

Мужчины характеризуются большей амбициозностью ( $M=48,3$ ), переживанием дефицита времени ( $M=19,8$ ), специфичностью поведения ( $M=14,3$ ) и вовлеченностью в работу ( $M=49,1$ ) по сравнению с женщинами. Женщины отличаются более высокой нетерпеливостью ( $M=32,1$ ), проявлением тенденции к враждебности ( $M=29,4$ ). Для специалистов СТС характерна деятельность «на износ» как для женщин, так и для мужчин, что может негативно сказываться не только на их психических состояниях, здоровье, но также и на эффективности их деятельности.

Обнаружены достоверные различия между мужчинами и женщинами по t-критерию Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) по показателям копинг-стратегий: вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные, импульсивные и агрессивные действия. Специалисты СТС женщины наиболее часто используют конструктивный («здоровый») копинг – коммуникативные «ресурсные» стратегии преодоления – вступление в социальный контакт ( $M=25,9$ ), поиск социальной поддержки ( $M=20,1$ ), а также эмоционально-ресурсные стратегии в виде импульсивных действий ( $M=22,8$ ). Мужчины часто демонстрируют стратегии «разрушающие коммуникации» в виде агрессивных действий ( $M=14,2$ ), «неконструктивный ресурсоразрушающий копинг» и при этом нередко избирают пассивные стратегии – осторожные действия ( $M=22,1$ ).

Выявлены достоверные различия по t-критерию Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) показателей вероятности возникновения неврозов у мужчин ( $M=24,2$ ) и женщин ( $M=18,1$ ). Среди мужчин чаще наблюдаются невротические симптомы – низкая толерантность по отношению к фрустрации, переменчивость интересов, склонность к лабильности настроения, утомляемость.

Обнаружены различия между мужчинами и женщинами специалистами СТС по взаимосвязям стрессоустойчивости с поведенческими особенностями. Стрессоустойчивость женщин отрицательно коррелирует со специфичностью поведения в структуре поведения типа А ( $r=-0,49$ ,  $p \leq 0,05$ ). Стрессоустойчивость женщин такими проявлениями специфического поведения, как быстрая, экспрессивная, громкая речь, жестикуляция, порывистость движений, повышенная возбудимость. Специфичность поведения положительно коррелирует с осторожными действиями в структуре преодолевающего поведения (при  $r=0,54$ ,  $p \leq 0,05$ ) и отрицательно с асоциальными действиями ( $r=-0,45$ ,  $p \leq 0,05$ ), ассертивными действиями ( $r=-0,67$ ,  $p \leq 0,01$ ). Стрессоустойчивость женщин обеспечивается эмоционально-сфокусированным преодолением трудностей с пассивной стратегией, выраженной в осторожных действиях. Чем больше женщины проявляют контроль над своей эмоциональной сферой, тем больше им свойственны осторожные действия, меньше всего жесткие, догматичные, циничные, негуманные действия и уверенность в

себе. При совладании с трудностями женщины избирают управление своими эмоциональными реакциями (эмоционально-ориентированное преодоление). У мужчин выявлена взаимосвязь стрессоустойчивости с вероятностью возникновения невроза ( $r=-0,47$ ,  $p\leq 0,05$ ) и вовлечением в работу ( $r=-0,53$ ,  $p\leq 0,05$ ). Вовлечение в работу положительно коррелирует с манипулятивными действиями ( $r=0,67$ ,  $p\leq 0,01$ ). Активная профессиональная деятельность при дефиците времени, формирует у них гибкую стратегию преодолевающего поведения – манипулятивный поиск решений.

#### *Выводы*

Установлено, что женщины-специалисты СТС чаще проявляют активность в коммуникативной компетентности, имеют более высокий уровень стрессоустойчивости по сравнению с мужчинами.

Стратегии совладания специалистов СТС мужчин характеризуются активностью, агрессивностью и склонностью к асоциальным поступкам, амбициозностью, эмоциональной сдержанностью, переживаниями нехватки времени, высокой вовлеченностью в работу. Стрессоустойчивость у мужчин связана с гибкими стратегиями совладания, рационализацией, поиском позитивного в эмоционально-напряженных рабочих ситуациях.

Мужчины чаще используют проблемно-ориентированный копинг, женщины – эмоционально-ориентированный. Общими характеристиками мужчин и женщин – специалистов СТС являются высокая мотивация достижения успеха, работа «на износ», умеренная личностная тревожность, адекватное восприятие различных фрустрирующих ситуаций, высокая выраженность поведения типа «А», низкая предрасположенность к невротическим состояниям.

Получено подтверждение наших гипотез о том, уровень стрессоустойчивости специалистов СТС положительно связан с конструктивными копинг-стратегиями: чем чаще их использование, тем выше стрессоустойчивость, меньше риск проявления стрессовых и неврозоподобных состояний.

Из этого следует необходимость обучения и развития у специалистов СТС конструктивного совладания со стрессами на рабочем месте. Для этого в системе психологического сопровождения специалистов СТС должны быть включены кратковременные и долгосрочные психологические мероприятия профессионально-личностного роста относительно поведенческих стратегий в трудных производственных ситуациях и саморегуляции неблагоприятных психических состояний.

#### **Литература**

*Водопьянова Н.Е., Никифоров Г.С., Столярчук Е.А.* Метакогнитивная регуляция как ресурс повышения интеллектуальной активности инженеров по робототехнике // Материалы III-й Международной научно-практической «Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики» 19-21 апреля 2018. – Калуга, 2018. - С. 26 -34.

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Столярчук Е.А. Интегративное развитие специалистов сложных технических систем // материалы международной научно-практической конференции «Психология труда и управления как ресурс развития общества в условиях глобальных изменений». Тверь. 2018.- С. 285-292.

## BEHAVIORAL FACTORS OF STRESS RESISTANCE SPECIALISTS OF COMPLEX TECHNICAL SYSTEMS

*E.A. Stolyarchuk, N.E. Vodopyanova, N.O. Zaruchnikova, A.K. Skitz*

*The article presents the behavioral factors of stress tolerance of specialists of specialized technical systems. Gender differences in health status, anxiety, stress tolerance, coping strategies were revealed. Correlations between stress tolerance and constructive and non-constructive behavioral strategies have been established. The results obtained are related to the system of psychological support.*

**Keywords:** *stress tolerance, type of behavior, coping strategy, anxiety, neurosis-like states, psychological support of specialists.*

## КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, АКТУАЛЬНЫЕ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ВЫЕЗДНЫХ БРИГАД СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

*В.В. Терещенко, Ю.В. Марченкова*

Россия, Смоленск, Смоленский государственный Университет

*E-mail: juls2016@mail.ru, Terechenko2007@yandex.ru*

*В работе представлен анализ копинг стратегий, актуальных для сотрудников скорой медицинской помощи и проведена оценка их эффективности в специфических условиях работы врачей и фельдшеров. Так же нами представлены результаты психологокоррекционной программы, направленной на выработку навыка выбора продуктивной формы совладающего поведения.*

**Ключевые слова:** *копинг, совладающее поведение, медицинские сотрудники, скорая медицинская помощь.*

Изучение рабочего стресса в отечественной и зарубежной психологии в настоящее время выделено как важная научная проблема в связи с его влиянием на работоспособность, производительность и здоровье работника. Человек в своей профессиональной деятельности сталкивается с ситуациями, требующими активных и гибких способов психологической адаптации. Предназначение совладания в целом состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым, купируя стрессовое воздействие ситуации. По сути, это есть форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы, направленная на приспособление к обстоятельствам и предполагающая сформированное умение использовать определенные средства и инструменты для преодоления

эмоционального стресса. Использование копинг-стратегий, актуальных в каждой конкретной производственной ситуации, позволяет не только сохранить психологическое благополучие, замедлив процесс профессионального выгорания, но и значительно повысить эффективность работы, снизить количество конфликтов с пациентами, наладить благоприятную среду внутри коллектива.

Данное исследование было проведено на базе отделения скорой медицинской помощи ОГБУЗ «Смоленская Центральная районная больница», в котором приняли участие 20 человек, 9 врачей и 11 фельдшеров, обоих полов.

В исследовании актуальных копинг-стратегий, проводимом с использованием методики SACS, выявлен ряд закономерностей. Для специалистов мужчин (врачей и фельдшеров) актуальными формами совладающего поведения являются импульсивные действия и склонность к агрессивным поведенческим реакциям. Менее же применимы - ассертивные действия, стремление к социальным контактам и избегание. Для специалистов женщин были наиболее характерны, как для врачей, так и для фельдшеров – стремление к избеганию, осторожные действия и поиск социальной поддержки, менее же применимы - ассертивные действия. Особенно обратил на себя внимание высокий уровень значений по шкале «агрессивные действия».

Нам хотелось бы дополнительно оговорить значение и значимость отдельных стратегий совладания в контексте специфики работы скорой медицинской помощи. Ежедневно при выполнении своих производственных обязанностей врачи и фельдшера сталкиваются с необходимостью решения текущих задач, которым характерна быстрая смена деятельности, высокая ответственность и значительная автономность. В условиях рабочей обстановки, когда специалист остается наедине с пациентом, его родственниками и случайными свидетелями, без возможности получить защиту от нападков или поддержку своим решениям, врачи и фельдшера СМП вынуждены выбирать наиболее жесткие копинг-стратегии, что важно для «подкрепления» личных границ и оберегания личной безопасности. Однако необходимость не повышает эффективность стратегии в процессе совладания с производственным стрессом. Таким образом, например, стратегия избегания успешно справляется с задачей дистанцирования медика от психотравмирующей или угрожающей его здоровью ситуации, но при этом значительно снижает уровень эмпатии и адекватного эмоционального реагирования.

Необходимость быстрого реагирования на изменяющееся состояние больного со временем может трансформироваться в некую общую резкость и «угловатость» и в этой форме преобразуется в стратегию склонности к импульсивным действиям. При этом нарастание скорости, в конечном итоге, происходит за счет ресурса качества помощи. Контролировать процесс и предотвратить переход одного свойства в другое весьма сложно, навык требует научения и самостоятельно не формируется.

Известно, что в стрессовой ситуации человек обращается к инстинктивным стратегиям поведения. Одной из них является стремление к агрессии, формулируемое глаго-

лом действия «бить». Работа в составе выездной бригады, выполняемая территориально в отрыве от администрирующего органа (способного взять на себя заботу об обеспечении физической безопасности сотрудников бригады, а также выполнить разъяснения особенностей организации работы службы скорой медицинской помощи населению), ставит врачей и фельдшеров СМП в условия вынужденной «обороны позиций». При этом явственна актуальность агрессивных действий медицинских сотрудников выездных бригад, как способ самозащиты. Опасность актуализации агрессии возникает тогда, когда объект, на который она направлена, смещается с истинной угрозы на пациентов или их родственников вне ситуации конфликта. Таким образом, агрессивные действия, выбираемые специалистом, как актуальная стратегия совладания, способны явиться первопричиной конфликтной ситуации и стать основанием для последующих претензий к работе бригады СМП. Это подтверждает тот факт, что продуктивность стратегии зависит, в первую очередь, от своевременности её использования; одна и та же стратегия может носить как позитивный, так и остро негативный характер.

Как кажущаяся на первый взгляд непродуктивной стратегия может играть эффективную роль в контексте особенностей работы СМП, так и признанная продуктивной и положительной по действию в этих же условиях - может быть незначимой и неуспешной. Автономность работы выездной бригады превращает стратегию стремления к социальным контактам в ограничивающую возможности специалиста, лишаящую его способности своевременно реагировать на быстро изменяющиеся обстоятельства и отрицательно сказывающуюся на эффективности выполняемой работы. На практике это может находить выражение в таких действиях сотрудника, как несвоевременное обращение к другим специалистам за советом и подтверждением собственных предположений, неспособности самостоятельного проведения дифференциальной диагностики, немотивированные сомнения в верном выборе действий. В то же время велика ресурсная значимость возможности получить поддержку коллег, а значит, сохраняется продуктивность умения обратиться за ней.

Осторожные действия, как стратегия совладания, при активном использовании сотрудниками СМП могут проявлять несоответствующие запросам профессии свойства. Прежде всего, речь идет о незащитности специалиста при возникновении экстренной ситуации (криминальные вызовы; экстремальные поводы обращения за медицинской помощью; необходимость нестандартных действий, не обозначенных в регламентирующих документах), когда осторожность отрицательно влияет на быстрое действие и угрожает безопасности медицинского сотрудника. При этом осторожность продуктивна в ситуациях оказания медицинской помощи психически больным лицам, при работе с высоко контагиозными заболеваниями. Данная двойственность продуктивности стратегии в очередной раз подтверждает невозможность однозначной оценки эффективности, актуальности и уместности применяемых копинг стратегий.

Вышеизложенные результаты свидетельствуют о том, что медицинские сотрудники выездных бригад в целом используют недостаточно эффективные тактики совладания со

стрессом, так или иначе идущие вразрез с высокой степенью автономности работы медицинских сотрудников СМП.

Таким образом, основной задачей работы со специалистами скорой медицинской помощи является выработка навыка использования максимально продуктивных стратегий совладания, подходящих каждой конкретной ситуации, а также актуализация отдельных свойств стратегий в сочетании с умением сглаживать негативные стороны. В течение последующих 10 месяцев нами было проведено четыре просветительских лектория, совмещенных с практическими занятиями, объединенные общей тематикой программы «Эффективное совладающее поведение как способ профилактики эмоционального выгорания сотрудников СМП».

При повторном исследовании с использованием методики SACS, проведенном спустя 6 месяцев после завершения программы, получены следующие результаты. Мужчины, врачи и фельдшера, отметили ассертивные действия, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки как наиболее актуальные на момент проведения повторного тестирования. Особенно необходимо отметить значительное уменьшение применимости на практике такой копинг-стратегии как агрессивные действия, что отнесено нами к доказательствам положительного эффекта проведенных просветительских мероприятий. Женщины, медицинские сотрудники выездных бригад, так же указали поиск социальной поддержки и ассертивные действия как стратегии совладания, актуальные на момент исследования. В качестве менее распространенной отмечена стратегия избегания, это свойственно как врачам, так и фельдшерам СМП.

Повышение применяемости специалистами такой стратегии совладания, как ассертивные действия, имеет большое значение. В целом, ассертивные действия, как способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него, являются максимально соответствующей специфике работы скорой медицинской помощи стратегией совладания. Выбор этой копинг-стратегии способствует повышению качества и эффективности работы, а значит, её актуализация может составить основное направление деятельности психолога лечебного учреждения и лечь в основу программы профилактики эмоционального выгорания.

Полученные результаты свидетельствуют о положительном эффекте проведенных нами мероприятий и могут быть использованы как обоснование рациональности дальнейших образовательных программ с целью повышения качества работы сотрудников выездных бригад СМП. Проводимые нами занятия и лектории показали высокую эффективность, прежде всего, в рамках актуализации выбираемых стратегий согласно степени их ситуационной продуктивности, то есть при условии успешного владения всем спектром форм совладающего поведения, использовать на практике лишь максимально эффективные, с учетом перспективы возможных последствий.

Подобная тактика поведения, по нашему мнению, будет способствовать повышению качества выполняемой работы, в том числе снижать претензионный накал со стороны пациентов и их родственников и уменьшать количество конфликтов в рабочее время.

## Литература

Авхименко М.М. Некоторые факторы риска труда медика // Медицинская помощь. М.: Медицина. 2003. № 2. С.25-29.

Амирхан Д. Фактор аналитического измерения копингов: показатель копинг-стратегий. М.: Медицина, 1990.

Гремлинг С.Е. Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002.

Знаков В.В. Исследование профессионально важных качеств у медицинских работников // Психологический журнал. 2004. № 3. С.71 –81.

Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы. М.: Медицина, 1966.

### **COPING STRATEGIES RELEVANT FOR THE STAFF OF MOBILE TEAMS OF EMERGENCY MEDICAL CARE**

*Tereschenko V., Marchenkova Y.*

*The paper presents an analysis of coping strategies relevant to emergency medical personnel and assesses their effectiveness in the specific conditions of doctors and paramedics. We also present the results of psychological correctional program aimed at developing the skill of choosing a productive form of coping behavior.*

**Keywords:** *coping, coping behavior, medical staff, ambulance.*

### **СТРЕСС И СУБЪЕКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ВРЕМЕНИ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ**

*М.Ю. Широкая, М.В. Горбатов*

Россия, Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова

E-mail: [shirokaya.msu.psy@gmail.com](mailto:shirokaya.msu.psy@gmail.com), [m.gorbatykh.psy@rambler.ru](mailto:m.gorbatykh.psy@rambler.ru)

*В статье рассматривается связь хронического стресса с временными показателями разных уровней: личностным (показатели временной перспективы) и динамическими – показателями самоорганизации труда и времени и показатели тайм-синдрома менеджера.*

**Ключевые слова:** *хронический стресс, временная перспектива, тайм- синдром менеджера, самоорганизация деятельности.*

Изучению, профилактике и борьбе со стрессом у менеджеров посвящено огромное количество работ. Необходимость оперативно ставить, принимать и решать рабочие задачи требует от них динамичного поведения и стрессоустойчивости. Однако состояние стресса у менеджера встречается довольно часто. При этом восприятие, переживание времени в состоянии стресса остается скорее научной проблемой, чем практической. Поэтому, на наш взгляд, изучение отношения ко времени при выполнении профессиональной

деятельности менеджера в напряженных условиях труда, провоцирующих стресс, представляется нам актуальным психологическим ресурсом для разработки дополнительных мер по совладанию со стрессом.

Субъективная актуализация оценки рабочего времени в большей степени связана с переживанием дефицита времени или цейтнота (Широкая, Горбатов, 2018). Дефицит времени настолько сильно выражен и стал обычным для данной профессии, и, что появился новый термин «тайм-синдром менеджера» (Водопьянова, 2009), раскрывающий специфику переживания дефицита времени на работе.

Вместе с переживанием текущего дефицита рабочего времени личность профессионала проявляет отношение к своему времени через переживание прошлого, настоящего и будущего, существующими в триединой временной перспективе. Временная перспектива раскрывается в профессиональной деятельности, где прошлое, как опыт, настоящее, как организованное и настойчивое выполнение текущих дел, будущее, как целеустремленность и планомерность в делах, всегда сопровождают работающего человека.

Наше пилотажное исследование было посвящено изучению хронического стресса у менеджеров по продажам одной крупной промышленной организации и переживанию ими временного фактора в деятельности.

Были использованы следующие опросники и методики: 1. Профессиографическая анкета, выявляющая трудовую и временную специфику деятельности. 2. Опросник для оценки уровня переживаний хронического стресса (Леонова, 2004). 3. Опросник временной перспективы (Зимбардо, 2014); 2. Опросник самоорганизации деятельности (Мандрикова, Горбунова, 2012); 3. Методика «Тайм-синдром менеджера» (Водопьянова, 2009).

Статистическая обработка полученных результатов проводилась при помощи SPSS, 21 версия.

Выборку составили 40 менеджеров отделов продаж одной крупной российской промышленной организации. Средний возраст 36,8 года ( $\sigma=10,7$ ), средний стаж работы в организации – 6,2 ( $\sigma=5,9$ ).

У изучаемой группы менеджеров по продажам средние значения показателей хронического стресса низкие: 31,8 ( $\sigma=4,95$ ). Ситуативные временные показатели также выражены на среднем уровне: показатели тайм-синдрома – 5,1 ( $\sigma=2,8$ ), общий показатель самоорганизации деятельности – 101,23 ( $\sigma=15,8$ ).

При не выраженности хронического стресса интерес представляют его многочисленные взаимосвязи с субъективными временными оценками (Таблица 1).

Прямые корреляции показателей хронического стресса и тайм-синдрома являются логическими и еще раз подчеркивают, что переживание дефицита времени является для менеджеров стресс-фактором, вызывающее негативные последствия для выполнения их профессиональных задач. Проявлению хронического стресса сопутствует проявление тайм-синдрома как негативного переживания хронической нехватки рабочего времени у



данных специалистов. Прямая связь хронического стресса с самоорганизацией деятельности обнаруживается через показатель «ориентации на настоящее», когда переживание происходящего «здесь-и-сейчас» имеют наивысшую значимость. В состоянии хронического стресса человек воспринимает сложившуюся сложную жизненную ситуацию только через короткий промежуток «сейчас»; он не может использовать свой прошлый опыт, не может планировать свои действия и увидеть перспективу выхода из сложной ситуации, т.е. «заглянуть в будущее». Трехдиагональная временная перспектива нарушается, вызывая невозможность адекватно и эффективно справиться со стрессовой ситуацией. Полученные связи показателей стресса и временной перспективы показали, что хронический стресс сопровождается переживанием разочарования в собственном прошлом и восприятием действительности как predetermined и независимой от воли человека; такая predeterminedность сопровождается спонтанностью в планировании, т.е. неэффективной самоорганизации работы (табл. 1).

Корреляционные связи тайм-синдрома, как и показатель хронического стресса, демонстрируют нарушение временной перспективы при выраженном проявлении тайм-синдрома у менеджеров.

Таблица 1

***Корреляционные связи показателей хронического стресса, временной перспективы, тайм синдрома и самоорганизации деятельности (критерий Пирсона)***

Диагностические показатели	Уровень значимости корреляции (* - уровень значимости: $p < 0,05$ ; ** - уровень значимости $p < 0,01$ )
<b>Хронический стресс (ХС) и тайм синдром менеджера</b>	
ХС – переживание ограниченности времени	0,392*
ХС – эмоциональное отношение к дефициту времени	0,317*
ХС – непродуктивность использования своего рабочего времени	0,492**
ХС – интегральный показатель тайм синдрома	0,384*
<b>Хронический стресс (ХС) и временная перспектива</b>	
ХС – негативное прошлое	0,48**
ХС – фаталистическое настоящее	0,35*
<b>Хронический стресс (ХС) и самоорганизация деятельности</b>	
ХС – ориентация на настоящее время	0,357*
<b>Интегральный показатель тайм синдрома (ИПТС) и временная перспектива</b>	
ИПТС – негативное прошлое	0,79**
ИПТС – гедонистическое настоящее	0,40*
ИПТС – фаталистическое настоящее	0,612**
<b>Временная перспектива и самоорганизация деятельности</b>	
Гедонистическое настоящее - планомерность	0,38*
Будущее – планомерность	0,47*
Будущее – целеполагание	0,36*
Позитивное прошлое – настойчивость	0,33*
Фаталистическое настоящее – самоорганизация	-0,36*
<b>Взаимосвязи внутри временной перспективы</b>	
Негативное прошлое – гедонистическое настоящее	0,48*
Негативное прошлое – фаталистическое настоящее	0,705**
Гедонистическое настоящее – фаталистическое настоящее	0,32*
Будущее – позитивное прошлое	0,45**

Факторизация показателей субъективной оценки времени и стажа работы в данной организации показала следующее (табл. 2).

Т а б л и ц а 2

***Фактурные структуры показателей стажа, временной перспективы, тайм синдрома и самоорганизации деятельности (метод главных компонент с Vimaxar вращением)***

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Переживание прошлых неудач и разочарований на фоне переживания дефицита времени	Целостная система самоорганизации деятельности с позитивным взглядом в будущее и отношением к прошлому опыту	Стаж работы в организации как накопление позитивного опыта и переживание прошлого как позитивного
Вес – 2,81 % дисперсии 35,1	Вес – 1,9 % дисперсии 23,8	Вес – 1,1 % дисперсии 12,7
Негативное прошлое (0,91)	Будущее (0,80)	Стаж работы в организации (0,9)
ИПТС (0,88)	Общий показатель самоорганизации деятельности (0,79)	Позитивное прошлое (0,51)
Фаталистическое настоящее (0,85)	Позитивное прошлое (0,59)	
Гедонистическое настоящее (0,57)		

Факторизация изучаемых временных показателей выявила значительную роль негативных переживаний времени у данной категории менеджеров. Очевидно, что перманентное переживание дефицита времени как объективной реальности в их деятельности, проявляющееся в 1-м факторе, оказывает значительное влияние на переживание своего прошлого как негативного, что может сопровождаться импульсивным поведением, обидами и другими негативными формами внешних проявлений. При этом 3-й фактор показывает, что работа в данной организации приводит к оцениванию своего прошлого как позитивного, что может быть проинтерпретировано как положительная оценка накопленного специалистом опыта. Актуализация же представлений о будущем проявляется в способности планирования и целеполагания (2-й фактор), что, в итоге, приводит к повышению эффективности деятельности (табл. 2).

Изучение связей хронического стресса с личностными и ситуативными показателями субъективной оценки времени у группы менеджеров по продажам позволило расширить представление о переживаниях, в нашем случае – это переживание дефицита времени, самоорганизация деятельности и времени и временная перспектива, сопровождающие состояние хронического стресса. Взгляд на негативное состояние стресса через переживание временного фактора дает новые возможности психологи труда и организационной психологии для работы по профилактике и снижению уровня стресса, что в итоге, должно способствовать улучшению психического здоровья и достижению эффективной работоспособности менеджера.

### Литература

- Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер. – 2009. – 336 с.  
*Зимбардо Ф., Сворд Р., Сворд Р.* Время как лекарство. СПб.: Питер. – 2017. – 288 с.  
*Леонова А.Б.* Комплексная стратегия анализа профессионального стресса // Психологический журнал. 2004. Т. 24. № 2. С. 75—85.

Мандрикова Е.Ю., Горбунова А.А. Взаимосвязь увлеченности работой, личностных ресурсов и удовлетворенности трудом сотрудников // Организационная психология. – 2012. – № 4. – С. 2-22.

Широкая М.Ю., Горбатов М.В. Специфика переживания рабочего дефицита времени у персонала современной организации // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. – Казань: Казанский федеральный ун-т. – Т. 1. – С. 526-530.

## STRESS AND SUBJECTIVE RELATION TO TIME OF SALES MANAGERS

*M.Yu. Shirokaya, M.V. Gorbatykh*

*In article the relation of stress with temporary indicators of different levels is considered: personal (indicators of Time Perspective), and dynamic – indicators of self-organization of work and time and indicators a time of a syndrome of the manager.*

**Keywords:** *chronic stress, Time Perspective, time manager's syndrome, activity self-organization.*

## СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ СОВМЕСТНОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ С ИЕРАРХИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРОЙ

*И.А. Шияневская*

Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет

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

*В статье представлены результаты эмпирического исследования совладающего поведения в ситуации совместной управленческой деятельности. Выявлены паттерны совладающего поведения менеджеров с различными социально-психологическими статусами в управленческом коллективе предприятий иерархического кластера.*

**Ключевые слова:** *совместная управленческая деятельность, личность, стресс, совладающее поведение, копинг-стратегии.*

Современная реальность предъявляет к личности руководителя повышенные требования. От умения менеджеров противостоять трудностям во многом зависит как их личная успешность, так и успешность предприятия в целом. При этом все чаще навыки совладания с трудными ситуациями реализовываются в особом контексте – в условиях совместной управленческой деятельности (СоУД), под которой понимается «совместная деятельность по осуществлению несколькими руководителями системы управленческих функций, связанных с регуляцией межгруппового взаимодействия возглавляемых ими структурных подразделений и/или организационных подсистем» (Флоровский, 2017). По оценкам ученых именно СоУД в современных организациях занимает лидирующую по-

зицию среди различных видов профессиональной деятельности руководителей, что обусловлено необходимостью развития организации как целостного субъекта социально-экономической активности.

Данный факт становится особенно значимым при обнаружении одной из особенностей СоУД – ее стрессогенности. Большинство менеджеров именно управленческое взаимодействие расценивается как стрессовое, предъявляющее повышенные требования к личностным ресурсам. При этом стрессогенность обуславливается как «внешними угрозами» – нестабильностью экономической ситуации и необходимостью принимать совместные решения в таких условиях, так и «внутренними угрозами» – управленческими поединками, играми и интригами в рамках управленческого коллектива.

В связи с этим особое место занимает проблема совладающего поведения, понимаемого нами как «поведения, позволяющего субъекту с помощью осознанных действий и способов, адекватных личностным характеристикам и особенностям ситуации, справляться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» (Крюкова, 2008). Именно совладающее поведение в его многообразии форм и стратегий, с одной стороны, позволяет руководителю сохранять психологическое здоровье, а с другой стороны, является важным условием «принятия» его коллегами как партнера по СоУД и наделяет различными социально-психологическими статусами.

В рамках нашего исследования было выдвинуто предположение о том, что руководители с различными социально-психологическими статусами, определенными по параметрам «легкости-трудности», «продуктивности-непродуктивности» совместной управленческой деятельности, демонстрируют различные модели копинг-поведения.

Совокупную выборку респондентов составили 27 руководителей (средний возраст  $39,07 \pm 7,5$ ) различных статусно-должностных рангов предприятий г. Краснодара, отнесенных в соответствии с типологией К. Камерона и Р. Куинна к иерархическому кластеру культуры (Cameron & Quinn, 1999).

Параметры СоУД выявлялись с помощью методики диагностики эффективности общения в условиях совместной управленческой деятельности С.Ю Флоровского (Флоровский, 2000). Результаты исследования выражены в индексах продуктивности–непродуктивности взаимодействия ( $0,59 \pm 0,14$ ), легкости–трудности взаимодействия ( $0,61 \pm 0,17$ ) и суммарном – общей эффективности взаимодействия ( $1,20 \pm 0,25$ ) для каждого менеджера, участвовавшего в исследовании.

Особенности совладающего поведения руководителей в условиях СоУД изучались при помощи опросника способов совладания (ОСС) Р. Лазарус и С. Фолкман (в адаптации Т.Л. Крюковой с соавт., 2005).

Анализ данных, полученных в ходе работы, позволил распределить менеджеров на группы согласно индексам управленческого взаимодействия и определить «предпочитаемые» и «отвергаемые» стратегии совладающего поведения представителей выделенных групп.

*Результаты исследования* выглядят следующим образом.

«Легкие и продуктивные менеджеры» (19 управленцев, 70,4%), согласно нашему исследованию, тяготеют в условиях СоУД к «Планированию решения» (51,16±17,72), «Поиску социальной поддержки» (46,27±15,62) и «отвергают» «Принятие ответственности» (24,14±14,20).

«Легкие, но непродуктивные менеджеры» (3 управленца, 11,1%), предпочитают использовать стратегию «Дистанцирование» (66,67±22,22) и не приемлют «Конфронтационный копинг» (30,55±11,78).

«Трудные, но продуктивные менеджеры» в условиях СоУД (2 управленца, 7,4%) демонстрируют в качестве предпочитаемых стратегий «Планирование решения» (69,45±11,80), к элиминируемым стратегиям относят «Принятие ответственности» (29,35±17,88), «Бегство-избегание» (31,25±20,57);

«Трудные и непродуктивные менеджеры» (3 управленца, 11,1%) предпочитают стратегии «Дистанцирование» (62,96±22,45), «Конфронтационный копинг» (55,56±19,28), отвергают – «Принятие ответственности» (19,42±19,27), «Поиск социальной поддержки» (25,92±25,66).

Следует заметить, что в рамках нашего исследования предполагалось построение моделей совладающего поведения представителей обозначенных групп, включающих всю совокупность копинг-стратегий. Однако, использование критерия ранговой корреляции Спирмена в группах руководителей, определенных нами как «легкие, но непродуктивные», «трудные и продуктивные», «трудные и непродуктивные» не возможно в следствии их малочисленности. Данные корреляционного анализа значений копинг-стратегий в группе «легкие и продуктивные менеджеров» послужили основной для формирования модели совладающего поведения представителей данной группы, в рамках которой обозначились связи различных стратегий совладания, а не только предпочитаемых и отвергаемых. Остановимся на интерпретации корреляций наиболее интересных на наш взгляд.

Доминирующая стратегия «Планирование решения» отрицательно связана со стратегией «Бегство-избегание» ( $r=-0,73$ ,  $p\leq 0,05$ ). Данное обстоятельство говорит о том, что склонность менеджеров к целенаправленному и планомерному разрешению проблемной ситуации, существенно снижает вероятность реагирования в стрессовой ситуации по типу уклонения. Выявленный паттерн, по нашему мнению, является весьма конструктивным, однако, следует заметить, что «Бегство-избегание», в свою очередь, имеет положительную корреляцию со стратегией «Самоконтроль» ( $r=0,66$ ,  $p\leq 0,05$ ). Данная значимая связь придает «правильному» поведению оттенок импульсивности, эмоциональности. Погружаясь в разработку плана по устранению трудностей, а затем в его реализацию, управленцы, вероятно, не всегда контролируют свои эмоциональные проявления. При этом возможны «вспышки» как в отношении к собственной персоне, так в отношении коллег.

Наименее выраженной в копинг-поведении «легких и продуктивных» менеджеров является стратегия «Принятие ответственности», которая, в свою очередь, обнаруживает две положительные корреляции: со стратегией «Конфронтация» ( $r=0,55$ ,  $p\leq 0,05$ ) и стратегией «Дистанцирование» ( $r=0,68$ ,  $p\leq 0,05$ ).

Учитывая низкую напряженность конфронтационного копинга ( $35,96 \pm 11,91$ ) можно говорить о положительной стороне стратегии – способности личности противостоять негативным обстоятельствам, которая тем ниже, чем слабее выражено принятие ответственности за эти негативные обстоятельства. Отрицание личной роли в возникновении и/или разрешении стрессовой ситуации естественным образом влечет за собой отсутствие какой-либо активности, в том числе и нецеленаправленной, побужденной эмоциональным типом реагирования.

Интересна, на наш взгляд, значимая связь стратегий «Принятие ответственности» и «Дистанцирование», которую мы в рамках нашего исследования трактуем следующим образом: в случае, если менеджер в сложной ситуации останавливает выбор на несвойственной (непривычной) ему стратегии, ориентированной на признании собственной роли в возникновении проблемы, вероятны негативные проявления данного копинга – переживание чувства вины и глубокой неудовлетворенности. Дистанцирование от проблемы, снижение ее субъективной значимости существенно нивелирует негативные переживания, позволяя тем самым реализовывать более конструктивное поведение.

Резюмируя вышесказанное, можно констатировать, что совладающее поведение менеджеров со статусом «легкий и продуктивный руководитель» в рамках управленческого коллектива предприятий с иерархической организационной культурой представлено не изолированными единичными стратегиями, а паттернами поведенческой активности, направленной на противостояние стрессовым обстоятельствам и снижение негативных переживаний по этому поводу. Однако, вследствие ограниченности выборки выявленные закономерности требуют дальнейшей проверки на их устойчивость и воспроизводимость в менеджерских сообществах. Также в рамках дальнейшего исследования планируется изучение особенностей совладающего поведения руководителей с обозначенными нами социально-психологическими статусами, но не представленными в текущей работе в следствии их малой численности.

## Литература

*Крюкова Т.Л.* Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психологическая диагностика. – 2005. – №2. – С.65-75.

*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 «Ин-т психологии РАН». – 2008. – С.55–65.

*Флоровский С.Ю.* Методика диагностики эффективности общения в условиях совместной управленческой деятельности. Краснодар: МРЦПК при КубГУ. – 2000. – 48 с.

Флоровский, С. Ю., Шияневская И.А. Руководитель как субъект управленческой деятельности: к проблеме генерализованных личностных предпосылок успешности // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. – №7. – С.53–60.

Cameron K.S., Quinn R.E. Diagnosing and Changing Organizational Culture. NY.: Addison-Wesley Publishing Company, 1999.

**COPYING BEHAVIOR OF MANAGERS IN THE CONDITIONS  
OF JOINT MANAGEMENT ACTIVITIES IN ORGANIZATIONS  
WITH HIERARCHICAL ORGANIZATIONAL CULTURE**

*I.A. Shiyanevskaya*

*The article presents the results of an empirical study of coping behavior in a situation of joint management activities. Identified patterns of coping behavior of managers with different socio-psychological status in the management team of enterprises in a hierarchical cluster.*

**Keywords:** *joint management activities, personality, stress, coping behavior, coping strategies.*

# Раздел 7

## **ПСИХОЛОГИЯ НЕСОВЛАДАНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ**



# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ, ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

*Т.Д. Азарных*

Россия, Воронеж, ФГБОУ ВО ВГУИТ

*Email: azarnykh\_t@mail.ru*

*Целью исследования являлось изучение связи между эмоциональным злоупотреблением, пренебрежением (ЭЗП) и наличием дезадаптационных состояний (ДС), а также особенностями темперамента и характера у студентов с учетом пола. Установлено, что ЭЗП приводит к увеличению частоты встречаемости ДС в виде тревожности, депрессии, симптомокомплексов психопатологической симптоматики (SCL-90-R), также выраженности определенных черт характера и темпераментальных параметров в зависимости от пола.*

**Ключевые слова:** *эмоциональное злоупотребление и, пренебрежение, тревожность, депрессия, психопатологическая симптоматика (SCL-90-R), нарушения пищевого поведения, характер, темперамент, студенты, пол.*

*Целью исследования являлось изучение связи между эмоциональным злоупотреблением, пренебрежением (ЭЗП) и наличием дезадаптационных состояний (ДС), а также особенностями темперамента и характера у студентов с учетом пола. Определялась выраженность следующих показателей: 1) депрессии BDI (А.Т. Beck), 2) психопатологической симптоматики (девять симптомокомплексов: соматизации SOM, обсессивности-компульсивности О-С, межличностной сензитивности INT, депрессии DEPR со шкалой ее дополнительной диагностики ADD, тревожности ANX, враждебности NOS, фобической тревожности PNOB, паранойяльности PAR, психотизма PSY, а также индекса тяжести дистресса GSI (SCL-90-R) (L.R. Derogatis), частота встречаемости нарушений сна и пищевого поведения (переедание, плохой аппетит) (из шкалы ADD), 3) тревожности Тейлор MAS (J. Taylor) (дополнительная шкала СМИЛ) (Собчик, 2001), 4) наличие стресса в виде эмоционального злоупотребления или пренебрежения (ЭЗП) (вопрос 25 из опросника LEQ): приходилось ли Вам переносить эмоциональное оскорбление или пренебрежение (например, частые унижения или стеснительное положение, или Вас регулярно игнорировали, или повторяли, что Вы «никчемный человек»? Опросники 1–2, LEQ адаптированы на российских выборках в ИП РАН (Практическое руководство, 2007). Выраженность черт характера определялась по ОЧХ-В (Русалов, 2012), темпераментальных параметров – по ОФДСИ (Русалов, 2012).*

*Исследования проведены на студентах дневной формы обучения инженерных и экономических специальностей государственных вузов г. Воронежа в возрасте 18-20 лет (2-4 курсы). Всего в исследовании приняло участие 1977 человек (1364 девушки и 613 юношей) (тотальное тестирование всех студентов курса). В этой общей группе были определены границы дезадаптационных состояний (ДС), в качестве которых был выбран верхний квартиль (разделяющий выборку в 25% человек с наибольшей выраженностью показателей от осталь-*

ных 75%) тревожности MAS, депрессии BDI, симптомокомплексов психопатологической симптоматики SCL-90-R с учетом пола. Пограничные значения ДС (в баллах) составляли (до кривой черты у девушек, после – юношей): BDI – 10/8, MAS – 25/19, SOM – 0,83/0,58, O-C – 1,00/0,80, INT – 1,22/0,89, DEPR – 1,00/0,62, ANX – 1,00/0,50, HOS – 0,83/0,67, PNOB – 0,43/0,29, PAR – 1,00/0,83, PSY – 0,60/0,40, GSI – 0,833/0,589. Из этой общей группы были исключены студенты с наличием текущих стрессов (посттравматического, а также другого генеза: вызванных болезнями родителей, конфликтами между родителями, с родителями, со сверстниками, угрозой исключения или исключением в прошлом из вуза, разрывом любовных отношений). В итоге в этой группе нормы осталось 535 девушек и 281 юношей (при этом в прошлом у них был хотя бы один стресс из списка LEQ). В случае с тревожностью MAS, чертами характера и параметрами, индексами (ПИ\_ФДСИ) выборка сократилась из-за исключения лиц с недостоверными и сомнительными профилями СМИЛ в первом случае и высокими баллами по шкале социальной желательности во втором и третьем.

Установлено, что частота встречаемости ЭЗП составляет 12,0% у девушек и 8,5% – юношей. В основной этот стресс получен в подростковом возрасте (M = 12,9, SD = 4,74 лет у девушек, M = 12,8, SD = 4,74 – юношей). ЭЗП сопровождается появлением ДС. Так, у девушек при наличии ЭЗП выше частота встречаемости всех 12 рассматриваемых видов ДС, у юношей – 8: тревожного (MAS), депрессивного (BDI), а также в виде как отдельных симптомокомплексов O-C, INT, DEPR, PAR, PSY, так и суммарно в виде индекса тяжести дистресса GSI (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

*Частота встречаемости (%) ДС в группе с наличием ЭЗП с учетом пола*

Виды ДС	Девушки				Юноши			
	ЭЗП-нет	ЭЗП-есть	$\chi^2$	p*	ЭЗП-нет	ЭЗП-есть	$\chi^2$	p
SOM	14,0	29,7	9,219	,002	18,7	25,0	0,231	,631
O-C	17,6	37,5	12,700	,000	17,5	54,2	15,838	,000
INT	15,7	39,1	18,854	,000	15,6	54,2	18,925	,000
DEPR	12,3	31,3	14,737	,000	14,4	54,2	21,093	,000
ANX	10,8	28,1	13,506	,000	18,3	25,0	0,282	,595
HOS	17,2	43,8	22,877	,000	16,0	29,2	1,853	,173
PNOB	16,8	34,4	10,279	,001	19,8	33,3	1,663	,197
PAR	14,4	26,6	5,325	,021	18,3	41,7	6,044	,014
PSY	13,6	26,6	6,407	,011	16,0	41,7	8,115	,004
GSI	9,6	28,1	16,959	,000	13,2	37,5	8,191	,004
BDI	15,9	28,1	5,022	,025	15,6	67,5	5,892	,015
N	471	64	–	–	257	24	–	–
MAS	15,8	33,9	10,929	,001	20,1	41,7	4,721	,030
Любое одно и более)	51,7	80,6	17,325	,000	56,5	91,7	9,805	,002
N	462	62	–	–	239	24	–	–

*Примечание:* \* – здесь и далее везде ноль перед запятыми опущен.

Кроме того из всех нарушений сна и пищевого поведения (шкала ADD из SCL-90-R) только у девушек и только в отношении перекармливания в группе с ЭЗП установлена более высокая частота встречаемости: 56,3% против 34,4% в группе с его отсутствием ( $\chi^2 = 9,993$ , p =

0,002). Это значит, что ЭЗП, перенесенное в детстве (судя по среднему возрасту получения стресса), может иметь прямое отношение к избыточному весу и ожирению уже в юности, а также увеличивать вероятность их появления и в более отдаленной временной перспективе.

Полученные данные означают, что группа с наличием ЭЗП независимо от пола характеризуется большим психическим дискомфортом. Пережитое в истории жизни ЭЗП приводит к усилению выраженности следующих черт характера: тревожности независимо от пола, а также возбудимости и экзальтированности у девушек (табл. 2).

Таблица 2

**Выраженность черт характера, ПИ\_ФДСИ (баллы)  
в группе с наличием ЭЗП с учетом пола**

Черты характера, ПИ_ФДСИ*	ЭЗП-нет		ЭЗП-есть		Достоверность разницы		ЭЗП-нет		ЭЗП-есть		Достоверность разницы	
	М	SD	М	SD	U/t	p	М	SD	М	SD	U/t	p
Тревожность	17,3	3,83	18,7	4,49	10527,5	,035	13,9	3,21	15,4	3,52	1623	,037
Возбудимость	16,9	3,52	18,2	4,03	10198,5	,015	17,8	3,5	17,4	4,31	0,417	,677
Экзальтированность	19,9	3,42	21,3	3,51	10208,5	,015	17,7	3,71	17,5	2,62	2133,5	,727
СИ**	30,9	5,34	30,8	4,35	0,239	,811	33,2	4,64	29,6	5,98	3,300	,001
ЭМ	27,3	4,95	28,7	4,62	2,111	,035	25,8	4,76	27,8	4,56	1,867	,063
ЭК	31,4	5,09	33,3	5,58	2,748	,006	26,7	4,93	28,2	4,55	1,341	,181
ИИА	86,5	12,08	86,4	10,42	0,032	,975	91,5	10,81	85,4	12,65	2,427	,016
ИОА	284,5	29,71	285	26,29	0,133	,894	293,3	27,1	279,2	36,68	2,187	,030
ИОЭ	91,6	12,82	95,4	14,25	2,121	,034	81,4	13,31	84,4	11,94	1,021	,308
ИОАД	193,4	34,8	189,7	33,88	0,785	,433	211,9	31,78	194,8	41,51	2,286	,023
N	414	–	61	–	–	–	213	–	21	–	–	–

*Примечание:* \* – приведены только те показатели, по которым установлена статистически значимая разница между группами; \*\* – расшифровка сокращений ПИ\_ФДСИ дана в тексте.

Это значит, что независимо от пола при наличии в истории жизни ЭЗП у студентов более выраженной является такая черта характера как тревожность, проявляющаяся большей неуверенностью в себе, легкостью возникновения страхов, повышенной реактивностью вегетативной нервной системы. Кроме того у девушек при ЭЗП более выраженными являются также черты, связанные с эмоциональной неустойчивостью, – возбудимость и экзальтированность. Более высокая экзальтированность означает, что в группе с ЭЗП перепады настроения (от радости до отчаяния) являются более частыми или интенсивными, при этом именно они определяют мотивацию, работоспособность, самооценку, принятие решения и поведение. В группе с ЭЗП выше и вегетативные проявления, характерные для экзальтированности (побледнение, покраснение, изменения частоты сердечных сокращений и артериального тонуса). Более высокая возбудимость означает, что в группе с ЭЗП более выражено снижение логического контроля поступков и соответственно усиление импульсивных побуждений, а также более выражена конфликтность, раздражительность, агрессивное поведение.

ЭЗП оказывает также зависимое от пола влияние на темперамент: у девушек в этой группе выше уровень общей эмоциональности (индекс общей эмоциональности ИОЭ) и конкретно психомоторной ЭМ, коммуникативной ЭК, у юношей – ниже интеллекту-

альной скорости СИ, а также индексов активности интеллектуальной ИИА, общей ИОА и общей адаптивности ИОАД.

*Выводы.* Наличие ЭЗП в истории жизни отмечают 12,0% девушек и 8,5% юношей. Средний возраст получения этого стресса приходится на подростковый (~13 лет). ЭЗП сопровождается появлением всех 12 рассматриваемых ДС у девушек, 8 – у юношей. ЭЗП приводит к усилению следующих черт характера: тревожности независимо от пола, а также возбудимости и экзальтированности у девушек. У девушек существует связь между ЭЗП и агрессивным поведением как на уровне актуального симптоматического статуса (ДС в виде враждебности НОС), так и черт характера (возбудимость). Существует связь между ЭЗП и темпераментальными особенностями, выражающаяся в большей эмоциональности (общей ИОЭ, психомоторной ЭМ, коммуникативной ЭК) у девушек и сниженной активности (интеллектуальной ИИА, а также общей ИОА и через нее общей адаптивности ИОАД), интеллектуальной скорости СИ – у юношей. Установлена связь между ЭЗП и усиленной реактивностью вегетативной нервной системы, проявляющаяся независимо от пола как на уровне симптоматического статуса (тревожность MAS) (у девушек также симптомокомплексов соматизации SOM, тревожности ANX, фобической тревожности РНОВ), так и черты характера в виде тревожности (у девушек также экзальтированности), кроме того у девушек также на уровне темпераментальной эмоциональности (психомоторной ЭМ, коммуникативной ЭК и общей ИОЭ). Практические рекомендации. Поскольку при мониторинге состояния у студентов самым часто используемым показателем является тревожность, то в свете полученных данных одним из путей ее снижения в группе нормы (без наличия актуальных стрессов) является проработка стресса, вызванного ЭЗП. Одни из возможных путей нормализации пищевого поведения в виде переживания у студенток является также проработка стресса, вызванного ЭЗП.

### Литература

Тарабрина Н.В. и др. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса Ч. 1. Теория и методы. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2007. 208 с.

Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: Дифференциально-психологические и психологические исследования. М.: Институт психологии РАН, 2012. С. 397–449.

Собчик Л.Н. Компьютерная программа к психодиагностическому тесту СМИЛ (вариант 3). Лицензия № 05324. М.: Институт практической психологии, 2001.

### EMOTIONAL ABUSE, NEGLECT AND ITS CONSEQUENCES

*T.D. Azarnykh*

*The aim of the study was to examine the connection between emotional abuse, neglect and the presence of maladaptation, as well as personality traits, temperament of students with regards to their gender. It was found that emotional violence leads to an increasing occurrence of 1) anxiety (MAS), depression (BDI), psychopathological symptoms (SCL-90-R). Emotional abuse, neglect is associated with an increase of intensity of certain personality traits depending on gender.*

**Keywords:** *psychological abuse and neglect, anxiety (Taylor J.), depression (BDI), SCL-90-R, personality traits, temperament, students, gender.*

## ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

*В.А. Баранова, О.О. Савина*

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

*E-mail: bva@mail.ru, savindm2006@gmail.com*

*Статья посвящена проблеме выявления способов преодоления негативных последствий экзаменационного стресса у выпускников школы. Методы исследования: письменный опрос о представлениях подростков о способах совладания со стрессом в ситуации подготовки к выпускным экзаменам; Опросник способов совладания (адаптация методики WCO) (Крюкова, Куфтяк, 2007). Всего опрошено 78 юношей и девушек. Выявлены различия в степени оценки значимости ситуации ЕГЭ и экстремальности переживаний, а также расхождение в представлениях и использовании способов преодоления негативных сторон стрессового воздействия.*

**Ключевые слова:** *Экстремальность, предэкзаменационный стресс, совладание, негативные, позитивные и нейтральные аспекты экстремальности, подростки.*

*Постановка проблемы.* Организация эффективной психологической помощи ученикам в ситуации подготовки и сдачи Государственных экзаменов в школе, а затем и дальнейшие подобные испытания в ВУЗе, является важным запросом к практической психологии. Высокие требования со стороны родителей, учителей, социального окружения в целом, а также значимость экзамена для самих подростков способствует превращению данного события в трудную, экстремальную ситуацию.

Стрессовая, экстремальная жизненная ситуация рассматривается в науке преимущественно как негативное явление (Анцыферова, 1994), отражающееся как на физическом, так и психологическом здоровье и развитии человека (Lazarus, Folkman, 1984). Современные исследователи подчеркивают, что одномерные узкобиологические, а также поведенческие (S-R), эмоциональные, когнитивные трактовки стресса, фокусирующие внимание на негативных аспектах, не отражают всю полноту данного явления. В контексте изучения совладающего поведения, определяющего его как социальное, целенаправленное, обеспечивающее продуктивность, здоровье и благополучие человека, акцент ставится на характеристики человека как субъекта (Крюкова, 2013). В этой связи интерес представляют разработки технологий управления и самоуправления поведением в напряженных ситуациях (Леонова, Кузнецова, 2007); Кузнецова, Титова, 2016). Для онтологического подхода характерно понимание стресса в контексте жизнедеятельности человека – как необходимость решения задач смыслового характера (Магомед-Эминов, 2014). Справедливо утверждается индивидуальный характер переживания и подхода к подобной задаче, на что влияет восприятие, оценка, субъективная значимость ситуация для каждого конкретного человека, уникальной личности. В связи с этим намечается переход к более многоаспектному видению данной ситуации за счет изучения проявлений стойкости, мужества (Bonanno, 2011), преодоление

себя, стрессоустойчивости, роста и развития личности. Совладание с травматическим опытом у детей и подростков имеет свои особенности, обусловленные как характерными для каждого возраста травматическими ситуациями, так и уровнем интеллектуального и личностного развития человека (Магомед-Эминова, 2015; Хазова, 2014).

Основной акцент в исследованиях совладания с травматическим опытом в детском возрасте сделан на изучении когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлений, в то время как травматическая ситуация – это жизненная ситуация, которая предъявляет ребенку смысловые задачи, для решения которых необходима трансформация смысловой сферы личности. Таким образом, проблемой является выявление субъективной оценки школьниками значимости ситуации выпускных государственных экзаменов, факторов, помогающих и затрудняющих преодоление ее нежелательных аспектов, информированность подростков о влиянии различных проявлений стресса на продуктивность деятельности, о способах профилактики тревоги, аффектов, мобилизации и активизации ресурсов совладания и их использовании в реальной ситуации подготовки к экзаменам.

*Цель работы* – анализ представлений выпускников школы, которым предстоит сдача ЕГЭ, о способах совладания и их применении для преодоления нежелательных последствий экзаменационного стресса.

*Методики.* 1. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) (Крюкова, Куфтяк, 2007). 2. Разработанный авторский опросник для целей исследования, направленный на выявление представлений одиннадцатиклассников о методах преодоления негативных аспектов предэкзаменационного стресса. Всего опрошено 78 юношей и девушек (57% девушек, 43% юношей).

*Результаты.* Проведен анализ представлений выпускников о способах совладания и самоуправления человеком своими переживаниями и действиями в стрессовой ситуации, субъективной значимости единого государственного экзамена. Большая часть опрошенных оценивает влияние ЕГЭ как достаточно сильное (78% респондентов), важное событие (90% респондентов, причем треть из них – подчеркивают чрезвычайную важность для жизни).

По мнению 56,25% испытуемых, стресс оказывает очень сильное негативное воздействие, сильно влияет на 25% опрошенных, у 12,5% стресс влияет на самочувствие и настроение, 6,25% считают, что стресс оказывает значительное влияние на их состояние. Таким образом, на всех опрошенных учеников стресс, в той или иной степени, оказывает негативное влияние, преимущественно влияние стресса оценивается как очень сильное, что подчеркивает актуальность вопроса о методах преодоления негативных аспектов стресса. В тоже время лишь 12% учеников не видят никаких положительных аспектов влияния предстоящей экзаменационной ситуации. При этом, 53,1% респондентов считают, что человек не способен самостоятельно справиться с предэкзаменационным стрессом. 31,3% - только частично может справиться со своими переживаниями насчет ЕГЭ, а 15,6% уверены в способностях самостоятельно справиться с предэкзаменационными переживаниями.

Выявление личных способов преодоления стресса у учеников 11 классов показало, что у 62,5% учеников есть свои личные способы по преодолению стресса, у 37,5% таких способов нет. Самым распространенным способом является отвлечение от проблемы (смена деятельности, занятие любимым делом, развлечения (книги, фильмы), сон, перекусы), затем общение и мысленный контроль (попытка смириться с ситуацией, уговоры себя действовать несмотря ни на что, не думать о плохом, ирония по отношению к ситуации), следом идут физические действия (дыхание, занятие спортом, жевание жвачки, взаимодействия с различными предметами (ручками), стук пальцами) и использование медикаментов.

При определении стратегий совладания с помощью опросника способов совладания (Крюкова, Куфтяк, 2007) выявлено преобладание ориентации на решение проблемы: 78% респондентов оценивают данную ситуацию как нетрудную, и способны предпринять проблемно-сфокусированные усилия, чтобы изменить ситуацию, в том числе аналитический подход к решению задачи. У 81,8% юношей балл по копинг-решению оказался выше среднего, у 18,2% - ниже среднего. Подобная тенденция обнаружена и у девушек: 76% имеют балл проявления копинг решения выше среднего, у 24% - не превышает средней границы. В отличие от проблемно-ориентированного, в случае эмоционально-ориентированного копинга чем выше полученный балл, тем выше эмоциональное реагирование человека на ситуацию, то есть попытки управлять своими переживаниями (не думать о данной проблеме, желание отвлечься или как-то компенсировать собственные переживания). Так, у 71,9% респондентов степень проявления эмоционального копинга, ниже среднего. Этот способ совладания более проявляется у девушек (у 42,9% девушек показатели выше среднего). Совладание, направленное на избегание, которое включает уход от мыслей о предстоящем экзамене, переключение на другие действия, активности (например, еда, отдых и т.д.), у 71,9% респондентов не превышает средних показателей. Однако и в данном случае, подобный способ совладания более проявляется у девушек, нежели у юношей (для сравнения высокий балл по избеганию выявлен у 38% девушек и только у 9% юношей).

*Заключение.* Таким образом, в данном исследовании обнаружено, что в ситуации подготовки к выпускным экзаменам большинство респондентов оценивая ЕГЭ как значимую ситуацию, имеющую влияние на дальнейшую жизнь, отдают предпочтение схожим стратегиям преодоления трудностей. В то же время выявлены те, кто не справляется с трудными ситуациями (травматические переживания, преобладание стратегий избегания (переключение на виды активности, отвлекающие от неприятных мыслей и решения трудностей) и эмоциональное отреагирование в различных проявлениях – раздражении, плаче, истериках, подавленности, апатии и т.д.)). Существует расхождение между знаниями подростков о способах помощи и саморегуляции в ситуациях, имеющих характер экстремальной стрессовой ситуации, и готовности к их применению. Несмотря на информированность учеников насчет способов преодоления негативных аспектов стресса и личные способы по преодолению стресса, подростки не пользуются действительно эффективными методами борьбы

с негативными аспектами стресса (что, возможно, обусловлено предвзятым отношением, стереотипами, недоверием, а также недостаточной полнотой представлений о применении).

Практическая значимость исследования связана как с рефлексией учащимися степени осведомленности об экстремальной стрессовой ситуации, так и повышением информирования о методах эффективного преодоления негативных аспектов стресса. Полученные результаты могут быть использованы для психологического просвещения с целью профилактики отрицательного влияния экзаменов на здоровье подростков и юношей; в работе психологической службы – для диагностики состояния экстремального стресса у учащихся 9 и 11-х классов и оказания им своевременной помощи.

### Литература

*Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ имени Н.А. Некрасова. 2013. № 5. С.184-188.

*Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.* Опросник способов совладания – адаптация методики WCQ // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112

*Кузнецова А.С., Титова М.А.* Саморегуляция состояния в напряженных условиях как дифференцирующая компетенция // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2016. Т. 1. № 1. С. 84-109. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document204.pdf>

*Леонова А.Б. Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М., 2007. 380 с.

*Магомед-Эминов М.Ш.* Онтологическая концептуализация феномена экстремальности // Вестник Московского университета. Сер.14. Психология. 2014. № 3. С. 79-91

*Магомед-Эминова О.И.* Психологический анализ феномена стойкости/ О.И. Магомед-Эминова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 1. С. 206-210

*Хазова С.А.* Возрастная специфика совладающего поведения подростков / С.А. Хазова, Н.В. Останина // Сибирский педагогический журнал 2014. № 1. С. 180-185

*Bonanno G.A.* Coping Flexibility and Trauma The Perceived Ability to Cope With Trauma (PACT) Scale / G.A. Bonanno, R. Pat-Horenczyk, J. Noll // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy – 2011. - vol. 3. - no. 2. - p. 117-129

*Lazarus R., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company Inc., 1984.

### THE PROBLEMS OF COPING WITH THE EXTREME SITUATION TO PREPARE FOR THE FINAL EXAMINATION

*V.A. Baranova, O.O. Savina*

*The article is devoted to the problem of identifying ways to overcome the negative consequences of examination stress in school graduates. Research methods: a written survey about the views of teenagers on ways of coping with stress in a situation of preparing for final exams; Questionnaire ways of coping (adaptation techniques WCQ). A total of 78 boys and girls were interviewed. The differences in the degree*



*of assessment of the importance of the exam situation and extreme experiences, as well as differences in the views and use of ways to overcome the negative aspects of stress.*

**Keywords:** *Extremality, preexamination stress, coping, negative, positive and neutral aspects of extremity, adolescents*

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ВАНДАЛИЗМ КАК СОВЛАДАНИЕ С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ ФАКТОРАМИ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ**

***И.В. Воробьева, О.В. Кружкова***

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

*E-mail: lorisha@mail.ru, galiat1@yandex.ru*

***Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований,  
проект № 17-06-00819***

*Целью данной статьи стало выявление факторов корпоративной культуры и восприятия ее справедливости, значимых для формирования готовности сотрудника к организационному вандализму как форме совладающего поведения со стрессом. В результате выявлено, что ощущение организационной несправедливости и высокий адаптационный потенциал сотрудника могут выступать предикторами выбора им вандального поведения для преодоления стрессовых ситуаций на рабочем месте.*

***Ключевые слова:*** *организационный вандализм, совладание, корпоративная культура, социальная справедливость, деструктивное поведение*

***Введение.*** Организационный вандализм – деструктивное поведение, демонстрируемое персоналом в организации в следствие различных внутриличностных (Кружкова О.В., Девятковская И.В., Воробьева И.В., 2019) и организационных (Оболенская А.Г., 2018) причин. Его можно определить как «социально-психологическое явление, характеризующееся несанкционированным изменением (порча, разрушение, деформация, преобразование и пр.) персоналом организационной среды (материальной, информационной, культурной), наносящим ущерб (экономический, экологический, социальный) организации» (Кружкова О.В., Девятковская И.В., 2017, с. 153). Зачастую организационный вандализм, как и иное деструктивное и агрессивное поведение персонала на рабочем месте, является следствием специфических особенностей корпоративной культуры организации (высокая конкурентность, токсичное лидерство, мелочный контроль и пр.). Так, В. Czarniawska, G. Kunda указывают, что корпоративная культура и программы социализации персонала могут провоцировать у сотрудника конфликт между необходимостью соответствовать требованиями организации и искушением подорвать их в творческих или деструктивных

целях (Czarniawska B., Kunda G., 2010). При этом деструкция элементов организационной среды сотрудником здесь может совершаться в ответ на субъективное ощущение несправедливости и являться своеобразной формой совладающего поведения.

*Процедура исследования.* Эмпирическое исследование было ориентировано на поиск ответов на следующие исследовательские вопросы:

1. Каковы наиболее часто встречающиеся мотивы совершения сотрудниками вандальных действий в отношении объектов организационной среды?

2. Существует ли взаимосвязь склонности к деструктивной активности (организационному вандализму) и определёнными характеристиками объективного (стаж профессиональной деятельности) и субъективного (оценка организационной культуры и степени честности во внутриорганизационных отношениях)?

3. Что является наиболее вероятными предикторами деструктивной активности персонала по отношению к объектам организационной среды?

*Методы исследования:* авторская методика диагностики организационного вандализма, в основе которой лежит оценка кейсовых ситуаций «Мотивы вандального поведения персонала» (Воробьева И.В., Кружкова О.В., Оболенская А.Г., 2018), опросник «Организационная справедливость» (Баранская С.С., 2011), опросник организационной культуры Д. Денисона (Denison D., 1997). Для математико-статистической обработки полученных данных использовалась описательная статистика, корреляционный и регрессионный анализы. Выборка исследования составили 75 человек от 21 до 48 лет, работающих в организациях сферы образования, торговли, производства, банковской сферы и сферы услуг.

*Результаты исследования.* Для ответа на первый исследовательский вопрос нами был проведен анализ дескриптивной статистики, который позволил оценить средние тенденции по всей выборке (рис.).

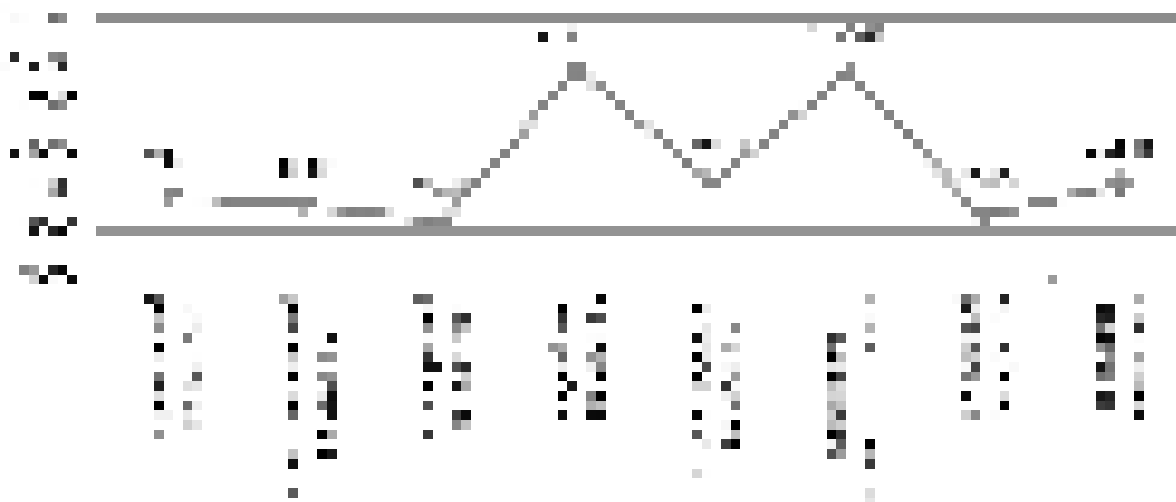


Рис. Средние значения показателей мотивов вандального поведения персонала

Так, по оценкам респондентов, вероятнее всего причинение вреда объектам среды организации происходит случайно. Вандализм здесь является следствием осознанного действия сотрудника, но не целенаправленного акта нанесения ущерба организации. Человек просто не может спрогнозировать последствия своих действий, зачастую спровоцированных резко изменившимися условиями, новой информацией и пр. Кроме того, такая форма вандализма персонала может быть своеобразным вариантом импульсивного непосредственного поведения, когда результат вандальной активности представляется как результат игры.

На втором месте по степени распространённости – вандализм некомпетентности. Поломка, порча, трансформация объектом организационной среды осуществляться за счет того, что сотрудник не обладает достаточными знаниями или умениями в определенной области профессиональной деятельности и, как следствие, совершает ошибки.

Ответ на второй исследовательский вопрос опирался на данные корреляционного анализа, согласно которым обнаружены взаимосвязи отдельных мотивационных форм вандальной активности персонала и таких объективных факторов как возраст и стаж. Так, вандализм некомпетентности положительно коррелирует со стажем работы ( $r=0,249$ ,  $p=0,033$ ) и стажем работы в конкретной организации ( $r=0,273$ ,  $p=0,020$ ). Обнаруженная закономерность крайне неоднозначна, так как указывает на то, что с увеличением опыта профессиональной деятельности, человек склонен чаще ошибаться в своих действиях по отношению к объектам организационной среды. Вероятно, объяснением может служить то, что с опытом работы приходит своеобразный вариант оптимизации собственных действий, не всегда соответствующий правилам техники безопасности и эксплуатации какого-либо оборудования. Кроме того, минимизируется осторожность, боязнь сделать ошибку, и сотрудник скорее выберет рискованный вариант активности, чем обратиться к кому-либо за помощью. Скучающий вандализм напротив более характерен для молодых сотрудников, корреляция с возрастом ( $r=-0,295$ ,  $p=0,011$ ), стажем ( $r=-0,285$ ,  $p=0,015$ ), стажем в конкретной организации ( $r=-0,233$ ,  $p=0,047$ ). Возможно, именно избыточная активность, желание выйти за пределы зоны своей компетентности и является источником деструктивных действий менее опытного персонала. Субъективные оценки организационной среды и честности в межличностных взаимоотношениях внутри коллектива коррелируют только с суммарной шкалой вандальной активности персонала. Так, она отрицательно взаимосвязана с показателем справедливости распределения ( $r=-0,241$ ,  $p=0,040$ ), положительно с индексом внимания к клиентам ( $r=0,230$ ,  $p=0,050$ ) и способностью сотрудника к адаптации ( $r=0,233$ ,  $p=0,048$ ). Можно предположить, что вандальную активность сотрудников провоцируют ощущения несправедливого, нечестного распределения материальных и нематериальных благ в коллективе. Усугубить ситуацию может выраженная ориентация на клиентов организации и актуальную потребность сотрудника в приспособлении к изменившимся условиям среды.

Для уточнения направленности обнаруженных связей и ответа на третий исследовательский вопрос был проведен регрессионный анализ методом линейной регрессии с пошаговым исключением статистически недостоверных переменных из общей модели. Так, при общей статистике модели  $R^2 = 37,7\%$   $F=5,795$  при  $p=0,005$ , выявлены следующие предикторы общего показателя организационного вандализма персонала: общая организационная справедливость ( $\beta=-0,362$   $p=0,009$ ), способность к адаптации ( $\beta=0,439$   $p=0,002$ ). Опираясь на полученные результаты можно предположить, что деструктивная активность персонала действительно в определенной степени провоцируется определенными показателями организационной культуры. Так, отсутствие честности, открытости и объективности, безразличие со стороны руководства и невнимательность к мнению и просьбам подчиненных активизируют последних на вандальные действия по отношению к объектам собственности организации. Высокий ресурс адаптации персонала, косвенно указывающий на перманентную необходимость систематически приспосабливаться к изменяющимся условиям, также может служить фактором, обуславливающим организационный вандализм. Вероятно, именно в таких условиях вероятен случайный вандализм и вандализм некомпетентности, спровоцированный не личностными особенностями сотрудника, а определенным образом организованной средой.

Таким образом, деструктивная активность персонала в форме порчи, уничтожения или изменения объектов, принадлежащих организации, действительно имеет специфическую мотивационную представленность. Ее активизация у сотрудников помимо индивидуально-личностных детерминант обнаруживает связи с факторами организационной среды, в большей части сопряженными с субъективным чувством социальной справедливости, что позволяет рассматривать организационный вандализм как стратегию совладания персонала с неблагоприятными факторами среды организации.

### Литература

*Баранская С.С.* Опросник «Организационная справедливость» (русскоязычная адаптация) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. 2011. Вып. 3. С. 145–153.

*Воробьева И.В., Кружкова О.В., Оболенская А.Г.* Возможности кейс-метода для диагностики деструктивного поведения персонала организации // Социальный мир человека: Материалы VII Международной научно-практической конференции «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация». Сер. «Язык социального» Под редакцией Н.И. Леонова. Ижевск, 2018. С. 202–206.

*Кружкова О.В., Девятковская И.В.* Организационный вандализм: к проблеме деструктивного поведения персонала // Сибирский психологический журнал. 2017. № 63. С. 150–169.

*Кружкова О.В., Девятковская И.В., Воробьева И.В.* Эмоциональная основа организационного вандализма: теоретическая модель // Российский психологический журнал. 2018. Т. 15, № 4. С. 179–205.

*Оболенская А.Г.* Организационный вандализм как реакция на ограничение свободы индивида // Социальная и экономическая психология: Сборник научных трудов. Сер. «Труды Института психологии РАН». Ответственные редакторы: Т.А. Нестик, Ю.В. Ковалева. М., 2018. С. 213–218.

Czarniawska B., Kunda G. Socialization into modernity: On organizational enculturation in infantocracies // Journal of Organizational Change Management. 2010. Vol. 23, № 2. Pp. 180–194.

Denison D.R. Corporate Culture and Organizational Effectiveness. 1997. 267 p.

## **ORGANIZATIONAL VANDALISM AS COPING THE ADVERSE FACTORS OF CORPORATE CULTURE**

*Vorobyeva I.V., Kruzhkova O.V.*

*The aim of the article is to identify the factors of corporate culture and the perception of its fairness that may be significant for the formation of employee readiness for organizational vandalism as a form of coping stress behavior. As a result, it was revealed that the sense of organizational injustice and the high adaptation potential of an employee may be predictors of his or her choice for vandal actions in order to overcome stressful workplace situations.*

**Keywords:** *organizational vandalism, coping, corporate culture, social justice, destructive behavior.*

## **ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ОСНОВАНИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

*М.М. Данина, Е.А. Куминская, Е.В. Лаврова, Т.А. Альмухаметова*

Россия, Москва, Психологический институт РАО

*Email: mdanina@yandex.ru*

**Исследование выполнено при поддержке РФФИ 18-29-22041**

*В статье рассматривается актуальная проблема персонализации мер профилактики социально значимых заболеваний (на примере инфаркта и инсульта) с опорой на модели здоровьесберегающего поведения. Анализируется вклад ценностно-мотивационной сферы в предсказание эффективности профилактических программ и снижение рисков развития заболеваний. Предлагается новый подход к исследованию индивидуальных особенностей мотивации к здоровьесберегающему поведению на основании анализа данных пользователей социальных сетей.*

**Ключевые слова:** *здоровьесберегающее поведение, профилактика, стресс, теория самодетерминации, анализ больших данных.*

Одной из ключевых проблем в области разработки профилактических программ и мероприятий, направленных на факторы риска и изменение поведения людей, является проблема персонализации таких программ на основе разных компонентов моделей изменения поведения - в частности, на основе особенностей мотивации к здоровьесбережению (Hagger, Luszczynska, 2014; Hagger, Hardcastle, 2014; Lippke, Nigg, Maddock, 2012). Теория самодетерминации предполагает, что поощрение автономной мотивации к поведению способствуют эффективной саморегуляции (Ng et al., 2012). Исследования показали, что

© М.М. Данина, Е.А. Куминская, Е.В. Лаврова, Т.А. Альмухаметова, 2019

люди различают автономную мотивацию и контроль на уровне убеждений о здоровьесберегающем поведении (McLachlan, Hagger, 2011).

Исследования показывают, что автономная мотивация к здоровьесбережению связана с осознанием и сохранением данного поведения в целом спектре доменов (Hagger et al., 2012; Teixeira, Carraca, Markland, Silva, Ryan, 2012). Некоторые виды поведения имеют большую тенденцию к возникновению автономной мотивации, в то время как другие скорее будут регулироваться внешними силами (Ryan, Deci, 2000). Учет этих особенностей влияет на качество профилактических мероприятий и эффективность внедряемых программ по профилактике риска заболеваний.

К числу наиболее изучаемых социально-значимых заболеваний относятся инсульт и инфаркт. Контролируемые факторы риска для данных заболеваний, согласно данным исследований (Romero et al., 2008) - это физическая активность, курение, ожирение и стресс. Был проведен систематический обзор 2888 исследований приверженности постинсультных пациентов рекомендациям по физической активности (J.H. Morris et al., 2014), который показал, что индивидуальное консультирование и индивидуальные занятия способствуют долгосрочному участию в профилактических программах в большей степени, чем индивидуальные занятия с общими рекомендациями. D. Kotłęga и соавт. (2016) также указывают на эмоциональный стресс как модифицируемый фактор риска развития инсульта. На основе этих и других исследований показан: а) значительный вклад поведенческих факторов в развитие инсульта и инфаркта, б) неодинаковую эффективность профилактических программ, строящихся на разных основаниях, в) необходимость индивидуализации профилактической работы.

Персонализация мер профилактики традиционно строится на использовании опросников и тестов, выявляющих переменные, ключевые для используемых моделей здоровьесберегающего поведения. Ограничением такого подхода является субъективный характер данных и небольшой охват респондентов. В порядке преодоления этих ограничений мы предлагаем применение методов машинного обучения для выявления различных психологических атрибутов и особенностей пользователей социальных сетей на основе обработки данных их персональных профилей. Данный подход уже широко применяется в диагностике личностных черт пользователей различных платформ на основании анализа лингвистических и поведенческих переменных (Golbeck et al., 2011, Schwartz et al., 2013, Gou L., Zhou M. X., Yang H., 2014).

В работе (Wei H. et al., 2017) исследуется не только текст сообщений пользователя, но также аватар и эмоции, взаимодействие с другими пользователями (комментирует ли пользователь посты других, пишет ли сам посты или делится на своей странице чужими и т.д.). Для анализа текстов использовался метод LIWC, корреляция Пирсона (для выбора слов, которые больше коррелируют с личностными чертами пользователя), сверточная нейросеть на уровне слов. Авторы пришли к выводу, что люди с более высокими показателями по шкале экстра-

версии выбирают аватарки с друзьями, с более низкими - выбирают аватарки, где часть лица закрыта. Люди с высоким уровнем нейротизма используют смайлики с утрированными эмоциями, а люди с высокими баллами по шкале доброжелательности - просто улыбки.

Большинство исследований в области анализа сообщений социальных сетей выполнены зарубежными группами на примере английского языка. Среди отечественных исследователей важно отметить группу Я.А. Ледовой, работающую с сообщениями на русском языке. В работе (Panicheva P., Ledovaya Y., Bogolyubova O., 2016) авторы проанализировали профили и открытые комментарии пользователей фейсбука, заполнивших опросники на “Темную триаду” личности (макиавеллизм, нарциссизм и психопатия). В другой работе (Panicheva P. et al., 2015) авторы исследовали лингвистические корреляты стресса, отчуждения моральной ответственности, субъективного благополучия и “темной триады”.

Таким образом, данные, собранные с персональных страниц пользователей в социальных сетях, эффективно используются для проведения подобных исследований по автоматическому выявлению психологических атрибутов и качеств человека. Используя информацию о сообщениях пользователей, выложенных фотографиях и активности пользователя в социальной сети можно выделять различного рода признаки, которые используются для построения моделей машинного обучения.

Коллектив авторов впервые применяет данный подход для выявления мотивационных и ценностных переменных в отношении здоровья у пользователей социальной сети “ВКонтакте”. Испытуемым предлагается авторизоваться в специально разработанной системе с помощью своего логина, а после ознакомления с информированным согласием пройти два онлайн опросника, разработанные коллективом: Опросник ценностных ориентаций здоровьесберегающего поведения (Данина М.М., Куминская Е.А.), Опросник самодетерминации здоровьесберегающего поведения (М.М.Данина). На основании данных диагностики будет проведен анализ открытых данных пользователя: его социально-демографических характеристик, лингвистических характеристик постов и сообщений внутри сети, характеристик взаимодействия с контентом (группы, графический, текстовый, аудио и видео контент), характеристик взаимодействия с другими пользователями (вовлеченность в аккаунты, настройки приватности и др.).

Для анализа текстовой информации будут использованы методы и подходы обработки естественного языка. Будет проводиться лингвистический анализ текста, включая морфологический, синтаксический и семантический анализ, что позволит выделить и оценить лексические, морфологические и стилистические признаки, необходимые для составления моделей машинного обучения. В качестве формализованного представления текстов предлагается использовать реляционно-ситуационную модель текста, содержащую наиболее полную лингвистическую информацию о тексте, получаемую в результате реляционно-ситуационного анализа текста, включающего морфологический и семантико-синтаксический анализ.

Разработка персонализированных рекомендаций по профилактике рисков инсульта и инфаркта будет осуществляться в соответствии с выявленными типами ценностных ориентаций и мотивации здоровьесберегающего поведения пользователей.

### Литература

*Deci E. L., Ryan R.M.* The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // *Psychological Inquiry*. 2000; 11 С.227–268.

*Golbeck J. et al.* Predicting personality from twitter // *Privacy, Security, Risk and Trust (PASSAT) and 2011 IEEE Third International Conference on Social Computing (SocialCom), 2011 IEEE Third International Conference on*. IEEE, 2011. С. 149-156.

*Gou L., Zhou M.X., Yang H.* KnowMe and ShareMe: understanding automatically discovered personality traits from social media and user sharing preferences // *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. ACM, 2014. С. 955-964.

*Hagger, M.S., Luszczynska, A.* (2014). Implementation intention and action planning Interventions in health contexts: State of the research and proposals for the way forward // *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6, С. 1–47.

*Lippke S., Nigg C., Maddock J.* Health-promoting and health-risk behaviors: Theory-driven analyses of multiple health behavior change in three international samples // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2012; 19. С. 1–13.

*Panicheva P., Ledovaya Y., Bogolyubova O.* Lexical, morphological and semantic correlates of the dark triad personality traits in russian facebook texts // *Artificial intelligence and natural language conference (AINL)*, IEEE. IEEE, 2016. С. 1-8.

*Romero, J.R., Morris, J., Pikula, A.* (2008). Stroke prevention: modifying risk factors // *Therapeutic advances in cardiovascular disease*, 2(4). С. 287–303.

### PERSONALIZATION OF MEASURES FOR PREVENTION OF SOCIALLY SIGNIFICANT DISEASES BASED ON THE BEHAVIOR OF USERS OF SOCIAL NETWORKS

*Danina M.M., Kuminskaya E.A., Lavrova E.V., Almukhametova T.A.*

*The article is devoted to a personalized approach for heart attack and stroke prevention based on health-related behavior models. The contribution of the value and motivational orientation to the prediction of the effectiveness of preventive programs and reducing the risk of developing socially significant diseases is analyzed. A new approach to individual characteristics of motivation to health-saving behavior study based on the analysis of social networks users data is proposed.*

**Keywords:** *health-related behavior; prevention, stress, self-determination theory, big data analysis.*



# РАЗЛИЧИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ И ДОМИНИРУЮЩИМИ ИНСТИНКТАМИ

*А.В. Емельяненко*

Россия, Ульяновск, Ульяновский государственный университет

*E-mail: annaemelyanenkova@gmail.com*

*В статье раскрывается специфика совладания со стрессом мужчин и женщин, которые демонстрируют разные типы поведения в конфликте и которых характеризуют различные доминирующие инстинкты. Были получены достоверные результаты в различиях копинг-стратегий для стилей сотрудничества, соперничества и компромисса для мужчин и женщин, а так же для демонстрирующих адаптивное и дезадаптивное поведение (инстинктопатию).*

**Ключевые слова:** *копинг-стратегии, тип поведения в конфликте, доминирующий инстинкт*

Сущность психологического стресса и его преодоление вызывает все больший интерес в современной бизнес-среде, особенно сильные эффекты на психическое состояние человека в повседневной жизни оказывают сложные и опасные задачи трудовой деятельности и социальные и профессиональные конфликты. Как утверждают многочисленные эксперты (Богданова, 2016; Корицова, 2013; Крюкова, 2013), в настоящее время острый или хронический стресс вызывает психические расстройства значительной части населения и приобрел масштабы эпидемии. В нашем исследовании, мы ставили задачу рассмотреть поведение по преодолению стресса и поведение в конфликте и объяснить особенности преодолевающего поведения мужчин и женщин с разными типами поведения в конфликте в связи с такой характеристикой личности, как выраженность инстинктов, наличие или атрофированность которых свидетельствует об адаптированности или дезадаптированности личности. Проблема, на решение которой направлено исследование выражается в противоречии: неумение преодолевать стресс и деструктивное поведение в конфликте приводит к нарушению адаптации личности, с одной стороны, а атрофированность инстинктов приводит к дезадаптации личности, что в свою очередь является причиной конфликтного поведения и деструктивного поведения в стрессовой ситуации, с другой стороны.

В качестве гипотезы нашего исследования мы выдвинули предположение о том, что у мужчин и женщин с разными типами поведения в конфликте будут выявлены особенности преодолевающего поведения, а именно копинг-стратегий. Эмпирическую проверку данного предположения мы проводили на выборке 50 лет (25 мужчин и 25 женщин), работающие в различных организациях г.Ульяновска. Всего было обработано 150 протоколов исследования (Цыбина, 2017). В качестве методик исследования использовались: тест-опросник «Определение способов регулирования конфликтов», разработанный К.Томасом и Р.Килманном (адаптация Н.В. Гришиной) – позволил нам вы-

явить типы поведения в конфликте; тест «Шкала SACS» С. Хобфолла – позволил нам определить стратегии преодолевающего поведения; опросник В.И. Гарбузова для выявления доминирующего инстинкта – позволил нам определить выраженность инстинктов, а в частности их наличие, что означает норму или атрофированность, что означает инстинктопатию, коррелирующую с психопатией по В.И.Гарбузову (Гарбузов, 1999). Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью методов описательной статистики и U – критерия Манна – Уитни.

В результате обработки результатов мы получили распределения испытуемых - работающих мужчин и женщин, по типам поведения в конфликте и получили статистически обоснованные присущие им копинг-стратегий:

Во-первых, в группу с типом поведения в конфликте «соперничество» входят в основном мужчины (24%), особенностью преодолевающего поведения которых является высокая степень выраженности таких копинг-стратегий, как асоциальные и агрессивные действия.

Во-вторых, в группу с типом поведения в конфликте «сотрудничество» входят в большей степени женщины - 24%, и особенность их преодолевающего поведения заключается в высокой степени выраженности таких копинг-стратегий, как «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки», «избегание» и «агрессивные действия».

В-третьих, в группе с типом поведения в конфликте «компромисс» одинаковое количество мужчин и женщин - 32%, при этом у мужчин с этим типом поведения в конфликте в высокой степени выражена копинг-стратегия «осторожные действия», а у женщин нет копинг-стратегий с высокой степенью выраженности.

В-четвертых, в группе с типом поведения в конфликте «избегание» женщин 32% и мужчин 20%, особенностью преодолевающего поведения мужчин этой группы является высокая степень выраженности таких копинг-стратегий, как «избегание» и «агрессивные действия», а женщин – «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки» и «избегание».

В-пятых, группа с типом поведения «приспособление» оказалась слишком малочисленной, чтобы наблюдать различия в копинг-стратегиях мужчин и женщин и имеет высокую степень выраженности копинг-стратегии «избегание».

При подключении методики В.И.Гарбузова, было выявлено следующее:

Во-первых, мужчины в «норме» в конфликте предпочитают «компромисс», а в качестве копинг-стратегии в высокой степени у них выражена стратегия «избегание»; женщины в «норме» в конфликте предпочитают «сотрудничество», а в качестве копинг-стратегий в высокой степени у них выражены «избегание», «поиск социальной поддержки» и «агрессивные действия».

Во-вторых, мужчины с инстинктопатией в конфликте предпочитают «избегание», высокую степень выраженности у них имеет копинг-стратегия «агрессивные действия»;

женщины с инстинктопатией в конфликте предпочитают такой тип поведения, как «компромисс», и у них нет копинг-стратегии с высокой степенью выраженности.

В-третьих, уровень асоциальных действий в выборке с типом поведения в конфликте «компромисс» достоверно выше, чем с типом «соперничество»; уровень асоциальных действий в выборке с типом поведения в конфликте «избегание» достоверно выше, чем «соперничество».

Возможно, свою роль играет и фактор возраста, который не входил в сферы данного исследования, но, например исследователями было обнаружено, что молодые люди предпочитают использовать неадаптивные копинг-стратегии: «бегство-избегание», более зрелые – адаптивные: «самоконтроль», «планирование решения проблемы» (Волкова, Михайлова, 2018).

Таким образом, можно видеть, что изначально дезадаптированная личность со слабой Я-концепцией не в состоянии справляться адекватными способами с текущими проблемами, чем осложняет жизнь себе и окружающим (Барханская, 2013). И это объясняет выявленные в исследовании особенности и противоречия. Так, агрессивные действия и избегание предпочитают в качестве копинг-стратегий как мужчины, так и женщины. И даже у женщин в норме с типом поведения в конфликте «сотрудничество» высоко выражены агрессивные действия и избегание. Ассертивные действия используются реже всего как мужчинами, так и женщинами. А самые предпочитаемые типы поведения в конфликте в данной выборке работающих мужчин и женщин – это компромисс и соперничество у мужчин и компромисс и избегание у женщин.

## Литература

*Барханская Е.В.* Сущность и содержание адаптивного совладающего поведения // Вектор науки Тольятинского государственного университета. 2013. № 3(25). С. 406-408.

*Богданова М.В., Терехова О.И.* Эффективность совладания с эмоциональным состоянием в ситуации межличностного конфликта // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2016. Том 22. С. 116-120

*Волкова А.В., Михайлова И.В.* Возрастные особенности совладания со стрессом мужчин и женщин // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 3. С. 6-18.

*Гарбузов, В.И.* Концепция инстинктов и психосоматическая патология. Санкт-Петербург: Сотис, 1999. 319 с.

*Корытова Г. С.* Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 4 (132). С. 117–123.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние, и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2013. № 5. С. 184–188.

Цыбина Н.А. Особенности копинг-стратегий мужчин и женщин с разными типами поведения в конфликте. ВКР на степень бакалавра. Ульяновск, УлГУ, 2017. URL: <http://lib.ulsu.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/12801> (дата обращения 1.06.2019)

## DIFFERENCES OF COPING STRATEGIES OF MEN AND WOMEN WITH DIFFERENT TYPES OF BEHAVIOR IN CONFLICT AND DOMINATING INSTINCT

*Emelyanenkova A.*

*The article reveals the specifics of coping with the stress of men and women, which demonstrate different types of behavior in a conflict and which are characterized by various dominant instincts. Reliable results were obtained in the differences in coping strategies for styles of cooperation, rivalry and compromise for men and women, as well as for those who demonstrate adaptive and non-adaptive behavior (instinctopathy).*

**Keywords:** *coping strategies, the type of behavior in conflict, the dominant instinct.*

## РЕСУРСЫ ДЛЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ ПОДРОСТКОВ

*Т.Г. Киселева, Н.В. Энзельдт, Т.С. Апарчина*

Россия, Ярославль, ФГБОУ ВО Ярославский государственный педагогический университет

им. К.Д. Ушинского

*E-mail: n.enzeldt@yspu.org*

*В настоящее время отмечается рост суицидальных попыток в подростковой среде, поэтому стоит задача профилактики и поиска ресурсов для совладающего поведения. Для определения путей решения авторами было проведено исследование факторов, приводящих к суицидальным попыткам, ведущими из которых выступают самооценка, долгосрочная временная перспектива и определённые акцентуации характера. На основании полученных данных были сформулированы рекомендации по активизации внутренних ресурсов подростков.*

**Ключевые слова:** *подростки, суицидальные намерения, профилактика суицидов, факторы копинг-поведения*

Согласно статистическим данным, представленным уполномоченным при Президенте по правам ребенка Анной Кузнецовой, количество суицидов среди подростков за последние 2–3 года выросло на 57% по сравнению с 2010 годом, именно поэтому важно понимать причины, толкающие подростков на суицид, а также разработать меры социально-педагогической и социально-психологической поддержки, направленные на активизацию внутренних ресурсов подростка, что позволит ему самому преодолевать жизненные трудности более конструктивным способом.

Исследователи рассматривают суициды с различных позиций: А.Г. Абрумova (Абрумova А.Г., 1978) анализировала суицидальные намерения как результат нарушения механизма

приспособления личности к социуму; гипотеза Карла Меннингера (Меннингер К., 2001) гласит о том, что все люди по своей природе склонны к суицидам, а Эмиль Дюркгейм (Дюркгейм Э., 1994) рассматривал суициды со стороны деструктивного влияния общества на индивида. Среди тенденций, характерных современным подросткам, А.А. Реан отмечает (Реан А.А., 2003):

- ограничение круга реального общения;
- рост негатива в межличностных отношениях, который проявляется в психологическом давлении, моббинге, буллинге, троллинге;
- повышение агрессивности, трансформирующейся в аутоагрессию, для которой характерно обвинение себя в происходящих проблемах, неудачах.

Суицидальные намерения не являются следствием действия только одного фактора, обычно имеет место мультипричинная детерминированность. Исследования разных авторов, например, С.Н. Ефремова (Ефремова С.Н., 2004), А.Н. Моховикова (Моховикова А.Н., 2001) показали противоречивые результаты, что существенно затрудняет работу практикам, поскольку не ясно, по каким характеристикам выстраивать профилактику суицидов.

На основе теоретического анализа, нами была выдвинута гипотеза о ряде внутриличностных факторов, предрасполагающих к суицидальным намерениям: высокий уровень самооценки, низкий уровень стресс-контроля, долгосрочная временная перспектива, депрессивность, циничность, агрессивность и высокий уровень субъективного ощущения одиночества. Выборку составили учащиеся школ города Ярославля в возрасте 13–14 лет, был использован биографический опросник для диагностики нарушений поведения Bottscher, Jager, Lischer, шкала субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, опросник суицидального риска Т.Н. Разуваевой, шкала депрессии Бека и шкала враждебности Кука-Медли. Экспериментальную группу составили подростки, склонные к суицидальным действиям, а контрольную – их сверстники-подростки без выраженных суицидальных намерений. Достоверность отличий между этими группами подтверждена статистически.

Для оценки характера взаимосвязи выделенных факторов был высчитан коэффициент корреляции U-Манна-Уитни. В ходе исследования мы получили результаты, которые весьма отличаются от общепринятых и редко являются предметом анализа как факторы, предрасполагающие к суицидам. С нашей точки зрения, работа по формированию этих качеств является источником внутренних ресурсов, которые позволят подростку самостоятельно справляться с жизненными трудностями.

Во-первых, высокая (или завышенная) самооценка. Взаимосвязь высокой самооценки и суицидов обусловлена тем, что личности с данным типом самооценки зачастую излишне уверены в себе, поэтому череда неудач может восприниматься ими неадекватно. Таким людям кажется, что мир настроен против них, поэтому и совершают суициды, которые, как правило, носят демонстративный характер.

Во-вторых, высокие показатели агрессивности и аффективности показывают психоэмоциональную неустойчивость личности к стрессовым ситуациям. Такие люди эмоционально лабильны, спонтанны в своих действиях и не задумываются о последствиях.

Показатели стратегии разрешения проблем могут носить негативный характер, если подростки проявляют излишнюю самостоятельность при решении своих проблем. Зачастую отказываясь от помощи, они пытаются справиться с трудностями, которые слишком тяжелы для них, и самоубийство при этом является шагом отчаяния.

Высокие показатели суицидальных намерений у подростков с долгосрочной временной перспективой обуславливаются быстрыми изменениями окружающей действительности, когда уже поставленные на будущее цели перестают соответствовать возможностям. В таких случаях будущее начинает становиться мрачным, бесперспективным и подростки, не ставящие перед собой столь масштабных целей, оказываются менее подверженными суицидам.

Сочетание высоких показателей враждебности, цинизма и одиночества дают нам следующую картину. Циничные подростки пренебрежительно относятся к таким ценностям как любовь и дружба, а также высмеивают ценности и привязанности, которые дороги другим людям. В результате этого круг общения подростка резко сужается, ему начинает казаться, что все настроены враждебно по отношению к нему, а его цинизм и чувство одиночества усиливаются еще больше.

В ходе анализа выявлена взаимосвязь между суицидальными намерениями и депрессивностью, личностной тревожностью. Полагаем, что эти характеристики представляют собой симптомокомплекс суицидально-депрессивной личности. В связи с этим с целью оказания своевременной психолого-педагогической помощи и социально-психологической поддержки возникает необходимость проведения систематического мониторинга эмоционального состояния детей в образовательных организациях, работающих с подростками.

Нами была получена значимая корреляция между склонностью к суицидальным намерениям и демонстративным типом акцентуации. Работая над профилактикой суицидальных намерений, не стоит сбрасывать со счетов возрастную особенность подростков – стремление к эмансипации и независимости, что приводит к реакциям негативизма в отношении взрослых, поэтому попытки суицида у подростков могут носить демонстративный характер, содержать элементы шантажа. Эмоциональная неустойчивость подростков, неумение прогнозировать последствия своих действий, резкость и необдуманность могут приводить демонстративный суицид к летальному исходу. Это ставит под сомнение эффективность профилактической работы, проводимой взрослыми.

Стоит отметить, что проявление лишь одного фактора не может однозначно указывать на суицидальные намерения. Для повышения точности социального прогноза необходимо анализировать совокупность факторов, что и было сделано в нашем исследовании. Выявленные социально-психологические факторы риска у подростков позволили обозначить направление в работе по коррекции суицидальных намерений:

- формирование навыков самоконтроля и управления своими эмоциями;
- формирование коммуникативных навыков и расширение круга общения;
- формирование навыков прогнозирования результатов и поиск альтернативных путей достижения целей;
- формирование внутренней системы оценки результатов, снижение требований к внешнему окружению.

По результатам исследования были сформулированы следующие рекомендации, направленные на активизацию внутренних ресурсов подростков, что позволит конструктивно преодолевать жизненные трудности и профилактировать суицидальные намерения.

*Самооценка.* Во-первых, следует понять, где подросток «завышает» свои успехи, а где оценивает свои действия трезво. Для этого подросток должен составить список своих успехов и достоинств, что позволит ему задуматься об адекватности оценки своих действий и более лояльно относиться к критике. Во-вторых, следует показать, что некоторые люди имеют большие успехи в таких же видах деятельности, это может стать своего рода стимулом для будущих достижений. В-третьих, иногда, можно инсценировать с подростком ситуации «неуспеха», при которых он не будет являться лучшим, это сделает его более самокритичным.

*Агрессивность и аффективность.* Можно проигрывать с подростком стрессовые ситуации и обучать его способам действия в них. В некоторых случаях, счет до 10 поможет остудить пыл. Можно предложить подростку поставить себя на место других. Следует вести записи, где подросток будет описывать проблемные ситуации, с которыми ему пришлось столкнуться, и каким образом он решал их.

*Стратегия разрешения проблем.* Важно дать подростку возможность проявить самостоятельность и показать, что родные верят в его силы.

*Временная перспектива.* Подростки с большой временной перспективой целеустремлены и строят планы на будущее, но именно это заставляет их испытывать беспокойство. Если подросток часто строит мрачные перспективы своего будущего – задача окружающих помочь показать ему перспективу благоприятного развития событий.

*Депрессия.* Важно поддерживать подростка, не отмахиваться от него. Стоит напоминать о прошлых моментах, которые связаны у подростка с приятными, радостными воспоминаниями. Дружеские шутки, приятная музыка или фотографии связанные с этими моментами – все это должно создавать благоприятную атмосферу вокруг него. Будет хорошо, если подросток включится в физическую активность. Чувство ответственности также помогает бороться с депрессией.

*Цинизм, враждебность и субъективное ощущение одиночества.* Подросткам с данным типом проблем стоит попробовать поставить себя на место других. Он может избавляться от своих негативных эмоций при помощи занятий спортом, а демонстративность проявлять на театральных подмостках или в искусстве. Хорошо, если подросток будет

заниматься саморазвитием, так как это поможет ему расширить кругозор и найти новые точки соприкосновения с обществом.

Возможно, программы помощи и поддержки, реализуемые в рамках методологического подхода «Равный – равному, ровесник – ровеснику», будут более эффективными, тогда роль педагога будет сводиться к сопровождению наставников из числа самих подростков. И все же коррекционно-развивающие программы по формированию навыков управления эмоциями были и остаются важными направлениями деятельности специалистов, работающих с подростковыми группами.

### Литература

*Абрумova А.Г.* Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности // Актуальные проблемы суицидологии / ред. А. Портнов. – М. 1978. – 256 с.

*Дюркгейм Э.* Самоубийство: социологический этюд. – М.: Мысль, 1994. – 399 с.

*Ефремов В.С.* Основы суицидологии. – СПб.: Диалект, 2004. – 480 с.

*Меннингер К.* Война с самим собой. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 479 с.

*Моховиков А.Н.* Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: ООО «Когито-Центр», 2001. – 86 с.

Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.

### RESOURCES FOR COPYING BEHAVIOR AND OVERCOMING SUICIDAL INTENTIONS OF ADOLESCENTS

*Kiseleva T., Enzeldt N., Aparchina T.*

*Currently, there is an increase in suicidal attempts in the adolescent environment, so there is a need for prevention and finding resources for coping behavior. To determine the solutions, the authors conducted a study of the factors leading to suicidal attempts, the leading ones being self-assessment, a long-term time perspective and certain character accentuations. Based on the data obtained, recommendations were formulated for enhancing the internal resources of adolescents.*

**Keywords:** *adolescents, suicidal intentions, suicide prevention, coping behavior factors*



# СОЦИОДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСТРЕССА РОССИЙСКИХ ДЕТЕЙ/ПОДРОСТКОВ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ/ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И УХАЖИВАЮЩИХ ВЗРОСЛЫХ

*Н. В. Клипинина<sup>1</sup>, Т.В. Рябова<sup>1,2</sup>, Н.С. Никольская<sup>1</sup>, Е. А. Стефаненко<sup>1</sup>,  
Е.С. Шуткова<sup>1</sup>, А. Е. Хаин<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Россия, Москва, ФГБУ «НМИЦ ДГОИ им. Дмитрия Рогачева» Минздрава России  
*E-mail: nklip@mail.ru*

<sup>2</sup>Россия, Москва, ФГБОУ ВО РГГУ Министерства образования России  
*E-mail: riabova07@mail.ru*

***Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках научного проекта №19-013-00682***

*В статье анализируются социодемографические и социокультурные особенности переживания эмоционального дистресса российских детей/подростков с онкологическими/гематологическими заболеваниями и ухаживающих за ними взрослых. Результаты позволяют уточнить критерии выделения групп риска психологической дезадаптации пациентов и их семей, и необходимости оказания им психосоциальной помощи.*

***Ключевые слова:*** эмоциональный дистресс, дети и подростки, опекуны, онкология/гематология, социодемографические факторы, Термометр Дистресса, DRS, DT-P, проблемные области.

Онкологические/гематологические заболевания у детей/подростков являются жизнеугрожающими, сопряжены с высоким уровнем стресса, психологической травматизацией и дезадаптацией в процессе лечения самих пациентов и их семей. В зарубежной психоонкологии в качестве критерия дезадаптации используется концепт «эмоциональный дистресс» (общее аффективно окрашенное состояние дискомфорта, основанное на субъективном восприятии физического самочувствия, переживаний, взаимоотношений с окружающими и духовного/религиозного/экзистенциального опыта) (Holland, 2011). Особенности эмоционального дистресса (например, критическое значение уровня дистресса, вклад различных проблем в ощущение напряжения) во многом определяются социодемографическими и социокультурными факторами (зависят от страны, языка и т.д.) (Donovan, 2014).

*Целью* исследования стало изучение специфики дистресса (критического значения уровня дистресса, социально-демографических факторов) российских детей/подростков с онкологическими/гематологическими заболеваниями и ухаживающих за ними близких.

В исследовании *приняли участие* 159 детей (81 девочка и 78 мальчиков) 7-17 лет (55 детей 7-12 лет, 104 ребенка 13-17 лет) с онкологическими/гематологическими заболеваниями, проходящими лечение в ФГБУ «НМИЦ ДГОИ им. Дмитрия Рогачева», и 153 сопровождающих их взрослых (преимущественно матерей, реже - отцов, бабушек, нянь). Пациентам предъявлялись Шкала оценки эмоционального дистресса ребенка S. Patel, 2011 (DRS), и Шкала детской депрессии M. Kovacs, 1992 (CDI). Взрослым предъявлялись Шкала оценки эмоционального

дистресса родителя (DT-P) и Симптоматический опросник (SCL-90-R). Разработанные для скрининга эмоционального дистресса Шкалы оценки эмоционального дистресса представляют собой изображение термометра со значениями от 0 до 10 баллов и список проблем в разных областях жизни (Эмоциональных, Физических, Бытовых, Духовных, Семейных). Адаптация и валидизация русскоязычных вариантов DRS и DT-P подтвердила их валидность, надежность для достоверной оценки эмоционального неблагополучия детей 7-17 лет и ухаживающих взрослых (Stefanenko, 2017; Хаин, 2019). Для определения критического значения показателя эмоционального дистресса использовался ROC анализ. Также проводились анализ частот распределения, корреляционный анализ, анализ значимых различий.

*Результаты.* Для группы детей 7-12 лет (на основании применения ROC curve анализа) критическое значение уровня дистресса в 4 балла показало хорошую предсказательную способность русскоязычного варианта теста при  $AUC = 0.709$  ( $SE = 0.068$ ; 95% CI, 0.58-0.84;  $p = 0.005$ ). У группы подростков 13-17 лет критическое значение на шкале понижалось до 3 баллов со средней прогностической силой  $AUC = 0.662$  ( $SE = 0.048$ ; 95% CI, 0.57-0.76;  $p = 0.002$ ). Критическое значение для детей и подростков определялось с помощью шкалы депрессии Ковак (CDI,  $T > 50$ ). Для группы матерей значимый уровень наличного дистресса с помощью Симптоматического опросника (SCL-90-R,  $GSI \geq 0.58$ ) определяло оптимальный балл cut-off score в 5 баллов ( $AUC = 0.781$ ,  $SE = 0.039$ ; 95% CI, 0.70-0.86;  $p = .01$ ). Распределение балла эмоционального дистресса по выборке детей/подростков показало, что 38% имеют дистресс ниже 4 баллов, 62% - выше 4. Аналогичное распределение ухаживающих взрослых: 37% имеют дистресс ниже 5 баллов, 63% - выше 5.

Российских детей/подростков отличали следующие симптомы дискомфорта: Физические (85%) и Эмоциональные (85%), Бытовые (38,6%), Социальные (31,4%), Духовные (20,3%). Среди Физических проблем чаще встречалась Усталость (48,7%), среди Эмоциональных – Скука (48,8%), среди Бытовых – Школьные трудности (24,4%), в Социальной сфере – Общение со старыми друзьями (11,9%), В Духовной сфере отмечались трудности с Молитвой (7,5%) и Потеря веры (4,4%).

Выявлены значимые корреляции эмоционального дистресса детей и подростков с их Физическими ( $r = .405$ ,  $p \leq .01$ ), Эмоциональными ( $r = .610$ ,  $p \leq .01$ ), Духовными ( $r = .223$ ,  $p \leq .01$ ) и Социальными ( $r = .372$ ,  $p \leq .01$ ) проблемами, а также с отдельными жалобами. Максимальная корреляция дискомфорта детей/подростков выявлена с Раздражением ( $r = .463$ ,  $p \leq .01$ ).

У ухаживающих взрослых российской выборки неблагополучие оказывалось в следующих проблемных зонах: Эмоциональной (92.2%), Физической (58.4%), Бытовой (53%). Наиболее частыми проблемами становились: Тревога (79.2%), Усталость (32.9%), Нарушения сна (17.4%), Проблемы в семье (12.4%).

Уровень дистресса заботящихся взрослых наиболее сильно коррелировал с наличием у них Эмоциональных ( $r = .469$ ,  $p \leq .01$ ) и Бытовых ( $r = .239$ ,  $p \leq .01$ ) трудностей и не коррелировал с возрастом родителя или длительностью госпитализации ребенка/подростка.

Анализ социо-демографических факторов на выборке российских пациентов выявил отсутствие различий в уровне дистресса по полу пациентов (у мальчиков и девочек различия были получены только у подростков 15-17 лет), возрасту (между двумя возрастными группами 7-12 лет и 13-17 лет), характеристике семьи (из полной/неполной семьи) и ухаживающего взрослого (возрасту родителя, кем приходится), а также по длительности госпитализации и наличию рецидива. Обнаружены различия в уровне дистресса в зависимости от длительности заболевания. Уровень дистресса пациентов с диагнозом, установленным более 3-х лет назад, оказывался значимо ниже по сравнению с пациентами, чье заболевание диагностировано 0-6 месяцев ( $U = 259, p = 0.045$ ), до года ( $U = 80, p = 0.007$ ) и 1-3 года назад ( $U = 26, p = 0.003$ ).

Корреляции эмоционального дистресса с возрастом пациента, возрастом опекуна выявили значимую обратную связь только между эмоциональным дистрессом и возрастом опекуна ( $r = -.265, p \leq .01$ ). Корреляции показателей проблемных сфер выявили связь возраста пациента и Эмоциональных проблем ( $r = -.170, p \leq .05$ ), возраста опекуна и Физическими проблемами ( $r = -.241, p \leq .01$ ).

*Анализ и обсуждение результатов.* Национальная сеть многопрофильных онкологических учреждений США (National Comprehensive Cancer Network, USA, далее - NCCN), разрабатывающая международные стандарты скрининга дистресса, предлагает считать критическим значением на шкале Термометра Дистресса значение в 4 балла. В таком случае пациентам рекомендуется предлагать психологическую помощь. На российской выборке подростков 13-17 лет можно говорить о понижении оптимального критического значения уровня дистресса, что предположительно объясняется характерным для данного возраста стремлением к отстаиванию личностной независимости, а следовательно, сокрытию эмоциональных переживаний, особенно в условиях инвазивного лечения, воспринимающегося как нарушающее не только физические, но и психологические границы.

Уровень оптимального критического значения дистресса российских матерей оказался выше (5 баллов), чем в датском исследовании (Haverman, 2013). Подобная социокультурная особенность обусловлена общим крайне высоким уровнем тревоги российских матерей за здоровье своих детей в ситуации тяжелой болезни и социальной желательностью предъявления опасений за здоровье ребенка.

Специфика дистресса у российских детей/подростков определялась преимущественно их Физическими и Эмоциональными проблемами и такими социо-демографическими факторами, как длительность заболевания и возраст ухаживающего взрослого. Частота упоминаний Усталости и корреляция дистресса с Раздражительностью предположительно указывают на «маску» суб-депрессивных (астено-депрессивных) состояний.

Только в группе подростков 15-17 лет выявлены связи уровня дистресса с социо-демографическими и клиническими характеристиками: уровень дистресса коррелировал с длительностью заболевания и полом. Самым тяжелым периодом для психоэмоционального состояния пациентов оказался период от полугода до 3-х лет с момента заболевания.

Как правило, к этому времени накапливается психологическая усталость от длительного и тяжелого стационарного лечения, зачастую в отрыве от дома, родных и друзей.

Основной вклад в состояние эмоционального дистресса ухаживающих взрослых российской выборки определялось их Эмоциональными и Бытовыми трудностями. В ряду социо-демографических факторов дистресса взрослых отмечались длительность заболевания ребенка и возраст опекуна.

Результаты исследования позволяют уточнить критерии дезадаптации педиатрических пациентов с онкологическими/гематологическими заболеваниями и ухаживающих за ними близких в процессе лечения, определения необходимости оказания и особенности организации психосоциальной помощи в российской популяции.

### Литература

*Donovan, K.A., Grassi, L., McGinty, H.L., & Jacobsen, P.B.* Validation of the distress thermometer worldwide: state of the science // *Psycho-Oncology*. 2014. 23(3). С. 241–250.

*Haverman L., van Oers H.A., Limperg P.F., Houtzager B.A., Huisman J., Darlington A.S., Maurice-Stam H., Grootenhuis M.A.* Development and validation of the distress thermometer for parents of a chronically ill child // *J Pediatr*. 2013, Oct. № 163(4). С. 1140-1146.

*Holland J., Watson, M., & Dunn, J.* The IPOS New International Standard of Quality Cancer Care: integrating the psychosocial domain into routine care // *Psychooncology*. 2011. 20(7). С. 677–680.

*Stefanenko E.; Nikolskaya N.; Khain A.; Klipinina N.; Riabova T.; Smirnov A.; Shutkova E.; Balakhneva A.* Initial validation of the distress rating scale among Russian pediatric oncology patients and caregivers // *Psycho-Oncology*. 2017. Volume 26 (S3). 2017. P. 150.

*Хаин А. Е., Рябова Т.В., Никольская, Н.С., Клипинина Н.В., Стефаненко Е.А., Шуткова Е.С.* Апробация и адаптация шкалы оценки дистресса ребенка на русскоязычной выборке. Возможности и ограничения скрининга эмоционального дистресса для организации психологической помощи на этапе стационарного лечения в детской онкологии/гематологии // *Российский журнал детской гематологии и онкологии. Сборник материалов X Конгресса НОДГО «Актуальные проблемы и перспективы развития детской гематологии-онкологии в Российской Федерации»*. 2019. Специальный номер. С. 140-141.

### **SOCIODEMOGRAPHIC FACTORS AND SPECIFICS OF EMOTIONAL DISTRESS IN RUSSIAN CHILDEN AND ADOLESCENTS WITH ONCOLOGY/HEMATOLOGY AND THEIR CAREGIVERS**

*N. V. Klininina, T.V Riabova , H.C. Nikolskaya, E. A. Stefanenko, E. S. Shutkova, A. E. Khain*

*The sociodemographic and sociocultural specifics of emotional distress in Russian children/adolescents with oncology/hematology and their caregivers are analyzed in this paper. The results allow to clarify the criteria for maladaptation of patients and their families in Russia and necessity for psychosocial interventions.*

**Keywords:** *emotional distress, children and adolescents with oncology/hematology, caregivers, sociodemographic factors, Distress Thermometer; DRS, DT-P, problem checklist.*

# НЕСОВЛАДАНИЕ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА С СИТУАЦИЕЙ ПОСТАНОВКИ СЕБЯ НА МЕСТО ДРУГОГО ПРИ ЧТЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТЕКСТА

*А.М. Кольшко*

Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

*E-mail: amkol@grsu.by*

*В статье представлены результаты изучения совладанию студентами-психологами с ситуацией постановки себя на место другого в рамках образовательного чтения. Выявлено, что студенты испытывают существенные затруднения при реконструкции заданной истории с позиции психологической теории и стремятся совладать с данной ситуацией с помощью понимания авторской позиции. В качестве источника преодоления данной ситуации определяется повышение компетенций студентов в анализе формальных характеристик текста.*

**Ключевые слова:** образовательное чтение, открытость иному, конструкция и реконструкция истории с позиции психологической теории, постановка себя на место другого, совладание с трудной образовательной ситуацией.

Традиционно, важнейшей компетенцией психолога является его готовность «стать на место другого»: оценить жизненную ситуацию с позиции той или иной психологической концепции, умение донести свой профессиональный взгляд на данную ситуацию клиенту, используя близкую и понятную для того картину мира социальных отношений, открытость пониманию мира, отличающемуся от взглядов самого психолога.

Одним из способов формирования данной компетенции в системе подготовки психолога является образовательное чтение. В процессе чтения студент неизбежно сталкивается с позицией автора и способом конструирования реальности, отличным от его собственного. Чтение, как писал П. Рикер, – это всегда встреча двух миров – мира текста и мира читателя (Рикер, 2002). «Иное», в данном случае, – это не только иное понимание автором текста, описываемого или постулируемого им мира явлений, но и иной способ его презентации в словах (высказываниях) и интерпретации его со стороны других людей (ученых, педагогов и др.), иной способ конституализации способа чтения. Образовательное чтение является вызовом (Зинченко, 2002) сложившимся представлениям и отношениям студента о мире и себе самом, возможностью научиться ставить себя на место другого, всегда отличного от его собственного.

Вместе с тем, готовность занять «позицию другого человека», «посмотреть на мир его глазами» требует отказаться в процессе чтения от привычного способа понимания, проблематизацию самоочевидного (Пузырей, 1997, с. 149–163). Такое чтение «... не направлено на подтверждение уже знакомых ожидаемых истин, а предполагает открытие нового, неизвестного» (Витман, 2008, с. 381). Отсюда, при образовательном чтении студент неизбежно сталкивается с трудной ситуацией, требующей от него включения совладающих процессов.

С целью изучения способности студента справиться с задачей «постановки себя на место другого» в рамках образовательного чтения, выявления характера реализуемых им при этом способов совладания, был проведен эксперимент. Эксперимент проводился в 2019 годах на базе УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». В нем приняло участие 35 студентов, обучающихся по психологическим специальностям на первой и второй ступени высшего образования.

На первом этапе эксперимента для чтения респондентам предлагался фрагмент текста из книги Э. Фромма «Искусство любви», который состоял из двух частей главы 3: вводная часть (первый абзац) об объектах любви (Фромм, 2013, с. 86–88) и целостный параграф о любви к себе (Фромм, 2013, с. 107–117). При первом прочтении образовательного текста (выполнении задания) респондентам рекомендовалось внимательно отнестись к уникальности позиции автора (Э. Фромма), выявить его индивидуальные представления, которое не похоже на идеи других ученых и их (респондентов) собственные. Чтение предложенного текста студентами при этом осуществлялось индивидуально. В рамках второго прочтения текста респондентам было предложено составить словарь понятий, с помощью которых Э. Фромм описывает любовь к себе и к другому. Требовалось не только выписать понятия, но и их содержание (какую реальность они обозначают). В качестве инструкции респондентам предлагалась выделить (подчеркнуть на распечатанном тексте) специальные слова (понятия), с помощью которых Э. Фромм описывает любовь к себе и к другому и составить словарь понятий Э. Фромма, с помощью которого он описывает любовь.

На следующем этапе эксперимента респондентам предлагался для прочтения рассказ А.П. Чехова «О любви» (Чехов, 1997). От студента требовалось в процессе его чтения ответить на три вопроса: 1) что автор рассказа считает существенным для себя при описании любви главного героя рассказа к себе и к другим; 2) что автор хочет нам сказать своим текстом особенное о любви. Затем студентам предлагалось, обратившись к тексту Э. Фромма и письменно изложить представления о любви А.П. Чехова «на языке понятий» Э. Фромма.

После выполнения задания организовывалось обсуждение предложенных форм работы с текстом, успехов и затруднений, возникших при участии в эксперименте на тех или иных его этапах. Особое внимание уделялось выявлению способов работы с текстом, позволяющих выполнить предложенное задание более плодотворно. При этом каждый участник имел возможность высказаться или дополнить высказывания других. Обсуждение записывалось на диктофон.

В рамках выполнения задания студенты обнаруживают две стратегии познавательной активности при реконструкции понятийного аппарата научного текста (при встрече читателя с новым, отличным от собственного, представлением о психологической реальности). Респонденты с первой стратегией ориентированы на выделение в тексте как можно большего количества ранее неизвестных слов. Таких респондентов было выявлено 34 %. Особенностью словаря, составленного представителями данной группы, является практическое

отсутствие в нем расшифровки содержания вычлененных понятий. В качестве примера можно привести респондента В, который составил словарь из следующих понятий: любовь к себе, ответственность, отношение, привязанность, эгоизм и альтруизм, симптом, убеждение, знание, установка, плодотворная любовь, симбиоз. Респонденты со второй стратегией (66 %) ориентированы на понимание смысла текста, через вычленение нескольких ключевых по смыслу, системообразующих слов. В данный словарь чаще всего были включены следующие понятия: любовь, установка, эгоизм, альтруизм, симптоматическая привязанность. Преобладающей для студентов является ориентация на понимание авторского замысла.

Обсуждение с участниками хода выполнения ими задания, анализ осуществленных ими реконструкции представления о любви А.П. Чехова «на языке понятий» Э. Фромма показал, что респонденты испытывают существенные затруднения при восприятии реальности с позиции другого человека. Данные затруднения возникают даже несмотря на их предварительную подготовку к данной деятельности через определение уникального понятийного аппарата автора текста, который тот использует при описании любви как психологической реальности. Исследуемые чаще всего приписывают собственные представления о любви автору текста, формально и фрагментарно используют его понятийный аппарат. Вместо реконструкции истории они предлагают характеристики ее участникам или выставляют им диагноз. В качестве примера можно привести следующие записи студентов: «Со временем Алехин и Анна Алексеевна стали проявлять нездоровые симптомы. ... Оба страдали смешенными проявлениями эгоизма и альтруизма»; «У Алехина со временем появилась депрессия»; «Любовь была безответной»; «Алехин не любил Анну на самом деле, т.к. он был сосредоточен лишь на ней...».

После обсуждения итогов и способов оптимизации выполнения задания студентом было предложено еще раз прочитать предложенные им ранее тексты и опять изложить представления о любви А.П. Чехова «на языке понятий» Э. Фромма. Проведенный анализ записей студентов не позволил выявить существенных различий в выполнении ими задания первый и второй раз. Вместе с тем, анализ словаря понятий Э. Фромма, составленного студентами, позволил выявить существенное увеличение выделяемых ими понятий (особенно первой группой) с раскрытием их содержания.

Таким образом, выявленные в результате эксперимента данные указывают на то, что, оказавшись в трудной ситуации по реконструкции истории с позиции ученого-психолога студенты стремились совладать с данной ситуацией за счет большего понимания изложенных в тексте идей Э. Фромма. При этом более глубокое понимание текста совершенно не способствовало более эффективному совладанию с трудной образовательной ситуацией. Студент в рассматриваемом контексте, образно выражаясь, напоминает специалиста, который может назвать правильно все детали автомобиля и даже определить причину его неисправности. Однако он не способен ни водить этот автомобиль, ни починить его. Та-

ким образом, полученные результаты позволяют утверждать, что ориентация образования на понимание студентов текста, идей того или иного ученого, позволяет сформировать у него навыки эксперта в области описания психологических явлений, их характеристики и оценки. При этом характеристика и оценка студентом психологической реальности минимизирована, направлена на фиксацию ее ключевых смысловых оснований.

Анализ выполнения заданий студентами показало, что при его выполнении они фиксируются на идеях, предложенных им для чтения авторов, и совершенно игнорируют характеристики самого текста. В то время как студенты второй ступени высшего образования с первым филологическим образованием, используя свои компетенции в анализе данных характеристик выполняют экспериментальное задание более эффективно, чем студенты с психологическим образованием. Отсюда, оптимизация компетенции студентов по реконструкции психологической реальности с позиции той или иной концепции возможно через их обучение анализу характеристик текста, его жанра, сюжета и т.д.

### Литература

*Виттман Р.* Революция чтения в конце XVIII в.? // История чтения в западном мире от Античности до наших дней / ред.-сост. Г. Кавалло, Р. Шартъе. – М.: Издательство ФАИР, 2008. – С. 359–398.

*Зинченко В.П.* Психологические основы построения системы развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова. – М.: Гардарики, 2002. – 432 с.

*Пузырей А.А.* Манипулирование и майевтика: две парадигмы психотехники // Вопросы методологии. – 1997. – № 3/4. – С. 148–164.

*Рикёр П.* Конфликт интерпретаций. Очерки о герменевтике. – М.: КАНОН-пресс-Ц; Кучково поле, 2002. – 624 с.

*Фромм Э.* Искусство любить. – М.: АСТ, 2013. – 248 с.

*Чехов А.П.* О любви [Электронный ресурс] // Интернет библиотека Алексея Комарова. – Режим доступа: <https://ilibrary.ru/text/461/p.1/index.html>. – Дата доступа: 03.03.2019.

### DISAPPEARANCE OF A STUDENT-PSYCHOLOGIST WITH THE SITUATION OF THE STATEMENT OF YOURSELF TO THE PLACE OF OTHER WHEN READING EDUCATIONAL TEXT

*Kolyshko A.*

*The article presents the results of the study of coping with psychology students with the situation of setting themselves in the place of another within the framework of educational reading. It is revealed that students have significant difficulties with reconstruction of a given history from the position of psychological theory and tend to cope with this situation with the help of understanding of the author's position. Improving the competence of students in the analysis of the formal characteristics of the text is determined as a source of overcoming this situation.*

**Keywords:** *educational reading, openness to another, construction and reconstruction of history from the standpoint of psychological theory, putting oneself in the place of another, coping with a difficult educational situation.*



# ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ИЗ СТРАН БЛИЖНЕГО И СРЕДНЕГО ВОСТОКА В РОССИИ (НА ПРИМЕРЕ ВОРОНЕЖСКИХ ВУЗОВ)

*Т.В. Корниенко<sup>1</sup>, Н.В. Стекольников<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Россия, Воронеж, Воронежский государственный педагогический университет / Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет

*E-mail: zigzinatvk@gmail.com*

<sup>2</sup> Испания, Леон, Леонский университет / Россия, Воронеж, Воронежский государственный университет

*E-mail: ninasupuu@gmail.com*

*Статья посвящена вопросам психофизической, социокультурной и академической адаптации обучающихся в России из стран Ближнего и Среднего Востока. Особенности копинг-стратегий и совладающего поведения иностранных студентов исследуются на примере материалов воронежских вузов.*

**Ключевые слова:** *российский вуз, иностранные студенты, Ближний Восток, стресс аккультурации, копинг-поведение, благополучие.*

Поставленная правительством РФ начиная со времен вхождения в Болонский процесс (2003) перед отечественными вузами задача – выйти в международное образовательное пространство и прочно утвердиться в нем – связана с активизацией в последние годы процесса привлечения иностранных студентов для обучения в российские университеты. Обострение политической ситуации на Ближнем Востоке в связи с разрушительной деятельностью в 2013-2017 гг. террористической организации «Исламское государство» (ранее «Исламское государство Ирака и Леванта», запрещена в России), привело к увеличению обучающихся в российских вузах студентов и аспирантов из арабских стран. Кроме того, в российских вузах традиционно высоким остается процент студентов из среднеазиатских республик СНГ. Адаптация к жизни и обучению в России студентов из стран Ближнего и Среднего Востока имеет свою специфику. Цель настоящей работы – представить некоторые результаты исследования выбора копинг-стратегий и особенностей совладающего поведения обучающихся из стран Ближнего и Среднего Востока в воронежских вузах.

Исследование проводилось на базе Воронежского государственного университета инженерных технологий, Воронежского государственного педагогического университета и Воронежского государственного лесотехнического университета им. Г.Ф. Морозова с применением методов включенного наблюдения, бесед (с преподавателями, администрацией, иностранными студентами), анкетирования, статистической и аналитической обработки полученных материалов. На условиях анонимности добровольное анкетирование прошли 64 студента из Таджикистана и арабских стран, обучающихся в воронежских университетах в течение 5–12 месяцев.

Поскольку и человек, и среда постоянно изменяются, адаптация оказывается фундаментальной основой существования. Несмотря на различия между социальной, физиологической, психологической, биосоциальной, социокультурной и прочими видами адаптации, в реальности, переплетаясь, они оказываются отдельными аспектами единого процесса (Витковская, Троцук, 2004).

Исследования проблем межкультурной адаптации, начатые в 50-х гг. XX века, помимо прочего касаются копинг-стратегий и выработки совладающего поведения иностранными студентами как ответных реакций на вызовы «культурного шока» (Oberg, 1960), связанные с пребыванием в новой стране – другой культуре, значительно отличающейся от их родной среды. Среди симптомов культурного шока – беспокойство о качестве пищи, питьевой воды, чистоте посуды, постельного белья, страх перед физическим контактом с другими людьми, общая тревожность, раздражительность, недостаток уверенности в себе, бессонница, чувство изнеможения, злоупотребление алкоголем и наркотиками, психосоматические расстройства, депрессия, попытки самоубийства. Ощущение потери контроля над ситуацией, собственной некомпетентности и неисполнения ожиданий могут выражаться в приступах гнева, агрессивности и враждебности по отношению к представителям страны пребывания (Стефаненко, 1999). Вместе с тем, в результате межкультурного контакта возможен положительный опыт для мигранта – оценка проблем и их преодоление, в связи с чем канадский психолог Дж. Берри предложил вместо термина «культурный шок» использовать более мягкое понятие «стресс аккультурации» (Berry, 1997).

Шансы получения положительного опыта у иностранных студентов в ходе адаптации высоки. Данный прогноз связан с добровольностью переезда и наличием серьезной мотивации для нахождения в чужой стране у обучающихся, пониманием ими возвратности и недолгосрочности своего пребывания (максимум несколько лет), а также их молодым возрастом, когда процесс адаптации проходит быстрее и успешнее.

Референтными показателями психологической адаптации мигранта, в том числе иностранного студента, определяются отсутствие или низкий уровень тревожности и высокий уровень самооценки, положительные эмоции в отношениях с окружающими, удовлетворительное самочувствие, ощущение благополучия и душевного комфорта (Bierwiazzonek, Waldzus, 2016).

Условно можно выделить три вида адаптации иностранных учащихся: психофизиологическую (психоэмоциональное напряжение, связанное со сменой климата, сменой временных поясов, изменением условий и качества жизни); социокультурную (взаимодействие личности и новой социокультурной среды, самостоятельный быт, преодоление языкового барьера); академическую (новые требования к учебной деятельности и нагрузкам).

Говоря об особенностях физиологической адаптации, связанных с изменением среды обитания для студентов, приехавших из стран Ближнего и Среднего Востока, можно отметить, что многие из них испытывают потребность в дополнительном сне на протяжении

первых нескольких недель, а иногда даже месяцев с момента прибытия в принимающий российский университет. В долгосрочной перспективе возможность готовить и употреблять блюда, напитки своей национальной кухни для них важна. Молодые люди, как правило, быстрее приспосабливаются к новым условиям, окружению, правилам жизни, чем иностранные студенты, приехавшие учиться в возрасте после 28 лет.

Для успешной социокультурной и академической адаптации студентов важную роль играет сотрудничество администрации с местными землячествами, а также выстраивание с самого начала правильного поведения преподавателя с обучающимися. Преподавателем на подготовительном факультете не редко оказывается молодая девушка. Необходимо учитывать межличностные особенности поведения, принятые на мусульманском Востоке. Уважительное обращение со студентами, но также сохранение дистанции в паре учитель-студент поможет установить рабочую и благожелательную атмосферу. Авторитет преподавателя, помимо прочих аспектов, зависит от того, как он себя ведет и как одет - открытые руки или колени, например, в данном случае не уместны.

Важно отслеживать микроклимат в группе иностранных учащихся. Есть свои сложности при работе с мононациональной группой, связанные с выстраиванием иерархии внутри коллектива. При работе с интернациональной группой необходимо учитывать потенциальные межэтнические точки напряжения и не допускать концентрации такого напряжения.

Создавая благоприятные условия для учебы и жизни иностранных студентов, в воронежских университетах развивают культурно-массовое и санитарно-бытовое направления деятельности. В вузах активно работают кураторы групп и землячеств, а также структуры студенческого самоуправления иностранных студентов, в частности «совет лидеров». Одна из его функций – помощь в адаптации студентов, попавших в новые бытовые и социокультурные условия. Практикуется привлечение лидеров в группу приема в качестве переводчиков; для оказания помощи при прохождении медицинского контроля, прохождении инструктажа по газу и пожарной безопасности; привлечение их авторитета в разрешении конфликтных ситуаций.

Тем не менее, отдельные студенты из стран Ближнего и Среднего Востока проживанию в общежитии (условия которого, судя по анкетам, удовлетворяют далеко не во всем) предпочитают независимое жилье, аренду квартир. Следствием такой «самостоятельности» нередко становятся пропуски занятий, влекущие за собой академическую неуспеваемость, «выпадение» из жизни университета.

Освоение языка принимающей страны является необходимым и одним из наиболее сложных испытаний для иностранного студента. Разговорный язык, как правило, осваивается быстрее, чем письменный.

Для студентов из арабских стран трудности в освоении русской письменности связаны с особенностями арабского письма, направление которого справа налево. Сначала

пишут основные части букв, не требующие отрыва пера от бумаги, а потом добавляют те части, которые требуют отрыва пера – отвесную черту или наклонную черту у некоторых букв. Отсутствует последовательная передача гласных, как это принято в кириллице или латинице. Для написания существуют три долгих гласных, а краткие гласные не передаются на письме (если надо точно передать звучание слова (например, в Коране), для обозначения гласных звуков используют надстрочные и подстрочные огласовки). Привыкнув к такой системе письма, арабские студенты в русских словах часто не видят и пропускают гласные буквы.

Результаты ответов на вопрос анкеты «Как Вы думаете, насколько важным условием для хорошего самочувствия иностранного студента в российском университете является...» распределились следующим образом (от большего количества набранных баллов к меньшему):

- 1) наличие хороших друзей и знакомых,
- 2) материальная обеспеченность,
- 3) владение русским языком,
- 4) совместная учеба в группе иностранных и российских студентов,
- 5) умение общаться с разными людьми,
- 6) участие в вашей жизни сотрудников университета,
- 7) знание и выполнение иностранным студентом общих правил жизни и учебы в принимающей среде.

Такое распределение косвенно выявляет возможные пути и условия осуществления копинг-стратегий с уточнением их предпочтительности в представлениях приехавшие из стран Ближнего и Среднего Востока студентов воронежских вузов.

В анкету были также включены два вопроса, разработанных Дж. Берри (Berri, 1997) для определения стратегии аккультурации – ассимиляция, сепарация, интеграция или маргинализация. Более 94% опрошенных студентов продемонстрировали приверженность интеграции, определяемой этнопсихологами в качестве наиболее оптимальной копинг-стратегии в процессе аккультурации.

Результаты ответов на вопросы таблицы модифицированного варианта методики Вассермана на определение степени удовлетворенности разными сторонами жизнедеятельности показали, что иностранные студенты воронежских вузов, приехавшие лишь несколько месяцев назад из стран Ближнего и Среднего Востока, переживают определенные сложности на данном этапе. Степень выраженности стресса аккультурации можно объяснить их значительной «культурной дистанцией» со страной пребывания и небольшим сроком нахождения в ней.

### Литература

*Витковская М.И., Троцук И.В.* Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере РУДН) // Вестник РУДН. – Серия Социология. – 2004. – № 6-7. – С. 267-283.

Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. – М.: Институт психологии РАН, 1999. – 320 с.

Berry J.W. Immigration, acculturation and adaptation // Applied psychology: An international review. – 1997. – Vol. – 46. – 1. – P.5–34.

Bierwiazek K., Waldzus S. Socio-Cultural Factors as Antecedents of Cross-Cultural Adaptation in Expatriates, International Students, and Migrants: A Review // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2016. – Vol. 47(6). – P. 767–817.

Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments // Practical Anthropology. – 1960. – №7. – P. 177-182.

## FEATURES OF THE ADAPTATION OF STUDENTS FROM THE COUNTRIES OF THE NEAR EAST IN VORONEZH UNIVERSITIES

*Kornienko T.V., Stekolnikova N.V.*

*The article is devoted to the issues of psychophysical, socio-cultural and academic adaptation of foreign students in Russia from the countries of the Near and Middle East. The specifics of coping strategies and coping behavior of foreign students are examined on the base of experience of two Voronezh universities.*

**Keywords:** *Russian university, foreign students, Near East, stress acculturation, coping behavior, well-being.*

## ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИЙ ВНИМАНИЯ У ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ РАССТРОЙСТВОМ

*Н.А. Лебедева<sup>1</sup>, Е.Н. Борисова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Россия, Москва, ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России»

<sup>2</sup> Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

*E-mail: nattalea@mail.ru*

*В данной работе обобщаются результаты исследований, касающиеся нарушений внимания у людей, переживших травматический стресс и страдающих ПТСР. Результаты исследований свидетельствуют в пользу того, что функции внимания у людей с ПТСР нарушаются вследствие снижения когнитивного контроля. При этом нарушения внимания являются обратимыми и восстанавливаются при уменьшении выраженности ПТСР. Одним из способов снижения симптомов ПТСР является тренировка внимания с помощью специальных протоколов коррекции предвзятости внимания и обучения управлению вниманием.*

**Ключевые слова:** *ПТСР, когнитивный контроль, регуляторные функции, внимание, тренировка внимания.*

Для психологической практики представляют интерес когнитивные и поведенческие изменения как проявления отсроченных последствий травматического стресса. Целью данной работы является обзор литературы по проблеме изменения когнитивного функ-

ционирования людей, удовлетворяющих критериям ПТСР. Важно отметить, что возникновение ПТСР связано с воздействием острого, травматического стрессора на человека, тогда как при уже сформированном посттравматическом расстройстве стресс становится хроническим.

Э. Эрнштейн и др. (Arnsten et al., 2015) установили, что при хроническом стрессе происходят функциональные изменения в работе мозга (например, потеря дендритов и связей между ними), а также происходит вовлечение в работу более низких уровней обеспечения внимания (амигдала) в ущерб более высоким (префронтальная кора). В результате при хроническом стрессе снижается концентрация внимания, контроль импульсов, и поведение становится более дезорганизованным.

Исследователи видят ключевым звеном этих нарушений снижение регуляторных функций, заключающихся в осуществлении когнитивного контроля поведения, мыслительных процессов и эмоций «сверху вниз». С их точки зрения, люди с ПТСР часто демонстрируют симптомы дисфункции префронтальной коры, что, по мнению авторов, и является запускающим фактором нарушений внимания. Развитие этой идеи можно увидеть в исследовании С. Леова, Б. Джексона и др. (Leow, Jackson et al., 2018), где авторы устанавливают связь между стрессом и нарушениями поведения (употребление психоактивных веществ, выбор нездоровых продуктов питания, нарушение режима сна) через опосредующее звено когнитивного контроля.

С. Андреотти (Andreotti, 2013), как и многие другие авторы, приходит к выводу, что воздействие острого стресса может улучшать внимание (при средней интенсивности стрессора), тогда как воздействие хронического стресса внимание ухудшает. Улучшение внимания при остром стрессе объясняется тем, что после того, как стрессор выделен и определен, он может контролироваться и управляться низшими, автоматическими уровнями распределения внимания (что ведет за собой освобождение от этой задачи более высоких, контролирующих уровней). Однако при хроническом стрессе, под нагрузкой, звено когнитивного контроля работает не так эффективно, и функции внимания не могут действовать в автоматизированном режиме. Например, у подростков, испытывающих хронический стресс вследствие потери родителей, внимание постоянно находится в состоянии поиска или ожидания психологической угрозы; они склонны сильно фокусироваться на социальной оценке своих действий и себя самих. Аналогичные особенности наблюдаются у людей, страдающих тревожностью, депрессией и другими аффективными нарушениями, связанными с хроническим стрессом. Такие люди обращают внимание на различные угрозы окружающей среды, которые остаются незамеченными человеком, который не подвержен хроническому стрессу.

Тесная связь между нарушениями внимания и ПТСР также обсуждается в рамках исследований, посвященных изучению СДВГ и ПТСР у детей и взрослых. Так, в работе Е. Барнетт и др. (Barnett et al., 2018) обсуждается высокая коморбидность этих двух диа-

гнозов, а также то, что следующий ряд симптомов присутствует и при диагнозе СДВГ, и при диагнозе ПТСР: избегание раздражителей, изменения в настроении, гиперактивность, импульсивность, повышенная активность. В исследовании С. Хьюзейн, М. Эллууд и др. (Husain, Allwood, Bell, 2008) авторы высказывают мысль, что симптомы ПТСР могут опосредовать связь между травматическим воздействием и проблемами с вниманием. Исследователи считают, что из-за такого сходства необходимо с особым вниманием подходить к постановке этих диагнозов: при постановке диагноза СДВГ во время сбора анамнеза уделять особое внимание наличию опыта травматических событий в прошлом, а также исследовать возможное присутствие симптомов СДВГ у молодых людей, испытавших травмирующее воздействие.

В исследовании Дж. Вэстрелинг с коллегами (Vasterling et al., 2002) было обнаружено, что у ветеранов Вьетнамской войны, имеющих диагноз ПТСР, присутствует когнитивный дефицит в задачах на устойчивость внимания и рабочую память, тогда как выполнение задач на концентрацию внимания, переключение внимания и сохранение в памяти не отличалось по уровню от результатов ветеранов без ПТСР. Также авторы пришли к заключению, что уровень интеллекта может быть фактором-протектором для развития ПТСР.

В работе М. Ханна и др. (Khanna et al., 2016) проводилось исследование с использованием «эмоционального теста Струпа» (emotional Stroop task) на двух группах ветеранов боевых действий (с ПТСР и без ПТСР). У группы участников с ПТСР был выявлен выраженный эмоциональный эффект Струпа, который проявлялся в более длительных задержках называния цветов для слов, эмоционально связанных с боевыми действиями, по сравнению с нейтральными словами. При этом исследователи приводят данные, что после прохождения сессий тренировки внимания, ветераны с ПТСР больше не проявляли длительных задержек называния для слов, относящихся к бою.

Исследование Э. Моззамбани с соавторами (Mozzambani et al., 2017), проведенное на выборке взрослых жертв насилия, показало, что существует связь между симптомами ПТСР и снижением когнитивных способностей. Важным выводом является то, что пациенты с ремиссией ПТСР с течением времени показывают улучшение показателей рабочей памяти и когнитивной гибкости.

Особенно нужно отметить когорту исследований, где редукция симптомов ПТСР достигалась непосредственно с помощью направленной тренировки внимания (что также свидетельствует об обратимости изменений внимания). Выделяются два вида тренингов внимания для пациентов с ПТСР: коррекция предвзятости внимания (Attention Bias Modification Training) и обучение управлению вниманием (Attention Control Training). Процедура коррекции предвзятости/предустановки внимания основана на том, что при тревожных расстройствах существует когнитивная предустановка больше замечать негативно-окрашенные стимулы, чем нейтральные или позитивные. Тренинг коррекции этой установки подразумевает задачу научиться из пула стимулов выделять позитивные сти-

мулы и больше реагировать на них, чем на негативные и на нейтральные. Однако, при ПТСР в отличие от тревожных расстройств существует не только сдвиг в сторону выбора негативных стимулов, ассоциативно связанных с обстоятельствами травмы (threat bias), но и выраженное избегание их выбора (threat avoidance). Таким образом, авторы говорят о повышенной вариабельности когнитивной стратегии выбора при ПТСР (attention bias variability), что приводит к разбалансированным реакциям в ответ на стимулы. Соответственно, обучение управлению вниманием (Attention Control Training) подразумевает тренировку равномерного распределения внимания между негативными и нейтральными стимулами. Исследование Э.Бадур-Брэк, Р. Нэйм и др. (Badura-Brack et al., 2015) показало, что оба вида тренингов внимания способствовали уменьшению симптомов ПТСР, при этом обучение управлением вниманием приводило к большей выраженности изменений. Также в исследовании И. Волд с соавторами (Wald et al., 2017), проведенном на солдатах непосредственно перед боем, было продемонстрировано, что коррекция предвзятости/предустановки внимания может быть эффективна в качестве профилактического воздействия, в отсроченном периоде снижая вероятность появления симптомов ПТСР.

Таким образом, у лиц, страдающих ПТСР, происходит ухудшение эффективности когнитивного контроля, что ведет к нарушениям распределения и концентрации внимания, снижению скорости и эффективности переключения внимания. Однако такие изменения обратимы и могут быть восстановлены с помощью специальных тренингов внимания.

### Литература

*Andreotti C.F.* Effects of Acute and Chronic Stress on Attention and Psychobiological Stress Reactivity in Women. – Vanderbilt University, 2013.

*Arnsten A.F.T.* et al. The effects of stress exposure on prefrontal cortex: Translating basic research into successful treatments for post-traumatic stress disorder // *Neurobiology of stress*. – 2015. – Т. 1. – С. 89-99.

*Badura-Brack A.S.* et al. Effect of attention training on attention bias variability and PTSD symptoms: randomized controlled trials in Israeli and US combat veterans // *American Journal of Psychiatry*. – 2015. – Т. 172. – №. 12. – С. 1233-1241.

*Barnett E.R.* et al. Post-traumatic Stress Disorders and ADHD // *Moodiness in ADHD*. – Springer, Cham, 2018. – С. 55-72.

*Husain S.A., Allwood M.A., Bell D.J.* The relationship between PTSD symptoms and attention problems in children exposed to the Bosnian war // *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. – 2008. – Т. 16. – №. 1. – С. 52-62.

*Khanna M.M.* et al. Attention training normalises combat-related post-traumatic stress disorder effects on emotional Stroop performance using lexically matched word lists // *Cognition and Emotion*. – 2016. – Т. 30. – №. 8. – С. 1521-1528.

Leow S., Jackson B. et al. A Role for Exercise in Attenuating Unhealthy Food Consumption in Response to Stress // *Nutrients*. – 2018. – Т. 10. – №. 2. – С. 176.

*Mozzambani A.C.F.* et al. Long-term follow-up of attentional and executive functions of PTSD patients // *Psychology & Neuroscience*. – 2017. – Т. 10. – №. 2. – С. 215.



Vasterling J.J. et al. Attention, learning, and memory performances and intellectual resources in Vietnam veterans: PTSD and no disorder comparisons // *Neuropsychology*. – 2002. – Т. 16. – №. 1. – С. 5.

Wald I. et al. Acute delivery of attention bias modification training (ABMT) moderates the association between combat exposure and posttraumatic symptoms: A feasibility study // *Biological psychology*. – 2017. – Т. 122. – С. 93-97.

## **ATTENTION DYSFUNCTION IN POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER**

*Lebedeva N., Borisova E.*

*In this article, we summarize research on attention difficulties in people experiencing PTSD. Research suggests that people who suffer from PTSD may demonstrate attention deficit that could be caused by the decrease in executive functioning. However, these changes in attention processes are reversible and the attention will improve with the decrease of PTSD symptoms. One of the ways of decreasing PTSD symptoms is through Attention Bias Modification Training and Attention Control Training.*

*Keywords: chronic stress, PTSD, executive functions, attention, attention bias modification training, attention control training.*

## **«РАБОТА КАК КОПИНГ» В КОНТЕКСТЕ ТРУДОГОЛИЗМА**

*А.С. Мельничук*

Россия, Москва, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ  
Email: melnichook@rambler.ru

*В статье обсуждается взаимосвязь склонности к погружению в работу как способу копинга с признаками трудовой зависимости (проводимым на работе временем, использованием внерабочего время для решения профессиональных задач, «синдромом отмены»). Показано, что такая склонность может выступать как следствием трудоголизма, так и фактором его формирования. Выделены смыслы погружения в работу как средства копинга – получение ресурсных позитивных переживаний и возможность отвлечься от проблем.*

**Ключевые слова:** копинг, трудоголизм, погружение в работу

Согласно ставшему крылатым выражению, «счастье – это когда утром хочется на работу, а вечером — домой». В данной формулировке, по сути, отражена мысль об интегративности психологического благополучия человека. В силу такой интегративности благоприятная ситуации в одной сфере жизни позволяет до определенной степени нивелировать негативное воздействие на человека проблем, возникающих в другой. Так увлеченность работой в сочетании с поддержкой коллег могут способствовать менее травматичному переживанию семейных неурядиц. Однако при определенном развитии событий человек не ограничивается опорой на «позитив» в профессиональной сфере для преодо-

ления внепрофессиональных проблем, а практикует глубокое «погружение» в работу как средство психологической защиты от трудноразрешимых жизненных ситуаций.

Данное поведение, несомненно, можно отнести к «избегающим» видам копинга. Также оно достаточно часто упоминается в контексте трудовой зависимости (как и то, что концентрация на предмете аддикции выступает основным источником удовольствия, способного субъективно компенсировать переживаемый стресс). Вместе с тем, взаимосвязь склонности к «уходу в работу» как вида копинга с иными аспектами трудоголизма, насколько нам известно, не являлась предметом специального анализа.

Получение данных о наличии и характере такой взаимосвязи стало одной из задач проведенного совместно с Д.С. Игнатъевой исследования, посвященного изучению позитивных (вовлеченность и увлеченность) и негативных (трудоголизм и отчуждение) форм отношения сотрудников к своей работе. Всего было опрошено 101 сотрудник крупной проектно-строительной организации (31 мужчина и 70 женщин; 28 руководителей среднего уровня и 73 специалиста). В качестве инструментария использовался разработанный автором статьи опросник.

В одном из пунктов опросника респондентов просили оценить, «насколько часто они «уходят» в работу, чтобы отключиться от беспокоящих их событий вне её». Согласно полученным данным, такое поведение оказалось для респондентов в целом не характерным. Лишь 15,9% сотрудников выбрали ответы «скорее часто, чем редко», «часто» и «всегда», в то время как «никогда» - 31,7%, «редко» - 35,6%, «скорее редко, чем часто» - 16,8% опрошенных. Также не было выявлено значимой взаимосвязи частоты выбора с возрастом респондента, уровнем должности и стажем пребывания в ней.

При этом можно говорить о наличии различных форм использования работы как копинга.

Во-первых, выраженность склонности к «уходу в работу» прямо коррелирует с тенденцией проводить на работе все больше и больше времени ( $r=0,291$ ;  $p=0,003$ ). Одновременно респондент все в большей степени признает, что проводит на работе больше времени, чем это объективно требуется ( $r=0,238$ ;  $p=0,017$ ) и что он не может ограничить такое время разумными рамками ( $r=0,441$ ;  $p=0,000004$ ).

Во-вторых, это тенденция использовать вне рабочее время для решения профессиональных задач. Так, частота ухода в работу ради отвлечения от иных проблем прямо связана:

- с признанием справедливым утверждения «Я приношу домой работу или изучаю дома материалы, связанные с работой» ( $r=0,354$ ;  $p=0,0003$ );
- с трудностями засыпания вследствие обдумывания рабочих вопросов ( $r=0,261$ ;  $p=0,008$ )
- со склонностью думать о работе даже в отпуске ( $r=0,238$ ;  $p=0,017$ )

Можно увидеть, что «погружение» в трудовую деятельность как средство преодоления трудных внепрофессиональных ситуаций тесно связано с выраженностью ряда признаков трудовой зависимости – «синдрома привыкания» (когда для получения желаемого

эмоционального эффекта требуется все большая «доза» стимула) и трудностью психологического «отключения» от выполняемой деятельности. При этом правомерно поставить вопрос о том, какой из этих феноменов является исходным.

Использование работы как способа копинга с высокой вероятностью может выступать следствием сформировавшейся трудовой аддикции. Так, частота использования работы как копинга прямо связана с согласием с высказываниями:

- «В свободное от работы время не знаю, чем себя занять» ( $r=0,374$ ;  $p=0,0003$ );
- «Я замечаю, что семья, знакомые и друзья постепенно «уходят» на второй и третий план по сравнению с работой» ( $r=0,293$ ;  $p=0,003$ );
- «Практически все важные события моей жизни, так или иначе связаны именно с работой» ( $r=0,280$ ;  $p=0,005$ );
- «Я живу только своей работой» ( $r=0,256$ ;  $p=0,010$ );
- «Я вкладываю больше души, времени и энергии в свою работу, чем в свои отношения с друзьями и близкими» ( $r=0,240$ ;  $p=0,016$ ).

Можно предположить, что сверхконцентрация на выполняемой деятельности резко сокращает объем внепрофессиональных ресурсов (например, имеющих отношение к семье, друзьям, хобби и т.д.), которые человек при прочих равных условиях мог бы использовать для совладания с жизненными трудностями.

Это в определенной мере подтверждается тем, что выраженность рассматриваемого способа преодоления проблем обратно коррелирует с утверждениями, отражающими ориентацию на умеренную вовлеченность в деятельность и ценность происходящего вне её:

- «Вовремя уйти с работы не менее важно, чем прийти на нее вовремя» ( $r=-0,223$ ;  $p=0,025$ );
- «В свободное время я отдыхаю, забывая о работе» ( $r=-0,199$ ;  $p=0,046$ );
- «Большинство моих друзей и знакомых - это люди, не имеющие отношения к моей работе» ( $r=-0,212$ ;  $p=0,033$ ).

Полученные в исследовании данные дают основание говорить о двух смысловых вариантах использования «копинга через работу» - как «ресурса» и как «отвлечения».

С одной стороны, испытываемые человеком позитивные переживания от деятельности становятся эмоциональным и смысловым ресурсом противодействия негативным событиям вне профессии. Аргументом в пользу этого является прямая корреляция частоты рассматриваемого вида копинга с высказыванием «Работа для меня это основной источник счастья» ( $r=0,200$ ;  $p=0,045$ ).

С другой стороны, частота использования работы как средства преодоления трудных ситуаций также прямо связана с пунктами опросника, характеризующими профессиональное утомление:

- «В конце рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон» ( $r=0,314$ ;  $p=0,001$ );
- «На работе я чувствую сильное эмоциональное напряжение» ( $r=0,250$ ;  $p=0,012$ );

– «Даже во время отпуска я не могу полностью восстановить свои силы» ( $r=0,201$ ;  $p=0,044$ ).

Более того, рассматриваемый способ копинга прямо связан и с уровнем отчуждения работника от выполняемой деятельности, в частности, с высказываниями:

- «То, чем я занимаюсь на работе, никому не нужно» ( $r=0,241$ ;  $p=0,015$ );
- «Моя работа не имеет никакого смысла» ( $r=0,239$ ;  $p=0,016$ );
- «Я чувствую безразличие к своей работе» ( $r=0,234$ ;  $p=0,018$ ).

В данном случае речь может идти о том, что за счет усталости от интенсивного и субъективно мало значимого труда человек старается временно «забыться» или «отвлечься» от беспокоящих его событий (так привычка «приносить работу домой» может осознанно или неосознанно выступать как возможность не вступать в проблемное семейное общение или не решать субъективно трудные «житейские» проблемы).

Однако выбранный способ копинга одновременно способен создавать новые сложные ситуации. Так, выраженность ориентации на погружение в работу как способ преодоления внепрофессиональных проблем коррелирует с признанием ощущения вины перед близкими людьми за чрезмерное время, уделяемое работе ( $r=0,218$ ;  $p=0,029$ ) и стремлением оправдываться перед ними за такое поведение ( $r=0,284$ ;  $p=0,004$ ).

В этом плане достаточно интересна связь частоты использования работы для «ухода» от трудных ситуаций с согласием с утверждением «Все следует делать только безупречно или же не делать вовсе» ( $r=0,212$ ;  $p=0,033$ ). Ссылка на то, что порученное задание необходимо выполнить идеально, может выступать основанием для оправдания чрезмерного пребывания на работе или занятия ею дома (и одновременного откладывания решения внепрофессиональных проблем «на потом»).

Отметим, что приведенные выше результаты могут быть интерпретированы и иным образом – когда именно привычка к «копингу через работу» рассматривается как предпосылка трудовой зависимости. Так, в исследовании была выявлена взаимосвязь склонности к использованию такого копинга с согласием с высказываниями:

- «Если я не нахожусь на работе, то испытываю пустоту в душе» ( $r=0,383$ ;  $p=0,0001$ );
- «Мне трудно расслабиться, когда я не на работе» ( $r=0,294$ ;  $p=0,003$ ).

Отражаемые этими высказываниями ситуации обычно трактуются как проявление «синдрома отмены» - достаточно выраженного признака трудовой аддикции. Однако фиксируемый в высказываниях дискомфорт может быть обусловлен не столько падением интереса к внепрофессиональной сфере, сколько невозможностью полноценно удовлетворить в ней значимые потребности (например, в связи с конфликтом или отсутствием взаимопонимания с друзьями и близкими).

Это делает более вероятным (или даже приоритетным) обращение в поисках ресурсов совладания с проблемами к сфере своей деятельности (поскольку она занимает достаточно большой временной «сегмент» жизни современного человека). Об этом может свидетель-

становать отмеченная выше прямая связь рассматриваемого вида копинга со склонностью тратить все меньше времени и сил на взаимодействие с ними, и обратная – с наличием друзей вне работы.

Кроме того, специфика работы может объективно не давать человеку времени как для собственно разрешения значимых трудностей в частной жизни, так и для поиска внепрофессиональных ресурсов их преодоления. Соответственно, «уход» в работу становится субъективно приемлемым способом реагирования на возникающие проблемы. В пользу этого говорит корреляция частоты выбора рассматриваемого варианта копинга с утверждениями «Из-за особенностей деятельности мне приходится выполнять работу в выходные дни» » ( $r=0,274$ ;  $p=0,006$ ) и «У меня возникает ощущение, что работа «подчиняет» себе и изменяет всю мою жизнь» » ( $r=0,344$ ;  $p=0,0004$ ). Если же «уход» в работу позволяет человеку субъективно успешно разрешать трудные ситуации, то соответствующая поведенческая модель будет укрепляться и становиться основой для все большей концентрации на деятельности в ущерб иным сферам жизни (т.е. провоцировать развитие трудовой зависимости).

Представляется, что изложенные результаты способствуют более детальному пониманию механизмов выбора определенных стратегий совладания и развития трудовой аддикции. Достаточно важным направлением дальнейшего изучения проблемы может стать выявление дополнительных факторов, повышающих вероятность копинга за счет «ухода в работу». Полученные нами данные позволяют отнести к ним специфику мировоззрения сотрудников (в частности – базисных убеждений).

## **«WORK AS A COPING» IN THE CONTEXT OF WORKAHOLISM**

*Melnichuk A.S.*

*The article discusses the relationship of the propensity to immerse in work as a way of coping with attributes of work addiction (time spent at work, using non-working time to solve professional problems, “withdrawal syndrome”). It's shown, that such a propensity can be as a consequence of workaholism, as well as a factor for its formation. The meanings of immersion in work as a way of coping are distinguished – obtaining resource positive experiences and the ability to distract from problems.*

**Keywords:**  *coping, immersion in work, workaholism.*

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

*Е.С. Набойченко, М.В. Носкова*

Россия, Екатеринбург, Уральский государственный медицинский университет

*E-mail: mn66@mail.ru*

*В статье рассматриваются вопросы здоровьесбережения спортсменов посредством здоровьесберегающих технологий с психолого-педагогической позиции. Представлена актуальность и сущность понятия «здоровьесбережение». Раскрыта роль здоровьесберегающих технологий, дана характеристика и целесообразность их применения в спорте высших достижений. Целью исследования являлось выявление особенностей психоэмоциональных состояний у спортсменов. Всего приняли участие 263 спортсмена в возрасте от 14 до 22 лет, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, имеющих спортивную квалификацию МС, КМС, 1 взрослый разряд.*

**Ключевые слова:** спорт, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.

В настоящее время спорт высших достижений является общепризнанной сферой человеческой деятельности в современном обществе. Спорт всегда связан с высокой эмоциональностью. Поэтому усиленное внимание обращено к проблеме особенностей психоэмоциональной сферы у спортсменов и связано в первую очередь с разработкой и внедрением здоровьесберегающих технологий для повышения психической устойчивости.

Отметим, что психоэмоциональные состояния проявляются на разных этапах спортивной подготовки и зависят от технических, тактических, физических, психологических и психических аспектов. Эмоциональные состояния у спортсменов могут проявляться в виде боевой готовности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии. Боевая готовность рассматривается как оптимальный и желаемый результат. У спортсмена можно наблюдать такие явления как повышенная возбудимость, усиление деятельности органов дыхания, кровообращение и др. Если у спортсмена замечают резко выраженные процессы возбуждения и ухудшение координации, приводящие к необоснованному повышению вегетативных сдвигов, значит, у него проявляется предстартовая лихорадка. Предстартовая апатия характеризуется преобладанием тормозных процессов. Как правило, наблюдается у недостаточно тренированных спортсменов. Для сохранения и укрепления психической устойчивости у спортсменов важно своевременно проводить психодиагностику и на основании результатов внедрять в работу те или иные здоровьесберегающие технологии.

С целью выявления особенностей психоэмоциональных состояний у спортсменов было проведено исследование, в котором приняли участие 263 спортсмена в возрасте от 14 лет до 22 лет, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, имеющие спортивную квалификацию МС, КМС, 1 взрослый разряд. Исследование проводилось на

базе Многопрофильного клинического медицинского центра «Бонум» г. Екатеринбурга. Для выявления уровня психической устойчивости использовались следующие методики: методика психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфортности, разработанная Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным (Прохоров, 2004) и анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз –2» В.Ю. Рыбникова (Рыбников, 1990).

Результаты проведенного исследования показали, что в целом у 55,6% спортсменов преобладает средний уровень психической активации, 31,8% – высокий уровень и 12,6% – низкий уровень. Согласно результатам, полученным по шкале «интерес», для 60% спортсменов характерен высокий уровень и для 40% – средний. Был обнаружен высокий уровень у большинства спортсменов (68,2%) в оценке эмоционального тона и средний уровень у 31,8% участников. По шкале «комфортность» выявлен высокий уровень у 56,2% спортсменов и 43,8% – средний, низкий уровень не проявлен. Что касается оценки напряженности, то и здесь преобладает у большинства спортсменов (60%) средний уровень, низкий уровень напряженности имеют 32,5% и только лишь 7,5% спортсмена показали высокий уровень. Анализ данных по методике оценки нервно-психической устойчивости показали, что у спортсменов преобладает хороший уровень нервно-психической устойчивости (75%). Их характеризует низкая вероятность нервно-психических срывов, адекватная самооценка и оценка окружающей действительности. Высокий уровень нервно-психической устойчивости показали 15% спортсменов и у 10% участников была выявлена удовлетворительная нервно-психическая устойчивость. Можно предположить, что в случае возникновения в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, у этой группы испытуемых возможны проявления неадекватного поведения, самооценки и восприятия окружающей действительности. Неудовлетворительного уровня нервно-психической устойчивости у спортсменов не было обнаружено.

Проанализировав психоэмоциональные состояния у спортсменов, мы пришли к выводу о необходимости и целесообразности разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в спортивную деятельность.

Здоровьесбережение представляет собой активность человека, обращенную на сохранение и укрепление своего здоровья и жизнедеятельности в целом. Существует ряд работ, в которых раскрываются вопросы здоровьесбережения. Так, в исследованиях В.А. Петровского, В.Д. Семенова сконцентрировано внимание на формирование здоровьесберегающей среды личности. В трудах Е.А. Каменской, Н.Н. Макарова представлено проектирование здоровьесберегающей среды.

На современном этапе здоровьесбережение рассматривают как ценность, систему, процесс, результат.

В рамках психолого-педагогического сопровождения спортсменов, можно использовать различные здоровьесберегающие психотехнологии, позволяющие посредством конкретных приемов преодолевать и профилактировать проблемы в эмоциональной сфере.

Рассмотрим некоторые здоровьесберегающие психотехнологии, которые можно использовать в работе с различными социальными группами и разновозрастным населением: арт-терапия, позитивная терапия, имагинации, дефьюзинг, направленные на активацию собственных психологических ресурсов, образовательная кинезиология, аутогенная тренировка.

Одной из здоровьесберегающих психотехнологий является *арт-терапевтическая работа*. Практико-ориентированная задача состоит в организации системы арт-терапии, направленной на преодоление комплексного влияния «экстремальной среды», ослабление последствий психотравмирующих переживаний, негативных установок, поскольку арт-терапия способствует высвобождению чувств раздражения, обиды, отчаяния и др.

Целями арт-терапевтических направлений являются:

- акцентирование на осознание своей эмоционально-чувственной сферы;
- организация благоприятной, доверительной обстановки, содействующая вербализации и проработке мыслей и чувств;
- содействие высвободить как позитивные, так и негативные чувства, эмоции.

Психологическая помощь с применением арт-терапевтических техник имеет несколько направлений: рисуночная терапия (лечебное воздействие средствами изобразительного искусства), игровая терапия (лечебное воздействие через моделирование и проигрывание ситуаций), цветотерапия (лечебное воздействие через цветовую гамму), коллажирование. Арт-терапевтические техники можно проводить как в индивидуальной, так и групповой форме. Преимуществом таких техник является «мягкое» психотерапевтическое и психокоррекционное влияние на личность. Они направлены на осознание эмоциональных состояний, творческое самовыражение, укрепление психического здоровья, получение психологической поддержки, гармонизацию внутреннего состояния личности (Носкова, 2017).

*Позитивная терапия* – метод краткосрочной психотерапии, предложенный Н. Пезешкианом в 1968 году, ориентированный на мобилизацию внутренних ресурсов личности для принятия на себя ответственности, в том числе трудных актуальных ситуациях. Этот метод направлен, прежде всего, на положительную деятельность вне зависимости от сложной, экстремальной ситуации и строится на принципах: надежда, равновесие и самоподдержка. Принцип надежды позволяет сфокусироваться на собственных ресурсах, понимании способностей и принятии на себя ответственности за происходящее в жизни человека. Равновесие помогает личности сконцентрироваться на устремлении к состоянию гармонии. Самоподдержка – индивидуальная социально-психологическая адаптация и гармонизация в условиях непрерывного саморазвития и самосовершенствования (Fletcher, 2012).

Можно ещё выделить психотехнологию – *имагинация*, характеризующаяся мысленным представлением, видением желаемой ситуации, которая ещё не произошла. С помощью одних только мысленных усилий спортсмен моделирует определённые события,



которые ещё не происходили с ним на самом деле, получая при этом необходимый когнитивный и эмоциональный опыт.

*Дефьюзинг* – процесс, который дает возможность выговориться спортсмену, а также это работа с малыми группами, проводимая в течение первых часов после критического инцидента в целях диагностики, определения лиц, входящих в группу риска и смягчения основных проявлений острых реакций на кризис. В процессе дефьюзинга люди в неформальной, неструктурированной форме могут высказаться о том, что с ними происходило, о своих переживаниях.

*Образовательная кинезиология* – современная технология, направленная на выявление и снятие психоэмоциональной нагрузки и стресса именно для человека. С греческого слова «кинезис», «кинезиология» означает «движение», но здесь закладывается смысл «мышечное движение». С помощью специально подобранных упражнений, личность может быстро снять нервно-психическое напряжение. Основная цель этого метода – психоэмоциональная перенастройка человека, перевод его негативного эмоционального состояния в позитивное, экспресс-метод. По мнению нейрофизиологов и психофизиологов, образовательная кинезиология – это наиболее эффективная психокоррекционная и развивающая технология, побуждающая мозг на эффективное приобретение и применение той или иной информации. Кроме этого, образовательная кинезиология содействует побуждению личности к самопознанию при получении нового опыта. Она направлена на индивидуальные потребности личности, пути его самореализации, поддерживая индивидуальный процесс развития. Именно образовательная кинезиология является тем технологическим направлением, благодаря которому человек намного легче усваивает материал, легко обучается и развивается.

*Аутогенный тренинг* – технология, направленная на расслабление, психическую разгрузку, снятие психического напряжения у человека. В аутогенную тренировку входят приемы создания позитивного эмоционального фона, отреагирования агрессивных тенденций; конечная цель этих упражнений эмоционально-образной регуляции – повышение самооценки и уверенности в себе, ощущение внутренней свободы и раскованности, повышение уровня оптимизма, усиление контроля над эмоциями и поведением (Rimé, 2010). Этот тренинг применяется для понижения утомления и восстановления работоспособности.

Основой этого метода является восстановление и приведение различных функций организма спортсмена в нормативные границы. Важно отметить, что в процессе тренировки многократно повторяются образы или слова, тем самым вырабатывая регуляцию неуправляемых волей вегетативных процессов. Аутогенный тренинг направлен на то, что спортсмен сам вызывает у себя нужные ощущения, состояния и отношения.

Таким образом, в результате изучения был получен материал, анализ которого позволил заключить, что у большинства спортсменов преобладает средний уровень пси-

хической устойчивости, что влияет на их психоэмоциональные состояния и спортивную деятельность. Полученные результаты можно использовать для коррекции повышения уровня психической устойчивости на разных этапах спортивной деятельности.

### Литература

*Носкова М.В.* Арт-терапевтические направления в психологической помощи родителям, имеющим «особых» детей / Системная интеграция в здравоохранении, 2017. – № 1(31). – С.44-48.

*Прохоров А.О.* Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М.: ПЕР СЭ, 2004.

*Рыбников В.Ю.* Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в ВУЗ // Тез. докл. на I всеарм. совещании. М.: Воениздат, 1990. С. 132-135.

*Fletcher D.A.* Grounded theory of psychological resilience in Olympic champions / D. Fletcher, M. Sarkar // Psychology of sport and exercise. 2012. Vol. 13. P. 669-678.

*Rimé B., Páez D., Basabe N., Martínez F.* Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate // European J. of Social Psychology. – 2010. – V. 40. – № 6. – P. 1029 – 1045.

### PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF SPORTSMEN AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN SPORT OF HIGHER ACHIEVEMENTS: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT

*Naboichenko E.S., Noskova M.V.*

*The article deals with the issues of health of athletes through health-saving technologies from the psychological and pedagogical position. The article presents the relevance and essence of the concept of “health saving”. The role of health-saving technologies is revealed, the characteristic and expediency of their application in sports of the highest achievements is given. Examined the psycho-emotional state of athletes of the highest achievements. The aim of the study was to identify the features of psycho-emotional States in athletes. A total of 263 athletes aged 14 to 22 years, engaged in individual and team sports with sports qualification MS, CMS, 1 adult category took part.*

**Keywords:** sport, health saving, health saving technologies.

## РАЗВИТИЕ АССЕРТИВНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПРЕОДОЛЕВАЮЩИХ СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОМ И РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Г.В. Навдушевич, Е.Г. Трошихина*

Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

*Email: navdushevich@yandex.ru*

*В статье рассматривается развитие асертивности в контексте преодолевающих стратегий у школьников. Исследованы младшие подростки (11–13 лет), старшие подростки (14–16 лет) и юношеский возраст (17–18 лет), всего 201 школьник: 98 юношей, 103 девушки. Выявлено, что в юношеском возрасте по сравнению с подростковым, асертивность более выражена и начинает играть регулирующую роль при выборе преодолевающих стратегий. Однако проявления асертивности и манипулятивности остаются слабо дифференцированными.*

**Ключевые слова:** асертивность, подростки, юность, копинг.

Подростковый и ранний юношеский возрастные периоды характеризуются существенными личностными преобразованиями, связанными с открытием Я, определением своей значимости и ценности, и потребностью в их утверждении. Это периоды кризиса, переломного момента в освоении новых форм поведения, развития способности эффективно преодолевать трудности, что в дальнейшем обуславливает становление благополучной успешной личности.

Стремление личности активно решать проблемы и преодолевать критические обстоятельства Л.Б. Мерфи (1962) обозначила термином копинг. В настоящее время понятие копинг употребляется для описания характерных способов поведения и стратегий, к которым человек прибегает для стабилизации и психосоциальной адаптации в периоды стресса (Практикум..., 2003). Е.В. Куфтяк (2012) рассматривает совладающее поведение и психологические защиты как комплекс механизмов адаптивного поведения, задействующих уровни регуляции разной степени осознанности. Т.Л. Крюкова (2005) находит, что копинг – это сознательное поведение, которое способствует адекватному взаимодействию субъекта с ситуацией, что может проявляться либо в изменении ситуации, либо приспособлении к ней. Данное представление основывается на двух базовых стратегиях психологического преодоления, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом, а именно: проблемно-ориентированный копинг, предполагающий направление усилий на решение возникшей проблемы; и эмоционально-ориентированный копинг, заключающийся в изменении собственных установок в отношении ситуации.

В качестве альтернативы С. Хобфолл выдвинул многоосевую модель преодолевающего поведения, в которой стратегии рассматриваются в целостности, а не как отдельные виды поведения. Его модель содержит оси: просоциальная–асоциальная, активная–пассивная, прямая–непрямая. Каждая из девяти стратегий преодолевающего поведения может быть описана с помощью этих координат, отражающих направленность и активность

личности (Никифоров и др., 2003). На основе теоретической модели автор разработал методику СПСС, направленную на изучение стратегий преодолевающего поведения человека, одна из которых ассертивные действия.

Ассертивность понимается как способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав другого человека (Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко). Зарубежными авторами ассертивность изучается с позиции права личности (M.J. Smith), в ключе эмоциональной экспрессии (J. Wolpe), социальной приемлемости (J.P. Galassi, M.D. Galassi, M.J. Vedder), с точки зрения функционального подхода (A.A. Lazarus, R.J. Heimberg, A.R. Rich).

Российские авторы рассматривают ассертивность как систему устойчивых психологических свойств человека (И.В. Попова, В.П. Шейнов, В.М. Львов), компонент уверенности в себе (В.Г. Ромек, Е.В. Хохлова), способность к самоутверждению (Н.Е. Харламенкова), и профессионально важную коммуникативную компетенцию (Н.Ю. Ражина). Ассертивность предполагает определенный тип поведения, характеризующийся направленностью на преодоление возникающих препятствий и настойчивостью, никогда не переходящей в агрессию (А.Г. Грецов).

Таким образом, возрастает интерес к изучению ассертивности и копинг-поведения, однако вопрос развития ассертивности и ее значения для преодолевающего поведения подростков и юношей остается открытым. С целью изучения развития ассертивности в соотношении с копинг-стратегиями нами проведено исследование, в котором приняли участие 201 школьник, из них 98 мальчиков и 103 девочки. Исходя из цели исследования, выделено три возрастные группы: младшие подростки (11–13 лет), старшие подростки (14–16 лет) и юношеский возраст (17–18 лет). Используются методики: «Ассертивность» Д. Левинсона в модификации М. Шлепецкого (Каппони, Новак, 1995) и «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (СПСС) С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009).

Сравнительный анализ средних значений шкал методики СПСС в трех возрастных группах выявил, что младшие подростки значительно реже прибегают к стратегиям манипулятивные действия, и асоциальные действия, чем старшие подростки и юноши. Следовательно, потребность в демонстрации своих прав и власти над другими более выражена у старших подростков и юношей, они чаще управляют поведением других людей в собственных интересах. Выбор стратегии ассертивных действий возрастает к юношескому возрасту, однако различия не достигают статистической значимости.

Рассмотрим корреляционные взаимосвязи стратегий в разных возрастных группах. На представленном рисунке видно, что в группе младших подростков шкалы: импульсивные действия, избегание, манипулятивные действия, асоциальные действия, агрессивные действия положительно взаимосвязаны. Это говорит о том, что использование одной стратегии расширяет диапазон использования других. Можно говорить о слабой предсказуемости поведения младшего подростка в стрессовой ситуации.

Кроме того, обнаружена отдельная плеяда, включающая шкалы вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки и осторожные действия. Это говорит о том, что младшие подростки, нуждаясь в поддержке, стремятся вступать в социальный контакт и их действия становятся более осторожными и осмотрительными. Взаимосвязей шкалы асертивные действия с другими стратегиями не выявлено.

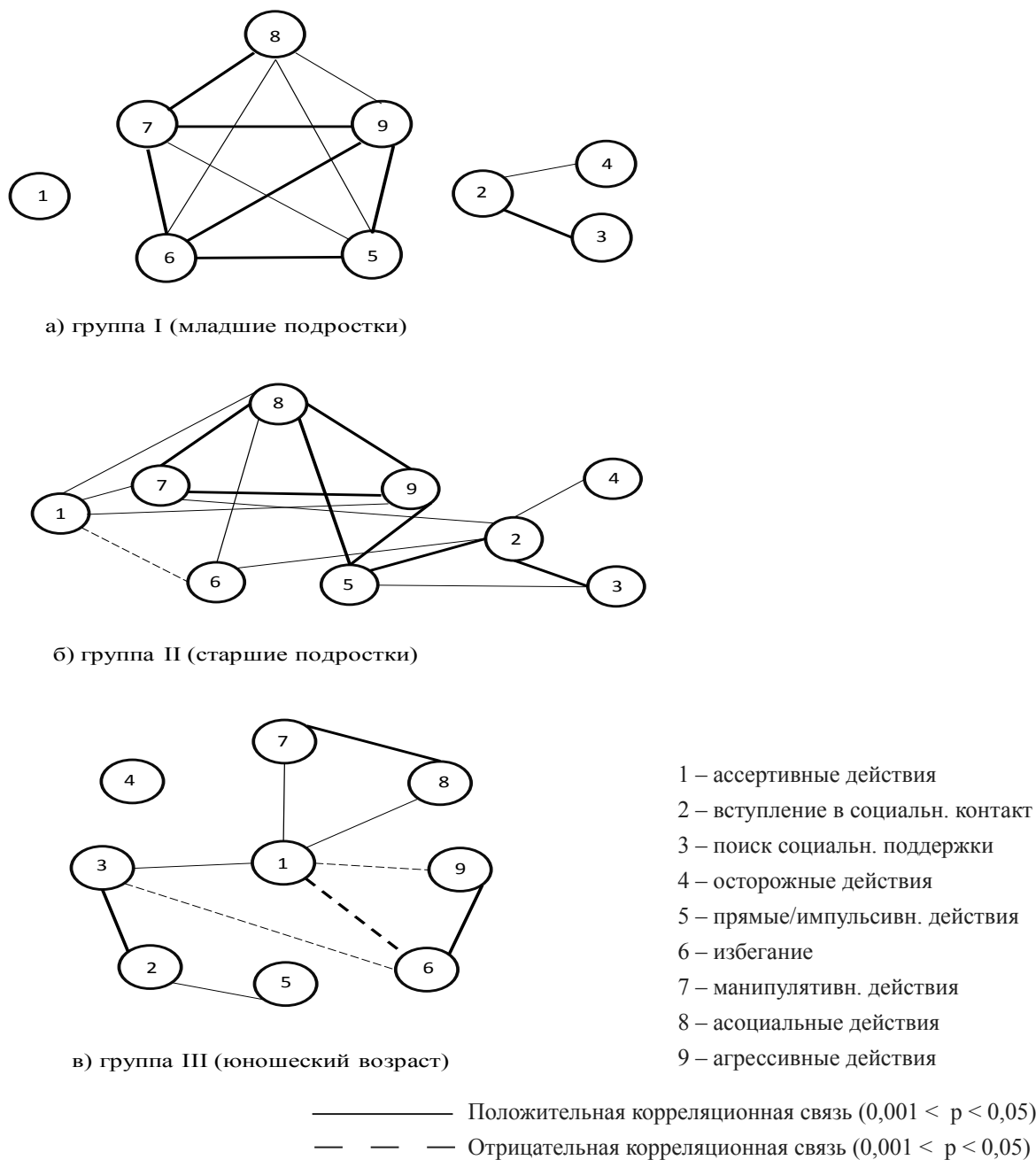


Рис. Корреляционные связи шкал методики СПСС в трех возрастных группах

Таким образом, в младшем подростковом возрасте стратегии совладающего поведения организованы в две подструктуры, а асертивные действия не встроены ни в одну из

них, т. е. к ассертивным действиям младшие подростки прибегают независимо от использования других стратегий.

В старшем подростковом возрасте все шкалы стратегий включены в единую систему, они положительно взаимосвязаны, за исключением одной отрицательной связи шкал ассертивные действия и избегание. Следовательно, поведение старшего подростка может развиваться либо по сценарию активной поведенческой стратегии, либо в направлении избегания разрешения проблем. Ассертивные действия положительно связаны с манипулятивными, агрессивными и асоциальными действиями, которые положительно взаимосвязаны друг с другом. Возможно, старшие подростки еще не видят различий в характере этих действий.

В третьей плеяде (юношеский возраст) шкала ассертивные действия является системообразующей. Она положительно связана со шкалами манипулятивные и асоциальные действия, и поиск социальной поддержки. И отрицательно со шкалами – агрессивные действия и избегание. Таким образом, чем больше юноши и девушки используют ассертивную стратегию в поведении, тем реже прибегают к агрессивным действиям и избеганию проблем и больше заинтересованы в социальной поддержке. В то же время, чем более выражены асоциальные и манипулятивные действия, тем чаще юноши и девушки используют ассертивную стратегию.

Исследование уровня ассертивности в трех возрастных группах с помощью методики Д. Левинсона и сравнительный анализ с применением t-критерия Стьюдента выявил, что уровень ассертивности юношей значимо выше, чем младших подростков ( $t = 2,011$ ;  $p < 0,05$ ).

Для того чтобы выяснить как уровень ассертивности сказывается на выборе поведенческих стратегий, мы рассмотрели взаимосвязи шкал методик «Ассертивность» и СПСС. Корреляционный анализ показал, что в группах младших и старших подростков ассертивность слабо связана с преодолевающими стратегиями, тогда как в юношеской возрастной группе выявлены положительные взаимосвязи со стратегиями: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, манипулятивные действия и отрицательная взаимосвязь со стратегией избегание ( $0,01 < p < 0,05$ ). Можно сказать, что чем выше уровень ассертивности у юношей и девушек, тем чаще они прибегают к активным, конструктивным стратегиям преодолевающего поведения. Юноши и девушки с высокой ассертивностью более контактны и общительны. Для них приемлема и значима поддержка со стороны другого человека. Вместе с тем у них велико желание манипулировать, контролировать и управлять действиями других людей. И, наконец, в юношеском возрасте высокая ассертивность исключает избегание, игнорирование проблемных ситуаций.

Резюмируя, можно отметить, что уровень ассертивности возрастает от младшего подросткового к юношескому возрасту. У младших подростков ассертивность слабо выражена, и ассертивные действия в стрессовой ситуации не соотносятся с другими стратегиями. В старшем подростковом возрасте стратегии объединены в целостную структуру, где ас-

сертивно-преодолевающее и избегающее поведение – взаимоисключающие тенденции. В этом возрасте ассертивные действия используются совместно с агрессивными, манипулятивными и властными стратегиями. В юношеском возрасте ассертивность более выражена и она уже играет регулируемую роль при выборе стратегий поведения. Чем выше ассертивность юношей и девушек, тем активнее в стрессовых ситуациях они обращаются к использованию ассертивных действий, расширяющих диапазон применения просоциальных стратегий. Вместе с тем они чаще прибегают и к действиям, предполагающим демонстрацию прав, самоутверждение по доминантному типу и манипулятивному поведению.

Таким образом, от подросткового к юношескому возрасту происходит становление ассертивности и размежевание ассертивной стратегии с агрессивными действиями, однако проявления ассертивности, манипулятивности и доминирования остаются еще недостаточно дифференцированными в юношеском возрасте.

### Литература

*Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. 336 с.

*Каппони В., Новак Т.* Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь! – СПб.: Питер, 1995. – 188 с.

*Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.

*Куфтяк Е.В.* Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. – 2012. – № 2(22). – С. 4. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.04.2018).

Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2003. 448 с.

*Murphy L.* The widening world of childhood. N.Y., 1962.

### DEVELOPMENT OF ASSERTIVENESS IN THE CONTEXT OF COPING STRATEGIES IN ADOLESCENT AND EARLY YOUTH

*Navdushevich G.V., Troshikhina E.G.*

*In order to study the development of assertiveness in the context of coping strategies younger adolescents (11–13 years), older adolescents (14–16 years), and early youth (17–18 years) were studied, with a total of 201 pupils: 98 boys, 103 girls. Results: in youth compared with adolescents, assertiveness is more pronounced. It begins to play a regulatory role in the choice of coping strategies, but assertiveness and manipulative manifestations remain poorly differentiated.*

**Keywords:** *assertiveness, adolescence, early youth, coping*

# НЕСОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ В ОТКАЗЕ ОТ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ОДАРЕННЫХ ВЗРОСЛЫХ

*Л.В. Попова*

Россия, Москва, Московский педагогический государственный университет

*E-mail: vlasova13@yandex.ru*

*В статье рассматривается проблема самореализации одаренных взрослых в ситуации столкновения с первым неуспехом. Отсутствие опыта совладания взрослых одаренных со стрессом, вызванным недостижением целей, усиливаемого личностными особенностями, которые присущи одаренным, может приводить к отказу от реализации высоких способностей. Выделяются проблемы, решение которых необходимо для предотвращения отказа от самореализации и для оказания поддержки одаренным взрослым в ситуации неудачи.*

**Ключевые слова:** *взрослые одаренные, отказ от самореализации, стресс от неудачи, перфекционизм, чувствительность, ожидания.*

Цель статьи – постановка проблемы помощи одаренным взрослым в ситуациях отказа от самореализации и обсуждение возможности выделения тех, кто, из-за несформировавшихся стратегий совладания со стрессовой ситуацией, склонен отказаться от дальнейшей реализации высоких способностей.

Термин «взрослый одаренный» появился в американской психологии в 90-е годы благодаря обширной консультативной работе Линды К. Силверман (Linda Kreger Silverman). Она является основательницей Центра по исследованию и поддержке развития одаренных детей (Gifted Child Development Center) в г. Денвер. В ходе многолетней работы с одаренными детьми она обнаружила, что помощь нужна и взрослым одаренным (Silverman, 2002). Ею был основан журнал, посвященный проблемам взрослых одаренных, *Advanced Development: A Journal on Adult Giftedness*, в котором обсуждается развитие на протяжении всей жизни, прежде всего, человеческого потенциала, а не возможностей к достижению успеха в традиционном понимании.

В чем *актуальность* обращения к проблеме взрослых одаренных? В современном обществе и образовательной системе большое внимание уделяется одаренным детям. В России учащиеся имеют возможность выбрать соответствующее их познавательным потребностям и уровню способностей обучение, которое выполняет развивающую функцию и способствует устойчивому развитию личности (Психология одаренности ..., 2000). Одаренные выпускники школ ожидают, что в университете они будут развиваться в высоком темпе, в избранной области интересов, продолжая обучение с уже достигнутого уровня. Большинство отечественных университетов не ориентированы на учет уровня подготовленности студентов, дифференциация, индивидуализация используются весьма редко. После поступления одаренные первокурсники сталкиваются необходимостью «повторения пройденного», то есть могут испытывать стресс от несоответствия ситуации их ожи-



даниям. Соответственно, изначально высоко мотивированные к познавательной деятельности в избранной сфере они испытывают разочарование, могут прекратить заниматься в полную силу, переключиться на другие сферы интересов (Захарова, Попова, 2012). Таким образом, на этапе университетского образования одаренность не рассматривается как значимый фактор ни преподавателями, ни консультантами психологической службы.

Соответственно, когда речь заходит о людях зрелого возраста, то предполагается, что их проблемы также можно решать, не принимая во внимание уровень их способностей. Часть взрослого населения, возможно, и не подозревает, что они принадлежат к категории «одаренных». Чаще всего они объясняют достигнутые успехи своими качествами – трудолюбием, добросовестностью, ответственностью, стремлением разобраться во всем до мельчайших деталей и т.д. Также они могут с благодарностью говорить о том, что им повезло с родителями, учителями, друзьями. Тем не менее, личностные черты, присущие одаренным, оказывают большое влияние на то, что с ними происходит в жизни, как они себя чувствуют и как переживают стрессовые ситуации. К таким чертам относятся: перфекционизм, ведущий к постановке высоких стандартов для себя и для других; высокая чувствительность, восприимчивость; необычное чувство юмора; живое и богатое воображение; сильные моральные убеждения и чувство справедливости; ярко выраженная любознательность и т.д. (Психология одаренности ..., 2000; Piechowski, 2006). Проявление этих черт оказывает как положительный эффект, так и может создавать дополнительные риски в жизни (Хазова, 2012). Так, взрослый одаренный может неверно интерпретировать свой сложный и более глубокий подход в осмыслении происходящего. Интенсивность переживаний они могут ошибочно принимать за эмоциональную незрелость и излишнюю чувствительность. Из-за того, что с ними никогда не обсуждали, что отличает одаренных, они могут часто испытывать фрустрацию, чувство отчуждения, «инаковости», недовольство собой и опустошенность как результат сравнения себя с другими (Silverman, 2002). Значимую роль играет отсутствие опыта неудач, недостижения поставленных целей и, вследствие этого, отсутствие необходимости что-то изменять в своем отношении к действительности.

А. Эйнштейну приписывается высказывание о том, что интеллект измеряется способностью меняться. Парадоксальность ситуации для одаренных может заключаться в том, что на протяжении довольно длительного периода жизни у них не возникает необходимость в изменении жизненных стратегий. Так, благодаря высоко развитым познавательным способностям, скорости и легкости решения возникающих проблем на протяжении всего обучения они могут быть успешными и не сталкиваться с необходимостью анализировать свою неудачу, вырабатывать способы ее преодоления и совладания со стрессом. Следовательно, опыт переживания и преодоления стрессовых ситуаций, обусловленных недостижением поставленных целей, не накапливается. В связи с этим возникает опасность использования стратегии отказа от реализации высоких способностей, самоизоляция

ции. Мы это обозначили как синдром Сидиса. В психологии одаренности У. Сидиса относят к наиболее высоко одаренным индивидам в истории человечества. Как известно, он отказался от реализации одаренности при столкновении со стрессовыми ситуациями и прожил свою жизнь, занимаясь рутинной канцелярской работой, не сделав значимого вклада в развитие общества.

В нашей практике мы встретились с несколькими случаями, когда взрослые одаренные не смогли преодолеть ситуации неожиданного неуспеха и отказались от самореализации из-за отсутствия опыта преодоления обусловленного этим стресса. Один из случаев касался молодой девушки, которая с отличием окончила два факультета столичного университета. Ей была предложена стипендия для обучения в магистратуре в престижном университете за рубежом. За все время обучения в школе и вузе девушка получала только отличные отметки по всем учебным предметам. Ее семейное окружение можно охарактеризовать как ориентированное на высокие достижения и ожидающее только таких достижений от девушки. К сожалению, студентка не смогла справиться с первым зачетным заданием в новом университете, не смотря на ее добросовестные усилия, которые строились на требованиях отечественного образования. Встречи с тьютором не помогли изменить ее представления о том, что такое продуктивная работа в магистратуре зарубежного университета. Вторая попытка выполнения задания принесла хороший, но не отличный результат. Это не соответствовало тем высоким стандартам и требованиям к себе, которые сформировались у девушки. Ситуация осложнялась также высокой чувствительностью к ожиданиям своей семьи и преподавателей ее первого университета. Переживание неудачи привело к тому, что студентка прекратила ходить на занятия, отвечать на электронные и телефонные запросы семьи, самоизолировалась. Через сложную систему знакомств семье удалось выйти на связь с девушкой и убедить вернуться домой, так как ей грозило отчисление из-за пропусков. После возвращения девушка категорически отказалась продолжить обучение в университете, отказалась от помощи специалистов, самостоятельно нашла бумажную работу, которая не требовала от нее больших умственных усилий. Все попытки ее близких, а также бывших университетских преподавателей расспросить ее о причинах такого поведения и убедить в необходимости продолжения учебы окончились ничем.

Еще два случая отказа от самореализации и использования стратегии самоизоляции взрослых, уже состоявшихся на высоком профессиональном уровне, также связаны с первым столкновением с внезапно возникшей ситуацией необходимости глобальных перемен в карьере. Это – потеря работы, которая была обусловлена внешними причинами, связанными с изменившейся ситуацией в обществе. Общими в этих случаях, помимо вышеперечисленных личностных качеств самих одаренных, являются такие особенности как: высокие ожидания и отсутствие гибкости в ближайшем семейном окружении; полный отказ от обращения к профессиональной психологической поддержке. По неко-

торым поведенческим признакам можно также говорить о слабом типе нервной деятельности во всех трех случаях.

Как вывод, мы считаем необходимым исследования, направленные на: определение индивидуальных особенностей, которые помогут выделить группу риска по критерию несформированности копинг-стратегий и разработать меры профилактики; поиск алгоритм сбора информации о взрослых одаренных, которые могут попасть в такую группу риска; выработку подходов к установлению контакта с ними и способов оказания помощи. Одаренные люди являются одним из важнейших ресурсов общества в достижении его процветания и поступательного развития (Попова, 2011). Именно поэтому задача сохранения и развития потенциала каждого одаренного человека через выработку эффективных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями разного рода должна быть включена в подготовку психологов и персонала, работающего с кадрами.

### Литература

*Захарова Н.С., Попова Л.В.* Программы повышенной сложности для одаренных студентов в университетах США // Преподаватель XXI века. - 2012. - №4. - Часть 1. - С. 24-31.

*Попова Л.В.* Образование одаренных детей и молодежи: государственная политика Европейских стран // Психологическая наука и образование. - 2011.- № 4. - С. 56-62.

Психология одаренности детей и подростков: Учеб. пос. / Под ред. Н.С. Лейтеса. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2000.

*Хазова С.А.* Одаренные старшеклассники: факторы риска и ресурсы развития // Психологическая наука и образование. - 2012. - № 4. - С. 26–33.

*Piechowski M.M.* “Mellow out”, they say. If I only could: Intensities and Sensitivities of the Young and Bright. Madison, W.: Yunasa Books. - 2006.

*Silverman L.K.* Counseling the Gifted and Talented. - Denver, Co.: Love Publishing Co. 2002.

### GIFTED ADULTS IN SITUATION OF REFUSAL FROM SELF-REALIZATION

*Popova L.V.*

*Situation of gifted adults' refusal from self-realization under the influence of first failure is considered. Absence of coping strategies and specific personality traits are discussed as amplifiers of the situation. Problems of supporting gifted adults which could prevent refusal from self-realization are outlined.*

**Keywords:** *gifted adults, refusal from self-realization, stress due to failure, perfectionism, high sensitivity, expectations*

## СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЦ С ОВЗ РАЗНОГО ТИПА ДИЗОНТОГЕНЕЗА

*У.Ю. Севастьянова*

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

*E-mail: ulyanakostroma@mail.ru*

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-313-00243*

*В статье анализируются копинг-стратегии поведения людей с ОВЗ различной нозологии. Исследование феноменологии совладающего поведения у взрослых людей с разным типом дизонтогенеза показало специфику выбора копинг-стратегий, обусловленных восприятием нарушения, временем течения нарушения, а также личностными (диспозиционными) и социальными факторами. Выявлены значимые различия в копинг-стратегиях у людей с врожденными и приобретенными заболеваниями. Основные различия показателей у людей с приобретенной и врожденной инвалидностью проявляются в сфере переосмысления ситуации и продуктивного ее решения.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегии, лица с ОВЗ, врожденное нарушение, приобретенное нарушение.*

Феномен совладающего поведения субъекта остается объектом исследования психологии на протяжении многих лет. В настоящее время основное внимание сосредоточено на проблематике совладающего поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья. Современные представления о психологии совладающего поведения находятся в стадии активного развития, что становится особенно заметным, если обратиться к отечественным и зарубежным исследованиям по данной проблематике. Совладающее поведение позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации (Крюкова Т.Л., 2004, 2008). Однако, несмотря на популярность исследований, остается ряд незавершенных вопросов, а именно сложность эмпирического изучения выделенного феномена, в свою очередь, трудность предоставляет и сбор изучаемого материала, трудности в интерпретации и анализе полученных данных.

Мы выделили некоторые направления современных исследований в области совладающего поведения лиц с ОВЗ.

Одним из них является изучение индивидуального копинга категории лиц с ограниченными возможностями здоровья. Рассматривая, проблему совладающего поведения лиц с инвалидностью, большое внимание уделяется категории с сенсорными нарушениями (в частности патологии зрения). К данным исследованиям можно отнести работы Т.Н. Кондюхова (2004), Н.П. Терентеевой (2004), Е.А. Ивановой (2010), Е.В. Тюнеевой (2012), М.С. Поповой, О.А. Екимчик (2016), А.А. Реуновой (2016); Е.В. Куфтяк, А.П. Лебедева, А.А. Реуновой, У.Ю. Севастьяновой (2017). Также есть немногочисленные сравнительные исследования особенностей копинг-стратегий с врожденным и приобретенным

нарушением опорно-двигательного аппарата (Романова Е.В., Толкачева О.Н., 2015; Ковалева Е.Л., 2016).

За последнее десятилетие на государственном уровне изменились отношения к инвалидам, однако, лица, имеющие нарушения в состоянии здоровья, находятся в условиях, кардинально отличающихся от жизни людей с типичным развитием. Им сложнее передвигаться по городу, вступать в социальные взаимодействия, трудоустроиться. Сужение круга социальных контактов, приводит к ощущению неопределенности будущего у человека (Е.В. Морозова, 2008).

Инвалидность может влиять на развитие патологических процессов личности, и, таким образом, вызывает у человека ряд психологических новообразований: замкнутость, отсутствие уверенности в себе, заниженную самооценку, агрессивность. Данные особенности человека негативно сказываются на создании близких отношений с партнером, социализации в обществе. Приобретенное нарушение в зрелом возрасте является трудной жизненной ситуацией для человека, с которой порой он не может справиться. Врожденное же нарушение является фактором формирующейся и развивающейся личности. Таким образом, совладающее поведение людей зависит от времени появления нарушенного развития.

Между тем, в отечественной литературе практически нет исследований, посвященной данной тематике.

Таким образом, данная научная проблема базируется на актуальной и бесспорной необходимости изучения и систематизации знаний по проблематике совладающего поведения людей с врожденной и приобретенной инвалидностью.

*Целью* настоящего исследования являлось выявление особенностей копинг-стратегий лиц с врожденным и приобретенным нарушением (инвалидностью).

Применяемые методы исследования: Опросник способов совладания OCC (S. Folkman, R. Lazarus (1988), адаптация Т.Л. Крюковой и др., 2004); Опросник диадического совладания Г. Боденманна (Dyadic Coping Inventory – DCI, 2008) в адаптации Т.Л. Крюковой и О.А. Екимчик, 2017.

*Выборка* включала 2 группы респондентов: 1 группа – люди, имеющие приобретенную инвалидность ( $n = 16$ ), вторая группа – люди с врожденной инвалидностью ( $n = 30$ ). В обеих группах представлены следующие нозологии: нарушение опорно-двигательного аппарата; сенсорные нарушения; инвалидизирующие соматические заболевания.

Приведем некоторые *результаты исследования*. Мы проанализировали данные об индивидуальном и парном совладании. Для выявления стратегий индивидуального совладания респондентов в трудной жизненной ситуации мы использовали опросник способов совладания.

В группе лиц с приобретенной инвалидностью наиболее выражено проявляется копинг-стратегия «Положительная переоценка» ( $M=15,5$ ;  $SD=2,56$ ). Следующие

в порядке убывания стратегии совладания были: «Самоконтроль» ( $M=14,5$ ;  $SD=2,82$ ), «Планирование решения проблемы» ( $M=14,0$ ;  $SD=3,42$ ), «Поиск социальной поддержки» ( $M=13,37$ ;  $SD=2,77$ ), «Бегство-избегание» ( $M=12,75$ ;  $SD=3,10$ ), «Конфронтация» ( $M=10,12$ ;  $SD=1,12$ ), «Дистанцирование» ( $M=9,87$ ;  $SD=2,79$ ) и «Принятие ответственности» ( $M=8,12$ ;  $SD=1,81$ ).

Стратегия положительной переоценки, которая характерна для группы с приобретенной инвалидностью, предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с заболеванием за счет ее положительного переосмысления жизни, рассмотрения ее как стимула для начала чего-то, переоценке проблемной ситуации.

В группе лиц с врожденной инвалидностью самой выраженной является стратегия «Самоконтроль» ( $M=12,1$ ;  $SD=2,73$ ). Далее в порядке убывания выраженности следуют: «Планирование решения проблемы» ( $M=11,8$ ;  $SD=2,56$ ), «Положительная переоценка» ( $M=11,7$ ;  $SD=3,85$ ), «Бегство-избегание» ( $M=11,33$ ;  $SD=4,59$ ), «Поиск социальной поддержки» ( $M=11,3$ ;  $SD=3,53$ ), «Дистанцирование» ( $M=9,16$ ;  $SD=3,57$ ), «Конфронтация» ( $M=8,43$ ;  $SD=2,45$ ) и «Принятие ответственности» ( $M=6,83$ ;  $SD=2,64$ ).

Стратегия самоконтроля, которая преобладает у данной группы испытуемых, предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Человек с врожденным нарушением часто скрывает от окружающих свои переживания, боясь осуждения или жалости со стороны общества. Поэтому он склонен контролировать свои эмоции и поведение.

Также были выявлены статистически значимые различия в выраженности копинг-стратегий у инвалидов с врожденными и приобретенными заболеваниями. Сравнение результатов по критерию Манна-Уитни, выявило значимые различия по параметру «Положительная переоценка» ( $U=48,0$ ;  $p=0,008$ ), «Планирование решения проблемы» ( $U=61,0$ ;  $p=0,03$ ) между группами. Данные стратегии выражены у группы с приобретенной инвалидностью. В ситуации приобретенной инвалидности, сопровождающейся высоким стрессом и трудно поддающейся контролю, более эффективными оказываются стратегии, направленные на переосмысление ситуации и преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная в ситуации появившегося серьезного заболевания.

Таким образом, основные различия показателей у людей с приобретенной и врожденной инвалидностью проявляются в сфере переосмысления ситуации и продуктивного ее решения.

Анализируя данные по методике диадического совладания испытуемых, мы можем выделить следующие положения. Наиболее высокие показатели в двух группах обнаружены по шкале «Поддерживающий диадический копинг». Диадический копинг людей с приобретенной инвалидностью представлен доминированием стратегии поддерживающего копинга субъекта ( $M=21,0$ ;  $SD=2,26$ ) и общего диадического копинга ( $M=17,5$ ;  $SD=4,24$ ). Эта же тенденция сохраняется для лиц с врожденной инвалидностью: поддерживающий ( $M=17,6$ ;  $SD=3,46$ ) и общий диадический копинг ( $M=17,8$ ;  $SD=3,81$ ). Поддерживающий диадический копинг возникает, когда один из партнеров предоставляет проблемно-ориентированную или эмоционально-ориентированную поддержку, которая помогает другому партнеру в совладании. Респонденты поддерживают партнера в трудной ситуации, дают почувствовать ему, что понимают его, готовы помочь. Партнеры, состоящие в близких отношениях, уделяют больше внимания друг другу, пытаются решить проблему диалогом. Также у данных групп менее всего выражена шкала «Делегированный диадический копинг» ( $M=6,87$ ;  $SD=2,41$ ;  $M=6,3$ ;  $SD=2,24$ ). Делегированный диадический копинг возникает, когда один из партнеров берет на себя ответственность с целью уменьшения стресса своего партнера. Эти данные свидетельствуют о ригидности распределения функциональных обязанностей в паре.

Сравнение результатов по критерию Манна-Уитни, выявило значимое различие по одному параметру «Поддерживающий диадический копинг субъекта» ( $U=49,0$ ;  $p=0,01$ ) между группами. Данные стратегии выражены у группы с приобретенной инвалидностью.

Таким образом, в соответствии с нашими данными о большей выраженности поддерживающего и меньшей выраженности делегированного диадического копинга у респондентов, являющихся репрезентативной группой выборки, больше распространено индивидуальное совладающее поведение при наличии поддержки партнера (чаще всего моральной).

Исследование феноменологии совладающего поведения у взрослых людей с врожденным и приобретенным инвалидизирующим заболеванием показало специфику выбора копинг-стратегий, обусловленных восприятием нарушения, временем течения нарушения, а также личностными (диспозиционными) и социальными факторами. Мы можем отметить, что близкие отношения (социальный фактор) может быть ресурсом совладания с трудными жизненными ситуациями, в том числе и с заболеванием.

Таким образом, мы видим, что для людей с врожденной и приобретенной инвалидностью характерна повышенная стрессоустойчивость, высокая подверженность социальным нормам, высокий самоконтроль, большая осмысленность и продуктивное решение проблемной ситуации.

Полученные научные данные по изучаемой проблематике являются актуальными и необходимыми для оказания консультативной и коррекционной помощи людям с врожденной и приобретенной инвалидностью.

## Литература

*Шиляев В.А.* Совладающее поведение у лиц с ограниченными возможностями здоровья с разными типами отношения к болезни // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 3(27). С. 115-121. doi: 10.17072/2078-7898/2016-3-115-121

*Нестерова А.А., Ковалевская Н.А.* Жизнеспособность и стратегии совладания матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра // Вестн. МГОУ. Сер. : Психол. науки. 2015. № 3. С. 38–46.

*Вербрюгген А.А.* Защитные механизмы и копинг стратегии у детей с двигательными нарушениями: дис. ... канд. псих. наук. СПб., 2008

Библиографическое описание: Даниленко С. В. Особенности копинг-поведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. 2018. №18. С. 433-435. URL <https://moluch.ru/archive/204/50071/> (дата обращения: 05.09.2019).

*Даниленко С.В.* Особенности копинг-поведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. 2018. № 18. С. 433-435. URL <https://moluch.ru/archive/204/50071/> (дата обращения: 05.09.2019).

*Киселева А.А.* Совладающее поведение студентов с ограниченными возможностями здоровья // Современные исследования социальных проблем (электронный журнал). 2017. Т. 8. № 8. DOI: <https://doi.org/10.12731/2218-7405-2017-8-59-84>

## COMPATIBLE BEHAVIOR OF PERSONS WITH HIA OF DIFFERENT TYPE OF DYSONTOGENESIS

*Sevastyanova U. Yu.*

*The article analyzes the coping strategies of the behavior of people with disabilities of various nosology. A study of the phenomenology of coping behavior in adults with different types of dysontogenesis showed the specifics of the choice of coping strategies, due to the perception of the violation, the time course of the violation, as well as personal (dispositional) and social factors. Significant differences in coping strategies in people with congenital and acquired diseases were revealed. The main differences in indicators in people with acquired and congenital disabilities are manifested in the rethinking of the situation and its productive solution.*

**Keywords:** *coping strategies, persons with disabilities, congenital disorder, acquired violation.*



# ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ ПОДРОСТКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Д.С. Тимофеева, Е.Г. Шубникова*

Россия, Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева

*E-mail: ivsuf@rambler.ru*

*Целью исследования является изучение взаимосвязи мотивации достижения успеха и избегания неудач со стратегиями совладающего поведения у подростков в психолого-педагогической профилактике аддикций. В статье представлены результаты корреляционного анализа мотивации и стратегий копинг-поведения в подростковом возрасте.*

*Ключевые слова: мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, копинг-стратегии, модели совладающего поведения, аддиктивное поведение, психолого-педагогическая профилактика.*

Сегодня основной и единой целью профилактики в отношении всех видов зависимого поведения является снижение факторов риска на основе расширения жизненных компетенций детей и подростков, формирования у них активных стратегий разрешения проблем, личностных свойств и качеств (ресурсов), помогающих эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями (Шубникова, 2014, 2018, 2019).

*Гипотеза* исследования основана на предположении, что существует корреляционная взаимосвязь между уровнем мотивации достижения успеха и показателями проблемно-ориентированного копинга.

В целях изучения развития мотивации достижения подростков в контексте профилактики их зависимого поведения, нами была проведена психодиагностическая работа с учащимися 8 класса образовательной школы г. Чебоксары. Участники исследования – 27 подростков в возрасте 14-15 лет.

На первом этапе исследования нами проведена методика «Мотивация достижения успеха» Т. Элерса. По результатам диагностики было выявлено:

– слишком высокий уровень – у 2 учащихся (7% респондентов), в деятельности они чаще ставят высокие цели и достигают их, возможные препятствия и трудности не останавливают деятельность, продуктивность деятельности и степень ее активности не зависят от внешнего контроля;

– умеренно высокий уровень – у 9 подростков (33% испытуемых), а это значит, что они всегда нацелены на успех, высокоразвита мотивация;

– средний уровень – 12 учеников (45% респондентов), у данных испытуемых нацеленность на успех зависит от мотивации на деятельность и осознания цели, активность и инициативность в деятельности зависят от мотивации, внешнего контроля и результатов, иногда возможные препятствия трудности ослабевают деятельность;

– низкий уровень – у 4 подростка (15% испытуемых), у которых слабая нацеленность на успех, недостаточная мотивированность на деятельность, недостаточно активность и инициативность в деятельности, возможные препятствия останавливают их, деятельность зависит от внешнего контроля, слабо развита потребность достижения успеха.

Таким образом, *результаты исследования* показывают, что у большинства подростков высокий уровень мотивации достижения успеха.

При диагностике личности на выявление мотивации к успеху и мотивации к избеганию неудач Т. Элерс даёт интерпретацию преобладающим мотивам:

1) Люди, у которых преобладает мотивация к успеху, предпочитают средний или низкий уровень риска, избегая ситуаций высокого риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. Школьники же с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготеют к выполняемой работе, выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт;

2) Учащиеся, у которых преобладает мотив избегания неудач, предпочитают невысокий, или, наоборот, чрезмерно высокий риск, когда неудача не угрожает престижу. У них, как правило, высокий уровень защиты и страха перед трудными жизненными ситуациями, но они чаще других попадают в них. Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к снижению самооценки и уровня притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести к состоянию привычной подавленности, к снижению веры в себя и выученной беспомощности, у таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения (Ильин, 2011).

На втором этапе исследования нами была проведена методика «Мотивация избегания неудач» Т. Элерса. По результатам диагностики выявлено:

– слишком высокий уровень – у 2 учащихся (7% респондентов), им присуще преобладание мотива «избегания неудач», для них очень важно найти ту область деятельности, где могут применять в современной жизни свои психофизиологические задатки, трансформируя их в позитивный результат;

– высокий уровень – у 11 подростков (41% испытуемых), позитивный взгляд на мир они могут сформировать, если научатся менять своё отношение к происходящему и в соответствии с этим мобилизовать себя к переменам;

– средний уровень – у 11 учеников (41% респондентов), что может свидетельствовать о том, что в определенных ситуациях подростки способны правильно оценивать свои возможности, но при этом они могут колебаться в принятии решения и бояться критики;

– низкий уровень – у 3 обучающихся (11% испытуемых) характеризуется тем, что они не испытывают страха перед неудачей, правильно оценивая свои возможности, обладают адекватным уровнем притязаний.

Затем мы использовали в нашем исследовании опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Н. Эндлера и Д. Паркера, адаптированный Т.Л. Крюковой в 2001 году. Было выявлено, что:

1) по шкале «Проблемно-ориентированный копинг»:

– низкий уровень – 21 ученик (78% испытуемых), такие ученики уходят от проблем, откладывая ее решение в долгий ящик;

– средний уровень – 6 подростков (22% респондентов), ученики могут брать на себя ответственность за свои поступки, но не во всех ситуациях;

– высокого уровня не обнаружено.

2) по шкале «Эмоционально-ориентированный копинг»:

– низкий уровень – 16 школьников (59% испытуемых) – характерна скрытность;

– средний уровень – 10 подростков (37% респондентов), они осознают сложившуюся ситуацию, но отвлекаются с помощью каких-то эмоций;

– высокий уровень – 1 ученик (4% испытуемых), пытается «забыться» и не понимает ситуацию, в которой он находится.

3) по шкале «Копинг, ориентированный на избегание»:

– низкий уровень – 7 подростков (26% респондентов), обучающиеся уходят от своей ответственности и не желают менять ситуацию, в которую они попали;

– средний уровень – 16 учащихся (59% испытуемых), которым не хватает личностных ресурсов для преодоления проблемы, но все-таки они пытаются что-то сделать;

– высокий уровень – 4 школьника (15% респондентов), то есть учащиеся предпочитают закрывать глаза на проблемы, отрицают их наличие.

Необходимо работать с учащимися с низким уровнем по шкале «Проблемно-ориентированный копинг» и высокими показателями по шкале «Копинг, ориентированный на избегание», так как эти подростки находятся в группе риска и не в состоянии решать свои проблемы самостоятельно, постоянное избегание своих трудностей, может привести ребенка к аддиктивному поведению.

Проанализировав данные, было выявлено:

1) модели адаптивного копинг-поведения используют 6 учеников (22% респондентов). Данной моделью характеризуется существующими у личности установками собственной ценности, умением проанализировать сложную ситуацию и найти пути ее решения, веря в собственные силы и возможности. Такой человек оптимистичен, коммуникабелен, ему характерен альтруизм и желание сотрудничать. Ему характерно достижение успеха, кроме того мотивация избегания неудач и готовность ко всему.

2) псевдоадаптивную модель используют 17 учеников (63% испытуемых). Модель характеризуется склонностью к сравнению трудных ситуаций и решению их по мере сложности, а чаще избеганием их решения, путем отвлечения на употребления психоактивных веществ или погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний. Подростки с такой моделью поведения используют как пассивные, так и активные базисные копинг-стратегии. В проблемных ситуациях они чаще обращаются за помощью к близким людям, ищут поддержки у окружения.

3) дезадаптивную модель используют 4 ученика (15% респондентов). Данная модель поведения представляет собой пассивность, игнорирование, отказ от преодоления трудностей в совокупности с недооцениванием их серьезности. Человек с такой моделью поведения склонен к самообвинению и самобичеванию, подавлению своих эмоций, нередко путем агрессивного проявления поведения. Вместо преодоления трудных жизненных ситуаций, предпочитает изоляцию, покой, то есть всяческое избегание решения проблем. Такие подростки чаще используют пассивные копинг-стратегии, чем активные.

Итак, по проведенной диагностике мы получили следующий результат: у большинства учеников в классе псевдоадаптивная модель поведения. Эти дети имеют факторы риска возникновения зависимого поведения.

Мы рассчитали коэффициент корреляции Спирмена, который позволил выявить следующие значимые связи:

– между уровнем мотивации избегания неудач и показателями проблемно-ориентированного копинга ( $R = -0,485$ ). Это означает, что при повышении показателя проблемно-ориентированного копинга снижается уровень мотивации избегания неудач;

– между уровнем мотивации достижения успеха и показателями копинга, ориентированного на избегание ( $R = -0,402$ ). При повышении уровня мотивации достижения успеха значения копинга, ориентированного на избегание, снижается.

В результате исследования обнаружена обратная корреляционная взаимосвязь между уровнем мотивации достижения успеха и значениями по шкале «копинг, ориентированный на избегание», а также между уровнем мотивации избегания неудач и показателями проблемно-ориентированного копинга.

### Литература

*Воробьева Т.В., Ялтонская А.В.* Профилактика зависимости от психоактивных веществ. – М.: УНП ООН, 2008. – 70 с.

*Гордеева Т.О.* Психология мотивации достижения : учеб. пособие. – М.: Смысл, 2006. – 336 с.

*Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 508 с.

*Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. – Кострома, 2010. – 64 с.

*Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. ... докт. психол. наук. – Кострома, 2005. – 473 с.

*Сирота Н.А.* Копинг-поведение в подростковом возрасте : дис. ... докт. мед. наук. – Санкт-Петербург, 1994. – 283 с.

*Шубникова Е.Г.* Подготовка студентов педагогического вуза к профилактике зависимого поведения в детской и молодежной среде : монография. – М., 2014. – 160 с.

*Шубникова Е.Г.* Технологический подход в педагогической профилактике аддиктивного поведения // Педагогика. – 2019. – № 3. – С. 79–86.

*Шубникова Е.Г.* Взаимосвязь саморегуляции и моделей совладающего поведения подростков как ресурсов жизнеспособности личности // Психология и социальная педагогика : современное

состояние и перспективы развития : сб. научн. ст. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 322–331.

*Shubnikova E.G.* Modern goals and tasks of pedagogical prevention addictive behavior of adolescents // ASTRA SALVENSIS. Transilvanian Association for the Literature and Culture of Romanian People (ASTRA). – 2018. – Т.6. – S2. – P. 551–565.

## **THE STUDY OF THE RELATIONSHIP OF ACHIEVEMENT MOTIVATION AND COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS IN THE PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR**

*Timofeeva D.S., Shubnikova E.G.*

*The aim of the study is to study the relationship of motivation to succeed and avoid failure with coping strategies in adolescents in psychological and pedagogical prevention of addictions. The article presents the results of correlation analysis of motivation and coping strategies in adolescence.*

**Keywords:** *motivation to succeed, motivation to avoid failure, coping strategies, models of coping behavior, addictive behavior, psychological and pedagogical prevention.*

## **СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ**

*Д.П. Ткаченко*

*Россия, Москва, Институт психологии им.Л.С.Выготского (РГГУ).*

*E-mail: bigbro-littlebro@yandex.ru*

***Работа выполнена при поддержке гранта РНФ № 19-18-00516 «Транзитивное и виртуальное пространства – общность и различия»***

*Рассматриваются современные исследования, посвященные Интернет-зависимости. Анализируются результаты пилотного исследования, проведенного среди 40 русскоязычных респондентов. Представлен анализ различий, свидетельствующий о преобладании склонности к Интернет-зависимому поведению среди подростков и респондентов, состоящих в отношениях. Обсуждаются данные корреляционного анализа, подтверждающие гипотезу о связи проблематичного использования Интернета, страха отвержения и социальной тревоги.*

**Ключевые слова:** *пользователь, Интернет-зависимость, социальная тревога, страх отвержения.*

Развитие современного общества трудно представить без информационных технологий, плотно вросших во все сферы бытия. Во многом, именно благодаря интенсивному развитию цифрового общества современные поколения иначе переживают кризисы, сталкиваясь с вызовами современности. Изменчивость, множественность выборов и неопределенность социальных контекстов тесно переплетаются с расширяющимися возможностями межличностного и межкультурного взаимодействия посредством Интернет-ресурсов,

преломляя привычные представления и нормы. В таком контексте возникают новые формы восприятия и обработки информации, смещаются акценты на процессы индивидуализации во всех сферах жизни, что требует большей ответственности за выбор поведенческих стратегий (Марцинковская, 2015).

В то же время, цифровая среда для современного человека – это пространство, представляющее собой привычную и органично вписанную в быт реальность, без которой большинство современных людей не представляют себе реализации повседневных задач и совладания с возникающими трудностями. В этом контексте Интернет-взаимодействие представляет собой дополнительный источник копинг-ресурса, обеспечиваемого за счет расширения круга потенциальных партнеров по коммуникации и возможностей получения различного рода поддержки. В то же время, само взаимодействие в Интернет-пространстве часто становится источником трудностей, требующих наработки и применения специфических стратегий совладания. В частности, склонность к Интернет-зависимому поведению рассматривается современными исследователями как один из вариантов копинг-стратегий, направленных на избегание непосредственного решения проблем (Белинская, 2014).

Так, например, в когнитивно-бихевиоральной модели проблематичного использования Интернета (Davis, 2001; Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A., 2002) интернет-зависимость рассматривается через призму социальных преимуществ, которые предоставляет общение в Сети. Согласно ей, компульсивность и зависимость от Интернета тесно связаны с возможностями удовлетворения потребности в регуляции нежелательных переживаний, что провоцирует пользователя все больше вовлекаться в онлайн-взаимодействие, предпочитая его реальному.

В то же время, современные экспериментальные исследования (Hunt et al., 2018) говорят о том, что ограничение времени и снижение количества используемых социальных платформ в повседневной жизни оказывает позитивное влияние на психологическое благополучие пользователей. Особенно данный эффект проявляется в снижении депрессивной симптоматики и субъективного переживания одиночества. Так было показано (Холмогорова и др., 2015), что для подростков, использующих социальные сети в качестве основного способа коммуникации характерны более высокие показатели социальной тревожности, страха социальной оценки и социальной ангедонии. В то время как их сверстники предпочитающие непосредственную коммуникацию виртуальному общению, более благополучны в социальном взаимодействии.

Таким образом, проблема Интернет-зависимости и ее значение в преодолении трудностей, возникающих при социальном взаимодействии, остается открытой. Тем не менее, поведение пользователей, описываемое в терминах интернет-зависимости, целесообразно рассматривать с точки зрения возможных факторов, способствующих риску его проявления. Так в последнем мета-аналитическом исследовании (Wenliang Sua et al., 2019) полу-

чены данные о том, что мужчины, в целом, более подвержены интернет-зависимости, чем женщины, а ключевым фактором, определяющим эти различия, является экономическая развитость региона и доступность Интернет-технологий.

Стоит оговориться, что основной массив данных о склонности к зависимости от Интернета получен на зарубежных выборках. В то же время, наблюдается некоторый дефицит информации о поведении в цифровом пространстве российского пользователя. Исходя из этого, нашей целью было изучение связи склонности к Интернет-зависимому поведению со спецификой социального взаимодействия среди русскоязычных респондентов. В своем пилотном исследовании мы опирались на модель проблематичного использования Интернета Р. Дэвиса для определения склонности к Интернет-зависимому поведению. В работе мы проверяли гипотезу о связи выраженности показателей проблематичного использования Интернета с высокой социальной тревожностью и страхом отвержения у пользователей.

Для проверки данного предположения были использованы методика диагностики мотивов аффилиации А.Мехрабиана (Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002), опросник проблематичного использования Интернета Р.Дэвиса в адаптации Э.Губенко (Белинская, 2013) и опросник социальной тревоги и социофобии (Сагалакова, Труевцев, 2012).

Всего в исследовании приняли участие 40 человек в возрасте от 17 до 35 лет, среди них 32 женщины и 8 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 использование непараметрического критерия Mann-Whitney U test и коэффициента ранговой корреляции Спирмена были обнаружены следующие результаты:

Пользователи в возрасте 26-35 лет («молодежь») значимо реже используют интернет для достижения социального комфорта ( $U=17, p=0,006$ ), в то время, как подростки демонстрируют самые высокие показатели по этой шкале ( $U=13, p=0,012$ ).

Респонденты, состоящие в браке, значимо в реже используют Интернет для достижения социального комфорта и в ситуации одиночества/депрессии, чем пользователи, состоящие в отношениях ( $U=0, p=0,02$ ;  $U=1, p=0,037$ ) и свободные ( $U=27, p=0,03$ ;  $U=20, p=0,011$ ). При этом респонденты, состоящие в отношениях, значимо чаще ищут социального комфорта в Сети ( $U=21, p=0,046$ ). Значимых различий между мужчинами и женщинами не выявлено (табл. 1).

Исходя из полученных результатов корреляционного анализа, можно говорить о следующих тенденциях склонности к Интернет-зависимому поведению среди пользователей. Прежде всего, стремление к достижению социального комфорта и борьбе с одиночеством/депрессией, а также неспособность контролировать себя при использовании Интернетом характерны для респондентов, чувствительных к ситуациям социального оценивания и стремящихся к избеганию такого рода взаимодействий. При этом поиск социального комфорта и бегство от одиночества/депрессии в мир виртуальной реальности связаны

с выраженным страхом отвержения и склонностью к метакогнитивному контролю тревоги, возникающей в момент самопрезентации в ситуации оценивания. В то же время, достижение социального комфорта посредством Интернет-взаимодействия характерно для пользователей, стремящихся избегать ситуаций взаимодействия с незнакомыми людьми и склонных скрывать свои переживания из-за убежденности в негативной оценке и отвержении со стороны окружающих.

Т а б л и ц а 1

**Результаты корреляционного анализа показателей проблематичного использования Интернета, мотивации аффилиации и социальной тревоги.**

	Социальный комфорт	Одиночество/ депрессия	Сниженный самоконтроль
Страх отвержения	0,47	0,37	
Социальная тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением»	0,59	0,33	0,40
Постситуативные руминации	0,44	0,37	
Сдержанность в выражении эмоций	0,32		
Тревога при проявлении инициативы	0,47		
Избегание непосредственного контакта	0,64	0,40	0,45

*Примечание:* в таблице представлены только значимые результаты,  $p \leq 0,05$ .

Таким образом, наша гипотеза полностью подтвердилась результатами исследования, а также были получены данные о социально-демографических характеристиках, связанных со склонностью к Интернет-зависимому поведению. Однако результаты нашего пилотного исследования не позволяют заключить, является ли зависимость от Интернета специфическим способом совладания с ситуациями социальной тревоги и страхом отвержения, либо же усиливает переживание одиночества и провоцирует проблемы в межличностной коммуникации. Кроме того, отдельной разработки требует вопрос о специфике Интернет-взаимодействия, характерной для пользователей с разным статусом отношений.

### Литература

*Белинская Е.П.* Психология Интернет-коммуникации: учеб.пособие. Москва: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2013. 192 с.

*Белинская Е.П.* Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий: возможности и ограничения // Психологические исследования, 2014, 7(38), 2. <http://psystudy.ru>

*Марцинковская Т.Д.* Современная психология – вызовы транзитивности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 42. С. 1. URL: <http://psystudy.ru>

*Сагалакова О.А., Труевцев Д.В.* Опросник социальной тревоги и социофобии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 4 (15). URL: <http://medpsy.ru>.



Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 95-98.

Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Том 23. № 4. С. 102–129. doi:10.17759/cpp.2015230407

Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology and Behavior*, 5, 331-345.

Melissa G. Hunt, Rachel Marx, Courtney Lipson, Jordyn Young. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2018; 751 DOI: 10.1521/jscp.2018.37.10.751

Wenliang Su, Xiaoli Han, Cheng Jin, Yan Yan, and Marc N. Potenza, “Are Males More likely to be Addicted to the Internet than Females? A Meta-Analysis Involving 34 Global Jurisdictions,” *Computers in Human Behavior*, 2019.

## **THE SPECIFICS OF THE SOCIAL INTERACTION OF USERS IN THE INTERNET SPACE**

***Tkachenko D.***

*Modern approaches to Internet addiction are considered. The results of a pilot study conducted among 40 Russian-speaking respondents are analyzed. An analysis of the differences, indicating a predominance of the tendency to Internet addiction among adolescents and respondents in a relationship is presented. The data of correlation analysis, confirming the hypothesis about the connection between problematic use of the Internet, fear of rejection and social anxiety are discussed.*

**Keywords:** *user, Internet addiction, social anxiety, fear of rejection.*

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ПОДДЕРЖКА ШКОЛЬНИКОВ В РЕШЕНИИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*О.А. Устинова, М.В. Полюшко*

Россия, Новокузнецк, Новокузнецкий институт (филиал) «Кемеровский государственный университет»,  
МБ НОУ «Лицей № 111»

*E-mail: ustinova\_oly@mail.ru, litcey111@yandex.ru*

*В статье раскрываются особенности социокультурной и психологической поддержки школьников в решении трудных жизненных задач. Развитие индивидуальности понимается в контексте обнаружения своей подлинности в процессе восхождения к социокультурным образцам; психологическая и социокультурная поддержка школьников в решении трудных жизненных задач направлена на осознание своей индивидуальной и социокультурной стратегии совладания; технология психологической и социокультурной поддержки способствует появлению у детей способности самостоятельно справляться с жизненными трудностями, осуществлять выбор и принимать решения.*

**Ключевые слова:** *индивидуальность, индивидуальный стиль деятельности, социокультурное самоопределение, совладающее поведение, социокультурная и психологическая поддержка, трудные жизненные ситуации.*

Одним из важных положений, обозначенных в федеральном государственном образовательном стандарте, выступает о развитии индивидуальности ребенка на всех этапах взросления, а также способности делать выбор, принимать решения, находить личностные ресурсы в решении сложных жизненных задач.

У современных школьников возникает много трудных жизненных ситуаций, в которых нужно самому принимать оптимальные решения, уметь справляться с ситуацией стресса, делать выбор и совершать поступки. В ходе каждого возрастного этапа возникают специфические задачи, в ходе которых ребенок учится быть самостоятельным, ответственным за свои действия, за их последствия: способ выстраивания отношений с одноклассниками, учителями; сдача ОГЭ, ЕГЭ; адаптация при переходе из одной возрастной группы в другую; конфликтные ситуации и т.д.

Такой выбор детей осложнен современной социокультурной ситуацией развития. Для современной ситуации развития характерна аксиологическая неопределенность, размытость ценностных и социально-нормативных ориентиров развития. Такая неопределенность оказывает разрушающее влияние на социокультурное развитие человека, понимание себя и своей подлинности. В ситуации неопределенности возрастают поведенческие девиации, суицидальное поведение и др.

Однако современная образовательная практика увеличивает систему нормативных, внешних по отношению к смыслам и ценностям требований к человеку. Среди психоло-

гов в основном используются различные тренинги, посредством которых осуществляется «техническое оснащение человека, социально-психологическая адаптация, реализуемая как освоение поведенческих программ, жизненных сценариев, психологических защит» (Большунова Н.Я., 2005, с.35).

Современное образовательное учреждение особо остро нуждается в технологиях, направленных на развитие индивидуальности человека. Понимание и осознание своей индивидуальности связано на наш взгляд с развитием и открытием своего «образа - Я», его социокультурной составляющей (Устинова О.А., 2014).

Культура помогает человеку увидеть и открыть для себя образец для поступания. В таком смысле открытие индивидуальности становится связанным с событием поступка (Большунова Н.Я., 2005). Мерой поступка выступают социокультурные образцы (Большунова Н.Я., 2005). Социокультурные ценности переживаются, становятся лично значимыми для человека, приобретают новые социокультурные смыслы. В диалоге с Миром, в отношении к социокультурным образцам человеком актуализируется переживание ценности индивидуальности «своего» внутреннего мира и мира «другого».

Исходя из всего вышеизложенного, нами разработан проект «Психологическая поддержка детей, родителей, педагогов в современных социокультурных условиях». Особенностью проекта является то, что он направлен на социокультурное ценностное самоопределение ребенка на всех возрастных этапах: дошкольного, младшего школьного, подросткового возрастов.

В проект включены программы: «Я и Другой», «Диалоги о Главном» «Психологическая поддержка выпускника в ходе сдачи ГИА, ЕГЭ», являющиеся победителями конкурсов практической психологии разного уровня: областного, всероссийского, международного.

В основе реализации проекта лежат технологии совладания, направленные на актуализацию у ребенка индивидуальных ресурсов в отношении умения справляться с трудностями, возникающими в процессе социализации. Предлагаются технологии совладания и психологической поддержки с учетом культурных особенностей и межкультурной коммуникации, региональных факторов, половозрастных особенностей, ценностных ориентаций и т.д., способствующих самостоятельности ребенка в процессе преодоления трудностей.

Реализация проектов показала, что работа, направленная на развитие индивидуальности человека на разных возрастных этапах и в разных жизненных ситуациях в контексте социокультурного восхождения способствует появлению у детей способности самостоятельно справляться с различными жизненными трудностями, быть уверенными в себе, стремиться к самореализации, осуществлять выбор и принимать решения.

### **Литература**

*Большунова Н.Я.* Субъектность как социокультурное явление. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2005. 324 с.

Устинова О.А. Я – образ ребенка и его формирование средствами духовно-нравственного диалога // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2014. № 1. URL. <http://psyedu.ru/> (дата обращения 7.06.2019).

## PSYCHOLOGICAL AND SOCIO-CULTURAL SUPPORT OF SCHOOLBOYS IN THE SOLUTION OF DIFFICULT VITAL TASKS UNDER THE CONDITIONS OF MODERN EDUCATIONAL INSTITUTION

*O.A. Ustinova, M.V. Polyushko*

*The article reveals the features of sociocultural and psychological support for schoolchildren in solving difficult life tasks. The development of individuality is understood in the context of discovering one's authenticity in the process of ascent to socio-cultural patterns; psychological and sociocultural support of schoolchildren in solving difficult life tasks is aimed at understanding their individual and sociocultural coping strategy; The technology of psychological and sociocultural support contributes to the ability of children to independently cope with life difficulties, make choices and make decisions.*

**Keywords:** *individuality, individual style of activity, sociocultural self-determination, coping behavior; sociocultural and psychological support, difficult life situations.*

## СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СТРАТЕГИЯ СОВЛАДАНИЯ В КОНФЛИКТЕ

*О.А. Устинова*

Россия, Новокузнецк, Новокузнецкий институт (филиал) «Кемеровский государственный университет»  
E-mail: [ustinova\\_oly@mail.ru](mailto:ustinova_oly@mail.ru)

*В статье раскрываются особенности социокультурной и индивидуальной стратегии совладания в конфликте. Через понимание себя, «образа - Я», своей индивидуальности, индивидуально-го стиля деятельности и социокультурного самоопределения происходит построение оптимальной стратегии совладающего поведения в конфликте.*

**Ключевые слова:** *индивидуальность, индивидуальный стиль деятельности, социокультурное самоопределение, совладающее поведение.*

Современный период характеризуется ростом конфликтов. При этом конфликты характеризуются усиленным нарастанием между государствами, этносами, социальными группами, а также в межличностном взаимодействии. Современный конфликт характеризуется высоким уровнем враждебности и агрессивности.

В связи с этим необходимо конструктивное вмешательство профессионалов психологов, медиаторов, конфликтологов.

В ряде психологических исследований отмечается о важности и необходимости конфликта, как способа разрешения существующих проблем. Посредством конфликта

согласовываются интересы, достигается сотрудничество, вырабатываются правила взаимодействия (Аболонин В.О., 2014).

Разрешение конфликта нами рассматривается не только как способ достижения успеха, дела. Конфликт рассматривается нами в сфере этики и смыслов. В своем понимании конфликта мы опираемся на точку зрения Н.Я. Большуновой (Большунова Н.Я., 2018). Конфликт смыслов понимается, как конфликт, связанный с непониманием другого и самого себя, порождает негативные переживания (обиду, гнев, зависть, месть, страх и т.д.). В конфликте смыслов становятся поруганными такие ценности, как дружба, любовь, человеческое достоинство. В большинстве случаев конфликт в образовательных учреждениях отличен от сферы предприятий и других организаций.

В связи с рассмотрением проблемы конфликта, нами выделены и соответствующие стратегии совладания в конфликтной ситуации.

Проблема индивидуального поведения человека в стрессовой ситуации предполагает необходимость специальной работы, направленной на социокультурную поддержку индивидуальности как стратегии совладающего поведения.

Совладающее поведение в ситуации стресса обозначает стратегию решения проблем и выхода из стресса. Т.Л. Крюковой обращается внимание на культурную обусловленность поведения людей в ситуации стресса (Крюкова Т.Л., 2013). Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осиним копинг-стратегии рассматриваются в структуре деятельности и саморегуляции (Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н., 2013).

Д.А. Леонтьевым копинг – стратегии рассматриваются как компонент личностного потенциала (Леонтьев, Д.А., 2011). Е.Ю. Коржовой выделены шесть типов поведения в значимых ситуациях соматическое (телесное) реагирование; поведение, связанное с отношением к работе; поведение, связанное с отношением к другим видам деятельности; поведение, связанное с отношением к людям; реагирование, связанное с внутренним миром (более непосредственное, на уровне восприятия и эмоций); реагирование, связанное с внутренним миром (более опосредствованное, на уровне мышления и личности) (Коржова Е.Ю., 1998).

В основе нашего понимания стратегии совладания лежат взгляды ученых: Э.А. Голубевой (Голубева Э.А., 2005), Н.Я. Большуновой (Большунова Н.Я., 2005) и др. На наш взгляд, механизмы совладания включают особенности понимания своей индивидуальности, становление индивидуального стиля деятельности, социокультурного самоопределения. Развитие индивидуальности представляет собой оптимальную стратегию совладающего поведения.

Особенностью нашей работы является то, что изучение индивидуальных механизмов совладания в ситуации конфликта опирается на смысловые и социокультурные детерминанты развития, понимания и восприятия ценности другого как «Другого» (Устинова О.А., Полюшко М.В., Чичкань Г.П., 2018). С нашей точки зрения «разрешение конфликта невозможно без доминанты на Другом, без признания «дружости» Другого. Доминанта на

Другом дает шанс понять его, открыть его «инаковость» и обнаружить в Другом и через Другого себя. «Другость» Другого вскрывается в диалоге с ним и с самим собой и предусматривает необходимость стать трансградиентным ситуации, увидеть ее со стороны, обнаружить себя как Другого и осуществить рефлексию» (Устинова О.А., Полюшко М.В., Чичкань Г.П., 2018 с. 196).

Индивидуальная стратегия совладания в практике разрешения конфликтных ситуаций должна ориентироваться на обретение согласия и солидарности, понимания внутренней позиции человека в его отношении к Другому: признания права Другого быть другим и возможности диалога с Другим. В таком диалоге актуализируется способность к прощению «Другого». Прощение опирается на «признание другого другим. Доминанта на другом открывает возможность понять и себя, и другого и не осудить его, простить... признание другости другого открывает возможность диалога с другим, возможность встать над ситуацией, выйти за ее границы, осуществить рефлексю из венаходимости» (Устинова О.А., Большунова Н.Я., 2016, с.302).

На базе центра социокультурного развития «МИР» МБ НОУ «Лицей №111» создана служба прощения и примирения. В работе этой службы принимают участие школьники всех возрастов, родители, волонтеры, психологи, педагоги, администрация.

Разработанные на базе центра программы и технологии индивидуальной и социокультурной стратегии совладания в конфликтной ситуации способствуют нахождению диалога и согласия между сторонами конфликта.

### Литература

*Аболонин В.О.* Судебная медиация: теория – практика – перспективы. – Москва : Инфотропик Медиа, 2014. – Кн. 6. – 408 с.

*Большунова Н.Я.* Особенности медиации межличностных конфликтов в семье и школе / Социальный мир человека. – Вып. 8 Материалы VII Международной научно-практической конференции «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация», 5-7 апреля 2018г. – Ижевск: ERGO, 2018. - С. 173 – 177.

*Большунова Н.Я.* Субъектность как социокультурное явление: Новосибирск: Изд. НГПУ, 2005. – 324 с.

*Голубева Э.А.* Способности, личность, индивидуальность. – Дубна: «Феникс», 2005. – 512с.

*Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие – Москва : Российское педагогическое агентство, 1998 – 263 с.

*Крюкова Т.Л.* Психология стресса и совладающего поведения // Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома. 2013г. С. 30-35.

*Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: Структура и диагностика. – Москва : Смысл, 2011. С. 107 – 130.

*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.110, №1. – С. 82 – 118.

Устинова О.А., Большунова Н.Я. Развитие у дошкольников способности к прощению // Развитие человека в современном мире: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Новосибирск, 19-21 апреля 2016г.). – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2016. – Ч. 1. - С.300 – 311.

Устинова О.А., Полюшко М.В., Чичкань Г.П. Медиация конфликта посредством диалога как основы построения отношений «Я и Другой» // Социальный мир человека – Вып. 8. Материалы VII Международной научно-практической конференции «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация», 5-7 апреля 2018 года. – Ижевск : ERGO, 2018. - С. 194 – 197.

## **SOCIOCULTURAL AND INDIVIDUAL STRATEGY OF CONDUCT IN A CONFLICT**

*O.A. Ustinova*

*The article reveals the features of sociocultural and individual coping strategies in a conflict. Through an understanding of oneself, “image - I”, one’s own individuality, individual style of activity and sociocultural self-determination, an optimal strategy of coping behavior in a conflict is built.*

**Keywords:** *individuality, individual style of activity, socio-cultural self-determination, coping behavior.*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФАББИНГА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ**

**В.О. Шахов, М.В. Сапоровская, О.А. Екимчик**

Россия, Кострома, Костромской государственный университет

E-mail: [slava.shakhov@list.ru](mailto:slava.shakhov@list.ru), [saporov35@mail.ru](mailto:saporov35@mail.ru), [olga-ekimchik@rambler.ru](mailto:olga-ekimchik@rambler.ru)

**Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 18-013-01001**

*Фаббинг представлен как социально-психологический феномен, характеризующий качество межличностных отношений партнеров с разным типом привязанности. Выдвинуто предположение, что фаббинг следует рассматривать в контексте абьюзивных отношений, предполагающих психологическое воздействие. Показано, что качество межличностных отношений является важнейшим фактором психологического благополучия человека. Представлены результаты пилотажного исследования связи компонентов благополучия и выраженности фаббинга у людей разных возрастных категорий.*

**Ключевые слова:** *фаббинг, партнерский фаббинг, психологическое благополучие, тип привязанности, абьюзивные отношения*

Современный человек живет живем в особом мире, важнейшей частью которого является информационное пространство. Современные технологии существенно расширяют коммуникативные, образовательные, познавательные возможности людей. Специалисты

сейчас говорят о особом типе социализации - интернет-социализации. Несмотря на то, что интернет выполняет разнообразные функции, связанные с удовлетворением устойчивой социальной потребности человека – потребности в общении, эта среда порождает новые социальные проблемы – интернет-зависимость, кибераддикцию, фаббинг и др.

Фаббинг – это новый феномен в межличностном взаимодействии. Под фаббингом большая часть исследователей понимает демонстрацию пренебрежения реальным партнером по общению посредством отвлечения на гаджет: общение в социальных сетях, переписка в чатах, смс и звонки. Исследователей интересуют факторы, которые способствуют проявлению фаббинга. Большинство из них сходится в том, что в качестве причин фаббинга можно рассматривать наличие зависимости от гаджета, интернет-зависимости, зависимости от социальных сетей (Karadağ и др., 2015). Фаббинг есть результат зависимо-го поведения человека от новых технологий их возможностей. Есть точка зрения, которая рассматривает фаббинг как нормативное поведение, результат перемен во взаимодействии людей в связи с распространением гаджетов и расширением их возможностей, в связи с изменением ритма жизни современного человека (Chotpitayasunondh, Douglas, 2016).

По данным статистики, 88% подростков от 12 до 18 лет предпочитают общаться с помощью гаджетов, а не в живую. Взрослые люди (от 40 лет и старше), так же активно используют гаджеты как для саморазвития и получения информации, так и для общения. В связи с этим рассматривается новое понятие - партнерский фаббинг, т.е. отвлечение на телефон (гаджет), находясь в компании своего партнера или супруга, что воспринимается партнером как пренебрежение общением с ним. Исследователи отмечают, что использование интернета и социальных сетей во время общения и взаимодействия с реальным партнером способствует возникновению конфликта. Партнерский фаббинг снижает удовлетворенность отношениями. Также они отмечают, что партнерский фаббинг может усиливать конфликт и неудовлетворенность отношениями у людей с тревожной привязанностью. В рамках исследования было доказано косвенное влияние фаббинга на уровень депрессии и снижение удовлетворенности жизнью в целом (Девид, Робертс 2016).

В отечественных исследованиях выявлено, что качество привязанности влияет на восприятие отвлечения на гаджет как проявление фаббинга (пренебрежения) партнера в свой адрес (Крюкова, Екимчик, 2019). При этом, люди с надежной привязанностью реже испытывают раздражение и негатив во время отвлечения партнера на телефон, не расценивают его как пренебрежение.

Представленные подходы дают основания рассматривать фаббинг в контексте абьюзивных отношений, бесспорно сопряженных с психологическим благополучием и субъекта, и объекта фаббинга. Психологическое благополучие рассматривается нами как интегративное системное качество человека или группы, достигаемое за счет полноценного функционирования на всех уровнях жизнедеятельности: биологическом, индивидуально-психологическом, социально-психологическом, социальном. Это объективное владение



определенными психологическими чертами, позволяющими человеку функционировать значимо более успешно, чем при их отсутствии (Ryff, Keyes, 1995).

Таким образом в основу данного исследования легли два проблемных вопроса - существует ли связь между фаббингом и психологическим благополучием человека? Какова специфика этой взаимосвязи на разных возрастных этапах?

Объектом исследования является фаббинг как социально-психологический феномен. Предметом исследования выступает взаимосвязь фаббинга и психологического благополучия на разных возрастных этапах.

*Цель* исследования состоит в изучении взаимосвязи фаббинга и компонентов психологического благополучия на разных возрастных этапах.

*Методический комплекс* составили: модифицированный опросник «Pphubbing» Дж. Робертса и М. Дэвид; тест «Интернет-зависимость» К. Янг, модификация В.А. Лоскутовой; Методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, адаптация Н.Н. Лепешинского; Методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, адаптация М.В. Соколовой.

Было сформировано 4 эмпирические группы, в каждой по 20 фабберов, то есть людей с высоким уровнем фаббинга (по 10 мужчин и 10 женщин), условно здоровых, имеющие типичное возрастное развитие:

1 группа - подростки (12 – 17 лет); 2 группа – мужчины и женщины периода ранней зрелости (20 – 25 лет); 3 группа - мужчины и женщины периода средней зрелости (26 – 64 года); 4 группа - мужчины и женщины периода поздней зрелости (65-71 год)

*Результаты* данного исследования дают основания говорить о наличии значимых корреляционных связей между фаббингом и психологическим благополучием на всех возрастных этапах. Так в группе подростков фаббинг связан с такими компонентами психологического благополучия как «самопринятие» ( $r=0,74$  при  $p<0,05$ ) и «автономия» ( $r=0,61$  при  $p<0,05$ ). У молодых людей ранней зрелости выявлены положительные корреляции фаббинга и «автономии» ( $r=0,57$  при  $p<0,05$ ) и отрицательные корреляции с таким компонентом психологического благополучия, как «положительное отношение к другим» ( $r=0,68$  при  $p<0,05$ ). В 3 группе респондентов выявлены отрицательные корреляции фаббинга с «целеполаганием в жизни» ( $r=0,43$  при  $p<0,05$ ) и «самопринятием» ( $r=0,81$  при  $p<0,05$ ). В группе 4 фаббинг коррелирует с «управлением окружением» ( $r=0,57$  при  $p<0,05$ ) и «положительными отношения с другими» ( $r=0,6$  при  $p<0,05$ ).

Полученные данные требуют детального изучения, дополнительной верификации, осмысления и обобщения. Но уже сейчас понятно, что злоупотребление гаджетами в процессе коммуникации с другими людьми сопряжено с субъективным ощущением целостности и осмысленности человеком своей жизни вне зависимости от возраста.

## Литература

Коржова Е.Ю. Здоровая личность: теоретические модели // Здоровая личность / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб, 2013. С. 146-173

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Фаббинг как угроза благополучию близких отношений // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 3. С. 61—76

Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005, №3. С. 95-130

Chotpitayasunondh, V., Douglas, K.M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone Computers in Human Behavior 63 (2016) 9e18

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş.B.; Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B.M., Çulhal, I., Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model // Journal of Behavioral Addictions 4(2), pp. 60–74

Roberts, J.A., David, M.E. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. Computers in Human Behavior 54 (2016) 134-141

Ryff C.D., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology.1995. Vol 69, №4. P. 719-727

### THE RELATIONSHIP OF FABBBING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AT DIFFERENT AGE STAGES

*V. O. Shakhov, M.V. Saporovskaya, O.A. Ekimchik*

*Fabbing is presented as a socio-psychological phenomenon, characterizing the quality of interpersonal relationships of partners with different types of attachmen. A hypothesis is put forward that fubbing should be seen in the context of abusive relationships involving a psychological effect. It is shown that the quality of interpersonal relationships is the most important factor in the psychological well-being of a person. The results of a pilot study of the relationship between the components of well-being and the severity of fubbing in people of different age categories are presented.*

**Keywords:** *fabbing, partner fabbing, psychological well-being, type of attachment, abusive relationship.*



# Раздел 8

## **ПРОБЛЕМЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

## ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ОПРОСНИКА «ТИПЫ ОРИЕНТАЦИЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ»

*Е.В. Битюцкая, А.А. Корнеев*

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

*E-mail: bityutskaya\_ew@mail.ru, korneeff@gmail.com*

*Представлены результаты проверки факторной структуры нового опросника «Типы ориентаций в трудных ситуациях». Методика включает 8 шкал, операционализирующих ориентации в трудных ситуациях: 1) драйв; 2) тщательность; 3) ориентация на препятствия; 4) ориентация на возможности; 5) ориентация на сигналы угрозы; 6) избегание, 7) бездействие, 8) беспечность. Результаты конфирматорного факторного анализа указывают на хорошее соответствие факторной модели опросника эмпирическим данным ( $n = 681$ ).*

**Ключевые слова:** *трудная жизненная ситуация, копинг, типы ориентаций в трудных ситуациях.*

В современной психологии утверждение об опосредовании поведения и деятельности психическим образом общепринято. Применительно к области исследований копинга это означает, что восприятие (репрезентация) трудной ситуации является важным фактором, определяющим совладающее поведение. В то же время актуальное положение в этой области таково, что при большом количестве опросников, позволяющих изучать копинг-стратегии, имеется явный дефицит стандартизированных методик, операционализирующих образ трудной жизненной ситуации (ТЖС).

Для диагностики разных компонент репрезентации ТЖС используются качественные методы (Бутенко, 2008; Холодная, Хазова, 2017), отдельные шкалы в структуре опросников копинг-стратегий (например, проактивное и рефлексивное совладание Greenglass et al., 1999; смысловой копинг Wong et al., 2006). В некоторых случаях авторы модифицируют факторную структуру имеющихся опросников совладающего поведения, чтобы показать специфику ментальной репрезентации, в частности, субъективного контроля (Холодная, 2008; Шмелев, 2017). Специально разработанные стандартизированные опросники редки, предназначены главным образом для диагностики когнитивного оценивания (Reasock, Wong, 1990; Битюцкая, 2013), решения жизненных проблем (Данина и др., 2017); чаще всего охватывают отдельные аспекты репрезентации ТЖС.

Нам представляется перспективным рассмотреть репрезентацию трудной ситуации системно. При этом вводится понятие ориентации в трудных ситуациях, обозначающего комплекс взаимосвязанных когнитивных, эмоциональных, мотивационных компонент образа ТЖС, который создает готовность к определенному копингу. К компонентам, характеризующим каждую ориентацию, относятся: эмоции, прогнозы, уровень трудности цели, оптимальность усилий и др. Ориентация характеризует направленность сознания при восприятии субъектом ТЖС (Битюцкая, 2018). На основе эмпирических исследований и теоретического

обоснования выделены 2 типа направленности, включающие 8 ориентаций. К первому типу, определяющему направленность сознания на сближение или взаимодействие с трудностью, относятся 1) стремление к трудностям (драйв); 2) ориентация на высокую трудоемкость (тщательность); 3) ориентация на препятствия; 4) ориентация на возможности; 5) ориентация на сигналы угрозы. Со вторым типом, описывающим направленность на уход от трудных ситуаций, связаны 6) ориентация на потери (избегание), 7) ориентация на сохранение ресурсов (бездействие), 8) игнорирование трудности (беспечность) (Битюцкая, 2018).

Для диагностики перечисленных ориентаций создан опросник «Типы ориентаций в трудных ситуациях» (ТОрТС). Методика предназначена для исследований репрезентации ТЖС, предполагающих приложение больших усилий для достижения субъективно значимой, трудной цели, и разработана в двух версиях. Первая версия направлена на выявление предпочитаемых респондентом ориентаций в трудных ситуациях. Использование второй версии предполагает диагностику восприятия конкретной, актуальной для респондента ситуации.

*Целью* настоящей работы стала психометрическая проверка факторной структуры первой версии опросника ТОрТС. Данный опросник состоит из 76 пунктов, объединенных в 38 пар. Утверждения в парах обозначаются «А» и «Б» и описывают разные варианты восприятия и переживания ТЖС. Инструкция предполагает сравнение утверждений в парах и оценку каждого утверждения по шкале Лайкерта от 0 до 3 баллов. При этом оценки в каждой паре не должны совпадать (чтобы выявить предпочтения респондента).

*Выборка.* Участниками исследования стали 681 человек: 175 мужчины 506 женщин в возрасте 18–58 лет ( $M = 22.94$ ;  $SD = 5.68$ ), студенты вузов Москвы и Московской области, а также специалисты организаций Москвы с высшим и средне-специальным образованием – представители различных специальностей.

*Процедура обработки данных.* Для оценки факторной структуры опросника применялся конфирматорный факторный анализ. Поскольку в опроснике используется шкала Лайкерта с четырьмя категориями ответа, нами был применен метод взвешенных наименьших квадратов с поправками среднего и дисперсии. Данный метод предназначен для анализа данных, измеренных в порядковой шкале.

Факторная модель была составлена на основе концептуальной модели и первичной проверки структуры методики, выполненной с помощью эксплораторного факторного анализа (Битюцкая, 2018).

*Результаты.* Первая проверяемая модель включала в себя только связи пунктов опросника с факторами, соответствующими шкалам, и корреляции факторов между собой, никаких дополнительных параметров в модель не вносилось. Оценки этой модели оказались недостаточно высокими:  $RMSEA = 0.055$ ,  $CFI = 0.773$ ,  $\chi^2(2381) = 7246.022$ .

На следующем шаге в модель были внесены оценки корреляций ошибок между пунктами А и Б. Это дополнение обусловлено тем, что выполнение описанной выше инструкции по заполнению пунктов А и Б несопадающими оценками может приводить

к возникновению отрицательных корреляций ответов между этими парами. Такая модификация улучшила показатели соответствия модели данным: RMSEA = 0.039; CFI = 0.889;  $\chi^2(2348) = 4724.849$ . При этом все корреляции между пунктами А и Б оказались значимо отрицательными: ( $r = -0.150$ ,  $p < 0.001$ ) во всех парах, кроме 18А–18Б ( $r = -0.050$ ;  $p = 0.009$ ).

Все факторные нагрузки были положительными, при этом значимыми на уровне  $p \leq 0.001$  и достаточно высокими по абсолютным значениям (от 0.32 до 0.85); за исключением 5-ти пунктов с относительно низкими нагрузками (от 0.19 до 0.29). В целом факторная структура опросника, заданная в модели, достаточно хорошо соответствует данным.

При оценке модели были получены значимые корреляции между факторами (от 0.20 до 0.72;  $p < 0.014$ ) во всех парах факторов, кроме: ориентация на препятствия – беспечность и ориентация на препятствия – ориентация на возможности. При этом наиболее сильными положительными оказались корреляции между парами шкал, относящимися к одному типу ориентаций: например, бездействие и беспечность (0.71), ориентация на сигналы угрозы и возможности (0.668). Наиболее высокие отрицательные связи обнаружены между шкалами противоположной направленности, например, драйвом и избеганием ( $-0.72$ ). Такой результат согласуется с концептуальной моделью, в соответствии с которой: а) ориентации одного типа могут быть положительно связаны; б) выделение пар ориентаций с наиболее высокими отрицательными корреляциями отвечает изначально заложенной в модель дихотомии приближения – ухода от трудности.

Таким образом, результаты конфирматорного анализа подтверждают факторную структуру опросника ТОрТС, включающего следующие шкалы: 1) драйв: решение трудных задач связано с приливом сил, положительными эмоциями, воспринимается как возможность зарядиться энергией; 2) тщательность – достижение трудной цели при наиболее высоких затратах усилий, качественное выполнение задачи; 3) ориентация на препятствия: при восприятии трудной ситуации первостепенное значение имеет выявление помех и препятствий, расчет своих сил на борьбу с ними; 4) ориентация на возможности – поиск возможностей для достижения цели оптимальными затратами усилий, с использованием социального ресурса; 5) ориентация на сигналы угрозы – бдительность, чуткость к «слабым» сигналам угрозы трудной ситуации; 6) избегание трудностей: восприятие трудностей связано с потерями времени и сил, невозможностью контроля над ситуацией, негативными эмоциями; 7) бездействие определяется желанием минимизировать свои усилия так, чтобы решить задачу без лишнего напряжения; 8) беспечность – игнорирование трудных ситуаций, откладывание их разрешения на потом.

*Вывод.* Проверка структуры шкал опросника ТОрТС с помощью конфирматорного факторного анализа на большой выборке испытуемых показала хорошее соответствие концептуальной модели, факторной структуры опросника и эмпирических данных. Это позволяет говорить о достаточно высокой структурной валидности данной методики. В дальнейшем планируется продолжить работу с моделью для повышения качества факторной структуры.

## Литература

Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 40–56.

Битюцкая Е.В. Типы ориентаций в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 2018. № 5. С. 41–53.

Бутенко Т.П. Методика диагностики понимания неопределенности жизненных ситуаций и совладания с ними // Психология. Журнал ВШЭ. 2008. Т. 5. № 2. С. 117–123.

Данина М.М., Кисельникова, Н.В., Куминская Е.А. Русскоязычная версия опросника решения социальных проблем (SPSI-R). Экспериментальная психология. 2017. Т. 10. № 3. С. 46–64.

Холодная М.А. Стили совладания в юношеском возрасте в контексте проблемы интеллектуального контроля совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 84–96.

Холодная М.А., Хазова С.А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // Психол. журн. 2017. № 5. С. 5–17.

Шмелев И.М. Соотношение типов религиозности и способов разрешения трудных жизненных ситуаций. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2017. – 30 с.

Greenglass E., Schwarzer R., Jakubiec D., Fiksebaum L., Taubert S. The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument // Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12–14, 1999.

Peacock E.J., Wong P.T. The Stress Appraisal Measure (SAM): A multi-dimensional approach to cognitive appraisal // Stress Medicine. 1990. V. 6. № 3. P. 227–236.

Wong P.T.P., Reker G.T., Peacock E.J. A resource-congruence model of coping and the development of the coping schemas inventory // Handbook of multicultural perspectives on stress and coping / Wong P.T.P., Wong L.C.J. (Eds.) NY: Springer. 2006. P. 223–283.

### FACTOR STRUCTURE OF THE QUESTIONNAIRE «TYPES OF ORIENTATIONS IN DIFFIKULT SITUATIONS»

*E.V. Bityutskaya, A.A. Korneev*

*The results of the verification of the factor structure of the new questionnaire “Types of orientations in difficult situations” are presented. The technique includes 8 measures, operationalizing orientation in difficult situations: 1) drive; 2) thoroughness; 3) orientation towards obstacles; 4) orientation towards opportunities; 5) focus on threat signals; 6) avoidance, 7) inaction, 8) carelessness. The results of the confirmatory factor analysis indicate a good agreement between the factor model of the questionnaire and the empirical data (n = 681).*

**Keywords:** *difficult live situation, coping, types of orientations in difficult situation.*



# ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ СМЫСЛОВ ТРУДНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА РАЗВИТИЕ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ У КОНСУЛЬТИРУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ

*П.Р. Ефремова*

Россия, Москва, МГУ имени М.В.Ломоносова

*E-mail: poromesh@gmail.com*

*Целью данного исследования было выявление взаимосвязи между личностными смыслами трудных профессиональных ситуаций и развитием синдрома выгорания у консультирующих психологов. С помощью репертуарных решеток 30 психологов-консультантов описывали свои конструкты, связанные с встречающимися в их практике трудными ситуациями. Были выявлены как индивидуальные, так и групповые особенности построения персональных конструктов*

**Ключевые слова:** *личностные смыслы, выгорание, персональные конструкты, репертуарные решетки.*

Проблема выгорания специалистов помогающих профессий по-прежнему довольно остра, в особенности же это касается консультирующих психологов, чье психическое благополучие напрямую влияет на качество работы с клиентами. Эмоциональное истощение и деперсонализация не позволяют психологу проявлять эмпатию, контейнировать эмоции клиента, видеть его ресурсы и внимательно анализировать конфликты, проявляю необходимую в работе бережность.

Наиболее изучено влияние на выгорание организационных факторов и личностных черт (Орёл В.Е., 2005; Водошнянова, Старченкова, 2008). Несмотря на некоторую противоречивость данных, можно отметить достаточное количество исследований о влиянии на выгорание стажа (Величковская С.Б., 2005; Лукьянов В.В., 2007), количества клиентов (Craig, Sprang, 2010; Hardiman P., Simmonds J.G., 2013; 24. Sodeke-Gregson et al., 2013), работы в бюджетных учреждениях или частной практике (Senter et al., 2010; 25. Vredenburg et al., 1999). Также существуют данные о влиянии на выгорание, импульсивности, агрессивности, нейротизма, мотивации достижений и т.д. (Величковская С.Б., 2005; Водошнянова, Старченкова, 2008)

В значительно меньшем объеме есть данные о влиянии динамических личностных факторов на развитие синдрома выгорания. Среди них чаще можно найти исследование влияния поведенческих копинг-стратегий, более доступных для измерения, и значительно реже – личностных динамических факторов, таких как личностные смыслы. Между тем, они заслуживают пристального внимания, так как условия труда и личностные черты не обуславливают эффективность деятельности целиком. Климов писал об индивидуальном стиле деятельности, позволявшем работникам с разной личностной организацией и в разных условиях приспосабливаться к выполнению труда. Он упоминал, что «нежелательные» для выбранного типа труда черты постепенно обрастают компенсаторными

механизмами, что позволяет выполнять свою работу на достойном уровне (Климов Е.А., 1982). Это наводит на размышление о существовании динамических личностных факторов, поддающихся изменению значительно лучше, чем характерологические особенности или организационные факторы крупных учреждений. Представители трансактного подхода к стрессу, такие как Лазарус и Кокс (Кокс, Маккей, 1995), писали о влиянии на развитие стресса субъективного восприятия событий. Таким образом, можно предположить, что личностные смыслы выступают динамическим личностным фактором, влияющим на скорость развития синдрома выгорания.

Исследование состояло из двух этапов. На первом этапе 94 психолога заполнили ряд опросников, касающихся выгорания, хронического стресса, поведенческих копинг-стратегий и жизнестойкости. Также испытуемые подробно ответили на вопросы о количестве клиентов в неделю, процентном соотношении работы в бюджетных учреждениях и частной практике, и перечислили наиболее трудные для них профессиональные ситуации. Всего 94 психолога дали 374 ответа. Все одинаковые ответы были объединены, после чего осталось 149 тем. Они, в свою очередь были объединены в 66 более широких тем, которые были предъявлены 5 экспертам. Экспертами выступали психологи, чей опыт работы составлял 8 и более (до 25) лет. Их задачей было объединить предложенные темы в группы. Таким образом, с учетом уровня согласованности ответов экспертов, были сформулированы 12 обобщенных тем, которые выступили элементами в сконструированных репертуарных решетках.

Испытуемым (практикующим психологам-консультантам) предлагалось вспомнить к каждой из 12 тем кейс из собственной практики. Далее ситуации предлагались испытуемым тройками для сравнения. Согласно инструкции, психологи выбирали две ситуации из трёх, похожие для них по внутреннему смыслу, и обозначали признак, по которому они схожи, затем определяли противоположный признак, по которому отличалась третья ситуация. Проводилось 24 таких сравнения, после чего полученные полярные конструкты использовались для шкалирования, в котором каждый элемент соотносился либо с одним, либо с другим полюсом конструкта в большей или меньшей мере. Использовалась семибалльная шкала, в которой среднее значение выбиралось в том случае, если элемент нельзя было отнести ни к одному полюсу конструкта.

Можно отметить следующие типы конструктов, выделяемые испытуемыми:

- 1) конструкты, касающиеся себя как личности и профессионала (например, «я так себе – я леди», «плохой психолог – хороший психолог»);
- 2) конструкты, касающиеся оправданности усилий («я впустую трачу время – мои усилия оправданы»);
- 3) конструкты, касающиеся способности повлиять на ситуацию («я бессилён что-то изменить – я могу повлиять на работу»);
- 4) конструкты, касающиеся личной заинтересованности терапевта («сложно и интересно – скучно и отупляюще»);

5) конструкты, касающиеся правдивости, «настоящести» отношений («Я интересен клиенту как личность - я нужен как функция»).

Так, например, выгоревшие психологи переходят на оценку своей личности при неудачах, формулируют концепцию собственной «плохости», иногда даже не связанную с профессиональными компетенциями, а охватывающую всю личность.

Лишь небольшая часть психологов воспринимает интересным вызовом ситуации, когда клиенты демонстрируют отсутствие мотивации. Чаще специалисты считают такие случаи напрасной тратой времени, тяготятся такими клиентами, мечтают об их скорейшем уходе. Склонность считать таких клиентов «не своими», с одной стороны, позволяет психологам, по всей видимости, не брать на себя лишнюю ответственность за клиента (об ответственности и её распределении также звучит множество конструктов), с другой стороны, может подталкивать психолога к провокации клиента к уходу, если тот кажется психологу недостаточно мотивированным (что далеко не всегда можно объективно измерить).

Мнения психологов разделились касательно ситуаций, в которых они не могут изменить некоторые объективные обстоятельства. Часть психологов реагирует болезненно, с трудом признавая свою беспомощность, другая часть легче признает ограничения в работе, фокусируясь на том, что действительно возможно изменить в терапии. Желание спасти всех клиентов, вина за неспособность сделать это, а также вера в собственное всемогущество, по всей видимости, довольно негативно сказываются на самоощущении психологов.

Интересно отметить, что многие психологи предпочитали сложные случаи, в которых клиент мог проявлять агрессию, продавливать границы, даже обесценивать психолога, случаям, в которых работа была функциональной, сводилась к решению тривиальных задач, отношения в которой оставались плоскими. Многие психологи говорили о том, что настоящие, «живые» отношения, сколь угодно непростые, вызывали у них больше энтузиазма, готовности работать и симпатии, чем контакт, направленный исключительно на решение задач.

Ряд специалистов отдельно высказывались о важности признания их присутствия как человека в терапии и ощущали острую неудовлетворенность при восприятии их клиентом как «функции».

Полученные результаты требуют дополнительной статистической обработки для более точной формулировки характерных конструктов для психологов с разным уровнем выгорания, но уже сейчас можно утверждать, что такого рода методика позволяет выявить профессиональные ситуации, в которых психолог особенно уязвим, реагирует болезненно или испытывает затруднения. Это, в перспективе, позволяет направлять личную терапию и супервизии на укрепление дефицитных сторон для предотвращения развития синдрома выгорания.

### **Литература**

*Величковская С.Б.* Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов: Дисс. канд. психол. наук. Москва. 2005.

*Водопьянова Н., Старченкова Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е издание. СПб: Питер, 2008.

*Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 74-77.

*Кокс Т., Маккей К.* Трансактный подход к изучению производственного стресса // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / сост. А. Б. Леонова, О. Н. Чернышева. – М.: Изд-во Радикс, 1995.

*Орёл В.Е.* Синдром психического выгорания личности. Ярославль: Когито-Центр, 2005, 450 с.

Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного. Курск: КГУ, 2007. – С. 30-33.

*Craig C.D., Sprang G.* Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists // *Anxiety, Stress & Coping*. 2010. Vol. 23. № 3. pp. 319-339.

*Hardiman P., Simmonds J.G.* Spiritual well-being, burnout and trauma in counselors and psychotherapists // *Mental Health, Religion & Culture*. 2013. Vol. 16. № 10. 1044–1055.

*Perlman B., Hartman E.A.* Burnout: summary and future research // *Human relations*. 1982. Vol. 35. № 4. pp. 283-305.

*Senter A., Morgan R.D., Serna-McDonald C., Bewley M.* Correctional psychologist burnout, job satisfaction, and life satisfaction // *Psychological Services*. 2010. Vol 7. № 3. Pp. 190-201.

*Sodeke-Gregson E.A., Holttum S., Billings J.* Compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress in UK therapists who work with adult trauma clients // *European Journal of Psychotraumatology*. 2013, 4.

*Vredenburgh L.D., Carlozzi A.F., Stein L.B.* Burnout in counseling psychologists: type of practice setting and pertinent demographics // *Counseling Psychology Quarterly*. 1999. Vol. 12, № 3. Pp. 293-302.

## **PERSONAL MEANING OF DIFFICULT PROFESSIONAL SITUATIONS AND ITS INFLUENCE ON BURNOUT AMONG COUNSELING PSYCHOLOGISTS**

*Efremova P.*

*The aim of this research was to reveal the connection between personal meaning of difficult professional situations and burnout syndrome among counseling psychologists. With the help of repertory grids 30 psychologists described their constructs, linked with difficult cases from their practice. Specific features of individual and common to the group personal constructs were revealed.*

**Keywords:** *personal meaning, burnout, personal constructs, repertory grids*

# ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ

*А.А. Киселева, М.Ю. Кузьмин*

Россия, Иркутск, ГАУ ДПО Институт развития образования Иркутской области

*E-mail: nk160493@gmail.com*

*В данной статье изложено эмпирическое исследование, посвященное проблеме изучения особенностей копинг-стратегий педагогических работников различного профиля. Согласно полученным результатам обнаружено, что существуют значимые различия в выраженности копинг-стратегий у педагогов, которые свидетельствуют о том, что педагоги различного профиля демонстрируют разную выраженность как продуктивных, так и непродуктивных копинг-стратегий.*

**Ключевые слова:** *совладающее поведение, копинг-стратегии, педагоги различного профиля.*

Проблема копинг-стратегий педагогов является одной из основных проблем в ходе осуществления ими трудовой деятельности. Высокий уровень эмоционального напряжения на работе, обилие информации является стрессогенной средой, требующей от педагогов реализовывать совладающее поведение, которое способствует решению сложных производственных задач и снижению негативного воздействия стрессовых факторов на личность специалиста (Киселева, Козлов, Малых, 2018).

При этом наряду с общностью стрессовых факторов, характерных для труда педагогических работников в целом, существуют и специфические, свойственные только педагогическим работникам определенного профиля. В самом деле, ведь специфика труда педагога-предметника будет отличаться от таковой у педагога-психолога, педагога-организатора или воспитателя ДОУ. Соответственно, должна существовать и специфика копинг-стратегий, отражающая особенности стрессовых ситуаций, свойственных для педагогов того или иного профиля.

В отечественной психологии проводятся исследования стратегий совладающего поведения педагогических работников в зависимости от направления их работы. Например, С.А. Котова исследовала копинг-стратегии учителей начального образования (Котова, 2009). В исследовании В.Н. Поникаровой, изучающее копинг-поведение педагогов, приняли участие педагоги-дефектологи и педагоги дополнительного образования. (Поникарова, 2010). Н.Е. Ждановой изучались копинг-стратегии педагогов дошкольных образовательных организаций (Жданова, 2017), а М.М. Кашапов и Ю.О. Иванова проводили исследование копинг-стратегий будущих педагогов (Кашапов, Иванова, 2017).

На наш взгляд, представляет интерес сравнение копинг-стратегий педагогов различного профиля. Это позволит установить специфику используемых механизмов совладания и, в дальнейшем, учитывать ее при формировании продуктивных копинг-стратегий, востребованных для профилактики профессионального выгорания. Таким образом, целью нашего исследования стало изучение особенностей копинг-стратегий педагогических работников различного профиля.

В рамках проведенного нами исследования приняли участие 194 педагогических работника и будущих педагогов-студентов. Из них 46 испытуемых – воспитатели ДООУ, 42 испытуемых – студенты Педагогического института ИГУ различных специальностей, 83 испытуемых – учителя-предметники и 23 испытуемых – педагоги-психологи. Для изучения копинг-стратегий использовалась методика «Опросник способов совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (Вассерман, 2008). Обработка полученных данных осуществлялась с помощью t-критерия Стьюдента и многомерного дисперсионного анализа.

В зависимости от стажа испытуемые были разделены на три группы: педагоги и будущие педагоги со стажем менее 3-х лет или вовсе без него, педагогические работники со стажем от 3-х до 7-ми лет и педагогические работники со стажем более 10-ти лет.

На первом этапе мы проанализировали особенности выраженности различных копинг-стратегий, измеренных по методике Р. Лазаруса и С. Фолкман (табл.1).

Согласно полученным данным, у воспитателей ДООУ более выражена шкала «Самоконтроль» по сравнению с будущими педагогами ( $t=3,4$ ,  $p<0,01$ ); однако по сравнению с педагогами-предметниками у них более выражена шкала «Конфронтация» ( $t=2,5$ ,  $p<0,01$ ), а так же они чаще прибегают к стратегии «Бегство-избегание» ( $t=3,1$ ,  $p<0,01$ ); наконец, по сравнению с педагогами-психологами они чаще используют стратегию «Дистанцирование» ( $t=3,01$ ,  $p<0,01$ ) и принимают на себя ответственность ( $t=2,6$ ,  $p<0,01$ ) (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты педагогов с различным профилем по опроснику Р. Лазаруса и С. Фолкман «Способы совладающего поведения»**

		Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Принятие ответственности	Бегство-Избегание	Планирование решения проблем	Положительная переоценка
Все испытуемые	M	8,14	9,04	12,69	11,02	7,08	11,11	12,36	13,22
	MD	2,83	2,99	3,27	3,86	2,27	4,00	2,95	3,49
Воспитатели ДООУ	M	8,65	9,85	13,93	11,00	7,37	12,13	12,57	13,37
	MD	2,33	2,79	3,16	5,42	2,02	2,99	2,94	3,68
Студенты-будущие педагоги	M	9,29	9,24	11,81	11,38	7,76	13,10	11,64	12,40
	MD	3,01	2,58	2,47	3,17	2,26	3,74	2,89	3,12
Учителя-предметники	M	7,45	8,87	12,64	10,65	6,87	9,75	12,42	13,45
	MD	2,67	3,18	3,47	3,35	2,40	3,80	3,00	3,63
Педагоги-психологи	M	7,52	7,65	12,00	11,74	6,04	10,35	13,00	13,61
	MD	3,20	2,92	3,45	2,99	1,92	4,96	2,81	3,23

По сравнению с педагогами, осуществляющими трудовую деятельность, будущие педагоги отличаются большей склонностью к стратегии «Конфронтация» ( $t=3,4$ ,  $p<0,01$ ) и более часто избирают стратегию «Бегство-избегание» ( $t=4,3$ ,  $p<0,01$ ). Наконец, учителя-предметники, равно как и педагоги-психологи отличаются большей выраженностью продуктивных копинг-стратегий – таких, как «Планирование решения проблем» ( $t=2,8$ ,  $p<0,01$ ) и «Положительная переоценка» ( $t=2,9$ ,  $p<0,01$ ).

Мы так же проанализировали, каким образом влияет стаж работы на выраженность тех или иных копинг-стратегий (табл. 2).

Оказалось, что чем выше стаж у педагогов, тем ниже выраженность непродуктивных копинг-стратегий «Бегство-Избегание» ( $t=2,04$ ,  $p<0,05$ ); тем выше выраженность продуктивных копинг-стратегий – «Планирование решения проблем» ( $t=2,7$ ,  $p<0,01$ ), «Положительная переоценка» ( $t=3,1$ ,  $p<0,01$ ), «Самоконтроль» ( $t=3,4$ ,  $p<0,01$ ) (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты педагогов с различным стажем по опроснику Р. Лазаруса и С. Фолкман «Способы совладающего поведения»**

		Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Принятие ответственности	Бегство-Избегание	Планирование решения проблем	Положительная переоценка
Стаж менее 3-х лет	М	8,62	8,67	11,62	11,23	7,40	12,13	11,75	12,28
	MD	3,07	2,81	2,50	3,25	2,31	4,27	2,97	3,24
Стаж 3–10 лет	М	7,70	8,98	12,85	10,85	7,13	10,64	12,10	13,15
	MD	2,77	3,22	3,50	4,98	2,25	3,52	3,20	3,85
Стаж более 10-ти лет	М	8,11	9,38	13,44	10,99	6,78	10,66	13,07	14,05
	MD	2,64	2,92	3,43	3,25	2,26	4,04	2,58	3,22

При помощи многомерного анализа мы обнаружили, что существуют значимые различия в выраженности различных шкал методики Р. Лазаруса и С. Фолкман «Опросник способов совладающего поведения» в зависимости от профиля работы испытуемых (табл. 3).

Согласно полученным данным, мы не обнаружили значимые различия при анализе различий в зависимости от стажа – хотя парные различия были зафиксированы нами выше. Наконец, совместное влияние направления работы педагогического работника и уровня его стажа на выраженность шкал методики Р. Лазаруса и С. Фолкман обнаружено не было.

Таким образом, было установлено, что существуют значимые различия в выраженности копинг-стратегий, выявленных при помощи методики Р. Лазаруса и С. Фолкман

«Опросник способов совладающего поведения». Результаты показали, что педагоги различного профиля демонстрируют разную выраженность как продуктивных («Самоконтроль», «Планирование решения проблем», «Принятие ответственности», «Положительная переоценка»), так и непродуктивных («Дистанцирование», «Бегство-избегание») копинг-стратегий. При этом полученные нами результаты в целом согласуются с результатами других авторов.

Таблица 3

*Результаты многомерного анализа по шкалам методики Фолкман и Лазарус у педагогических работников различного профиля*

Эффект		F	Значимость
Профиль	След Пиллаи	2,283	,004
	Лямбда Уилкса	2,290	,004
	След Хотеллинга	2,296	,004
	Наибольший корень Роя	4,240с	,001
Градация_стажа	След Пиллаи	,852	,625
	Лямбда Уилкса	,848b	,631
	След Хотеллинга	,843	,636
	Наибольший корень Роя	,966с	,464
Направление работы * Градация_стажа	След Пиллаи	1,219	,191
	Лямбда Уилкса	1,211	,198
	След Хотеллинга	1,202	,207
	Наибольший корень Роя	2,047с	,043

Так, С.А. Котова отмечает, что учителя начального образования проявляют эмоциоцентрированный, а не проблемно-центрированный копинг. В.Н. Поникарова, наоборот, указывает, что наиболее популярными стратегиями преодоления стресса у дефектологов является проблемно-ориентированный копинг, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью, поиск дополнительной информации. В самом деле, мы обнаружили, что у педагогов-психологов более выражены продуктивные копинг-стратегии, что отличает их, например, от педагогов-воспитателей ДОО. М.М. Кашапов и Ю.О. Иванова обнаружили, что уровень образования, а именно отсутствие высшего образования, оказывает прямое влияние на выбор копинг-стратегий «Отвлечение» и «Избегание». Аналогично, согласно нашим исследованиям, студенты-будущие педагоги без высшего образования так же избирают стратегию «Бегство-избегание».

Вместе с тем, полученные нами на пилотажном этапе данные собраны, во-первых, только на педагогах четырех профилей (а, за вычетом студентов – будущих педагогов, всего лишь на трех) и, во-вторых, с использованием только одной методики. Соответственно,



на следующем – основном – этапе нашего исследования мы планируем изучить особенности копинг-стратегий педагогических работников различного профиля с использованием как большего числа методик, так и привлекая к исследованию более разнообразную в отношении профиля выборку.

### **Литература**

*Вассерман Л.И.* Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях. СПб., 2008. 35 с.

*Жданова Н.Е.* Социально-коммуникативная компетентность как ресурс совладающего поведения педагогов // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: материалы 22-й Международной научно-практической конференции, 18–20 апреля 2017 г., Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2017. С. 360–363.

*Кашапов М.М., Иванова Ю.О.* Взаимосвязь психологического благополучия и копинг-поведения в процессе профессионализации педагогов // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. № 2 (40). С. 89–94.

*Киселева А.А., Козлов В.В., Малых Т.А.* Копинг-стратегии будущих педагогов // Педагогический имидж. 2018. Т. 12. № 4 (41). С. 118–129.

*Котова С.А.* Индивидуальные характеристики педагога начальной школы, влияющие на его копинг-стратегии // Сибирский психологический журнал. 2009. № 31. С. 23–26.

*Поникарова В.Н.* Диагностика и прогнозирование риска непродуктивного копинг-поведения педагогов инклюзивного образования // Череповецкие научные чтения – 2016. Череповец, 2016. С. 196–198

*Поникарова В.Н.* Сравнительное изучение копинг-поведения педагогов-дефектологов и педагогов дополнительного образования // Проблемы современного образования: материалы международной научно-практической конференции. М., 2010. С. 418-422.

### **THE STUDY OF THE FEATURES OF COPING STRATEGIES OF TEACHERS IN VARIOUS FIELDS**

*A.A. Kiseleva, M.Y. Kuzmin*

*This article presents an empirical study on the problem of studying the features of coping strategies of teachers in various fields. According to the results, it was found that there are significant differences in the severity of coping strategies among teachers, which indicate that teachers of different profiles demonstrate different severity of both productive and unproductive coping strategies.*

**Keywords:** coping behavior; coping strategies, teachers in various fields.

## ЛИСТ СОВЛАДАНИЯ: НОВЫЙ ПРИЁМ ВМЕШАТЕЛЬСТВА С ДОКАЗАННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ

*Д.А. Кокоева, В.В. Косоногов*

Россия, Москва, Высшая школа экономики, Институт когнитивных нейронаук

*E-mail: vladimirkosonogov@yandex.ru*

*Дневниковый метод (или метод рабочих листов) широко используется в когнитивных подходах в психотерапии, однако, доказательства его эффективности крайне скудны в научных источниках. Данный лист совладания предлагает испытуемым разбирать каждый стрессовый случай по следующим свойствам: раздражитель, чувство, потребность, действие и другое возможное действие. После заполнения данного листа в течение 3 месяцев у экспериментальной выборки (по сравнению с контрольной) улучшились показатели благополучия.*

**Ключевые слова:** *совладание, психотерапия, дневник, враждебность, благополучие, тревожность, депрессия*

Совладание — постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности (Lazarus R., 1991). Совладание с жизненными трудностями состоит в том, чтобы преодолеть эти трудности, либо сделать так, чтобы последствия для личности оказались наименьшими, либо избежать той или иной ситуации, или вовсе смириться (Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., 2007).

Когнитивный подход в психотерапии предполагает осознанное отслеживание раздражителей, приводящих к стрессовым состояниям, их обработку и ответ человека на эти раздражители или своё состояние (Бек Дж., 2006). Можно вывести, что одной из задач когнитивного подхода будет являться осознанное совладание. Один из распространённых методов когнитивных терапевтов – дневники или рабочие листы (например, Muñoz R.F., Miranda J., Aguilar-Gaxiola S., 2000), которые представляют из себя расчерченные листы-таблицы, которые нужно заполнять в терапевтических целях по заданному плану. Однако исследователи сетуют (например, Thiele C., Laireiter A.R., Baumann U., 2002), что такие листы часто не проверяются на эффективность, несмотря на заверения терапевтов или проверяются, но совокупно с другими когнитивными приёмами (например, оценивается эффективность 10-недельной терапии, в которую входят и рабочие листы).

*Цель* данного исследования – проверить эффективность предлагаемого приёма вмешательства (листа совладания) для увеличения благополучия.

В качестве испытуемых выступило 78 человек 19-60 лет (средний возраст = 25,1; СКО = 9,1; 2 мужчин). Все являлись студентами ЮФУ; 36 из них добровольно заполняли лист совладания в течение 3 месяцев. Психолог не встречался и не объяснял испытуемым задание – они выполняли его сами (исходя из руководства) в удобное для себя время.

*Методы.* 1. Разработанный нами лист совладания. Он предлагался в компьютерном виде на сайте и в бумажном виде. Он состоит из 7 разделов: в первом необходимо описать подробно и развёрнуто какой-либо один недавний случай сильного неприятного чувства; во втором требуется уточнить, какое именно это было чувство (с подсказками); в третьем подробно описать раздражитель; в четвёртом описать потребность, которая была ущемлена (с подсказками); в пятом указать из списка вид применённого совладания (с подсказками); в шестом расписать подробнее совершённое действие; в седьмом предположить, какое ещё действие можно было бы совершить.

Следующие опросники предъявлялись до и после заполнения листов совладания (через 3 месяца после среза «до») для последующего исследования влияния вмешательства (листа совладания):

2. Опросник депрессии Бека (Гаранян Н. Г., 2009).

3. Опросник тревожности Спилбергера-Ханина содержит две шкалы – ситуативной и личной тревожности (Ханин Ю. Л., 1976).

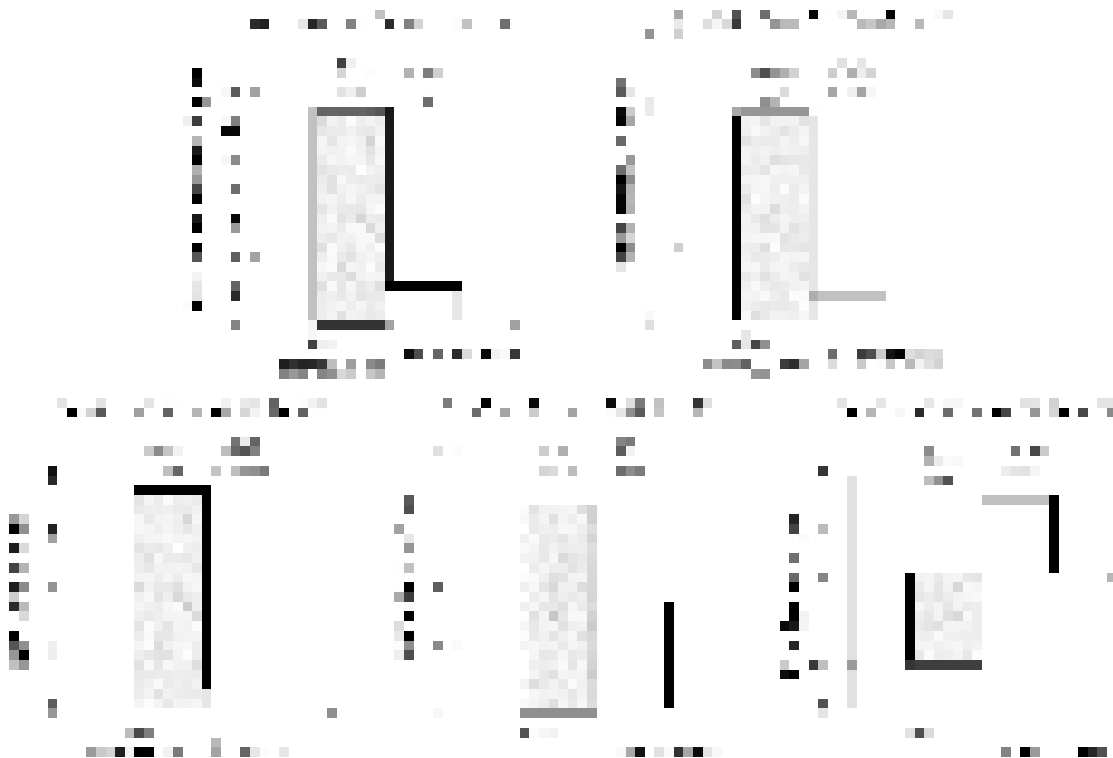
4. Опросник враждебности Басса-Дарки (Ениколопов С. Н., 1990) имеет 8 шкал: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

5. Опросник Рифф подразумевает под собой шкалу психологического благополучия (Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П., 2005) и содержит следующие шкалы: положительные отношения с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост, цель в жизни и самопринятие.

6. Опросник совладающего поведения Лазаруса (Крюкова Т. Л., Куфтык Е. В., 2007) имеет 8 шкал: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Ответы испытуемых в срезе «до» по всем зависимым переменным были достаточно разнородными, то есть в выборке присутствовали испытуемые как со средними, так и с очень низкими и очень высокими показателями. Нами не ставилась задача отобрать только средних испытуемых или только клинические случаи. Также не ставилась задача уравнивать испытуемых из двух выборок по этим свойствам; поэтому сравнивалось изменение ( $\Delta$ ) каждой зависимой переменной («после» – «до») между контрольной и экспериментальной выборками (рандомизированное исследование).

*Результаты.* Испытуемые из экспериментальной выборки за 3 месяца заполнили лист совладания в среднем 5,1 раз (СКО = 2,9; размах = 2–14). Одно заполнение листа длилось примерно 5-10 минут. Для расчёта влияния вмешательства использовался дисперсионный анализ, в котором сравнивалось изменение ( $\Delta$ ) каждой зависимой переменной («после» – «до») между контрольной и экспериментальной выборками с учётом ковариаты «количество заполнений листа совладания». Все значимые различия указаны на рисунке 1.



*Рис 1.* Различия в изменениях зависимых переменных («после» – «до») между выборкой, заполнявшей лист совладания (левые столбцы), и контрольной (правые столбцы)

Заполнение листа совладания повысило общее благополучие, личностный рост, цель в жизни, самопринятие и понизило конфронтацию в экспериментальной выборке по сравнению с контрольной. Изменения показателей тревожности, депрессии и враждебности не различались между выборками, то есть заполнение листа совладания не повлияло на эти переменные. Найденные показатели эффективности, несмотря на статистическую значимость, являются невысокими: величина эффекта по Коэну была не более 0,52 между сравниваемыми выборками, а приращение («после» – «до») у экспериментальной выборки не более 8% (на примере конфронтации). Однако можно признать эти показатели успешными, ввиду простоты и дешевизны вмешательства – указанные эффекты были достигнуты благодаря 5-10 минутам самостоятельной работы без психолога раз в неделю (от 2 до 14 раз).

В соответствии с положениями когнитивной терапии, можно предположить, что заполнение листов совладания помогло испытуемым лучше отслеживать связи между раздражителями, неприятными чувствами, потребностями и действиями, что может в дальнейшем закрепиться и способствовать их благополучию. Предлагаемый приём вмешательства требует дальнейшей проработки. В частности, необходимо произвести срез спустя несколько месяцев после заполнения листа совладания. В случае успешной проверки на больших выборках, данный лист совладания можно будет предложить для предотвращения нежелательных явлений поведения и увеличения благополучия населения (ввиду простоты и дешевизны).

## Литература

- Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство // М.: ИД Вильямс. – 2006. – 400 с.
- Гаранян Н.Г. Депрессия и личность: обзор зарубежных исследований. Часть II // Социальная и клиническая психиатрия. – 2009. – Т. 19. – №. 3. – С. 80-90.
- Ениколопов С.Н. Опросник Басса-Дарки // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. – 1990. – С. 6-11.
- Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. - М. : 2007. № 3. - С. 93-112.
- Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976. – 18 с.
- Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П.. Психологическое благополучие личности. // Психологическая диагностика. 2005 – №3 – с. 95-121.
- Muñoz R.F., Miranda J., Aguilar-Gaxiola S. Individual therapy manual for cognitive-behavioral treatment of depression. // Santa Monica: Rand, 2000. – 71 с.
- Thiele C., Laireiter A. R., Baumann U. Diaries in clinical psychology and psychotherapy: A selective review // Clinical Psychology & Psychotherapy. – 2002. – Т. 9. – №. 1. – С. 1-37.

### WORKSHEET OF COPING: A NEW EVIDENCE-BASED METHOD

*D. A. Kokoeva, V. V. Kosonogov*

*The worksheet method is widely used in cognitive psychotherapy; however, there is little evidence of its effectiveness.. The given worksheet of coping proposes to participants to analyse every stressful situation along the following elements: stimulus, emotion, need, action, alternative action. After 3 months of using the treatment group enhanced their well-being indices (in comparison with the control group).*

**Keywords:** *coping, psychotherapy, diary, hostility, well-being, anxiety, depression.*

# ОПЫТ РАЗРАБОТКИ ОПРОСНИКА КОЛИЧЕСТВА СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ НА ОСНОВЕ ПРОБЛЕМНЫХ ЗАДАЧ

*В.В. Косоногов*

Россия, Москва, Высшая школа экономики, Институт когнитивных нейронаук

*E-mail: vladimirkosonogov@yandex.ru*

*Предложен опросник количества способов совладания, в котором испытуемые развёрнуто без подсказок решают 25 повседневных задач стрессового свойства. Переменная «количество способов совладания» рассчитывается как количество совладающих ответов на эти задачи. Выявлено, что чем больше совладающих ответов выдаёт испытуемый, тем выше у него тревожность, некоторые разновидности враждебности и тем ниже у него самопринятие. Психометрические свойства предлагаемого опросника приемлемые.*

**Ключевые слова:** *совладание, психодиагностика, враждебность, благополучие, тревожность, депрессия*

Совладание – постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности (Lazarus R., 1991). Принцип совладания с жизненными трудностями состоит в том, чтобы преодолеть эти трудности, либо сделать так, чтобы последствия для личности оказались наименьшими, либо избежать той или иной ситуации, или вовсе смириться (Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В., 2007).

Чтобы установить, какие способы совладания наиболее часто применяются определенной возрастной или социальной группой, разработаны и применяются специальные опросники. Наиболее известными и эффективными являются опросники Лазаруса, Амирихана, и COPE.

Почти во всех известных опросниках совладания, включая наиболее используемые, испытуемому перечисляют все виды совладания и просят отметить, насколько часто он использует каждый из них. В рамках данного исследования разработан новый опросник, в котором от испытуемых требуется давать собственные подробные ответы на предложенные вопросы, содержащие проблемные задачи, который могут вызывать у них состояние стресса.

*Цель* данного исследования – разработка методики измерения количества способов совладания на основе проблемных задач.

В качестве испытуемых выступило 94 человека 19-49 лет (средний возраст = 23,3; СКО = 4,8; 24 мужчины).

*Методы.* 1. Разработанный опросник количества способов совладания включает 25 проблемных задач повседневного свойства. Все они разнообразны по сюжету, но имеют общую сильную отрицательную эмоциональную составляющую (например, «Вам нужно заниматься уроками или по работе, но соседи сверху сильно шумят» или «Вы пришли на дружескую встречу, но друг не явился и не предупредил»).

Поскольку варианты ответов отсутствуют, испытуемый должен самостоятельно придумать ответ на каждый поставленный вопрос «Как можно поступить в данном случае?» (например, «докажу свою правоту», «смирюсь», «перестану общаться», «пожалуюсь родителям»). Научная новизна состоит в том, что испытуемый должен сам найти ответы без подсказок, что, предположительно, более достоверно отражает картину его способов совладания. За любой ответ, в котором испытуемый описывает совладающий поступок, он получает 1 балл. Ответы, выражающие чувства испытуемого («я разозлюсь», «будет грустно»), считаются не совладающими и получают 0 баллов (так как совладающее поведение рассматривается как следствие стрессового состояния).

Следующие опросники использовались для проверки внешней валидности разработанного опросника.

2. Опросник депрессии Бека (Гаранян Н. Г., 2009).

3. Опросник реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина содержит две шкалы – ситуативной и личной тревожности (Ханин Ю. Л., 1976).

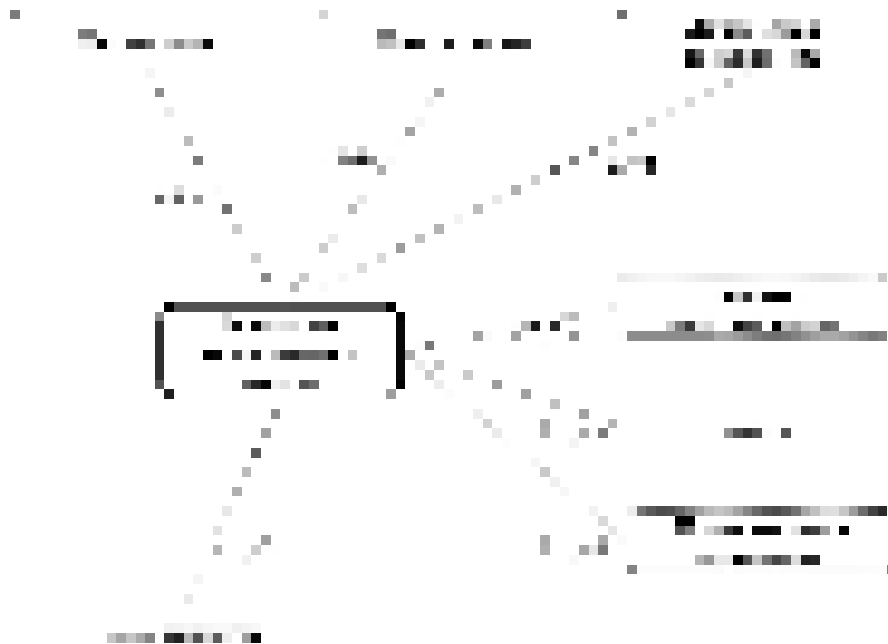
4. Опросник враждебности Басса-Дарки (Ениколопов С. Н., 1990) имеет 8 шкал: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

5. Опросник Рифф подразумевает под собой шкалу психологического благополучия (Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П., 2005) и содержит следующие шкалы: положительные отношения с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост, цель в жизни и самопринятие.

6. Опросник совладающего поведения Лазаруса (Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В., 2007) имеет 8 шкал: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

*Результаты.* Измерено общее количество разных ответов испытуемых (среднее = 36,7; СКО=9,7; 1,5 ответа на один вопрос в среднем). Ответы распределены нормально (по Колмогорову-Смирнову,  $d = 0,10$ ;  $p > 0,05$ ). Внутренняя согласованность отличная (По Кронбаху,  $\alpha=0,93$ ; расщеплённая по Гуттману = 0,94). Трудность ответов (которая рассчитывалась как среднее количество ответов на каждый вопрос) также была распределена нормально (по Колмогорову-Смирнову,  $d = 0,17$ ;  $p > 0,05$ ; среднее = 1,5; размах = 1,3-1,7), то есть лёгкие и трудные вопросы встречались редко, большинство вопросов были средними по трудности. Эти показатели говорят о приемлемых внутренних психометрических свойствах, то есть о внутренней пригодности опросника.

Для проверки внешней валидности был проведён корреляционный анализ по Спирмену (так как многие переменные не были распределены нормально) общего количества совладающих ответов испытуемых и остальных свойств (рис. 1).



*Рис. 1.* Результаты корреляционного анализа общего количества совладающих ответов испытуемых и показателей тревожности, депрессии, враждебности, способов совладания по Лазарусу и благополучия.

Ввиду высокой тревожности (т. е. нерешительности в выборе способа совладания), чувства вины (из-за непонимания, какое совладание выбрать) и принятия ответственности (а оно отрицательно связано с благополучием), испытуемые с бóльшим знанием о способах совладания реже выбирают негативизм и чаще выбирают бегство. Вероятным итогом является низкое самопринятие. Возможно, положительная переоценка (например, упущенных выгод), в конце концов, становится наиболее благоприятным исходом для таких испытуемых.

Предлагаемый опросник показал внутреннюю и внешнюю пригодность и может быть использован для изучения совладающего поведения. Предположительно, переменная «количество совладающих ответов» родственна понятиям «застревание», «мысленная жвачка», «самокопание», то есть повторный перебор совладаний, не приближающий решение, а повышающий неприятные чувства.

### Литература

*Гараян Н.Г.* Депрессия и личность: обзор зарубежных исследований. Ч. II // Социальная и клиническая психиатрия. 2009. Т. 19. №. 3. С. 80-90.

*Ениколопов С.Н.* Опросник Басса-Дарки // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. 1990. С. 6-11.

*Ханин Ю.Л.* Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976. 18 с.

*Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П.* Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-121.



Крюкова Т.Л., Куфтык Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.

Lazarus, R.S. Emotion and adaptation // N.Y. Oxford: Oxford University Press. 1991. 557p.

## **AN ATTEMPT OF DEVELOPING A QUANTITY OF COPING STRATEGIES QUESTIONNAIRE ON THE BASIS OF PROBLEM TASKS**

*V.V. Kosonogov*

*A "Quantity of coping strategies" questionnaire is proposed. Participants are asked to solve 25 open everyday stressful tasks without hints or choices. Quantity of coping strategies is calculated as the number of coping answers to these tasks. It has been found that participants with a higher anxiety, hostility and the lower self-acceptance find a higher quantity of coping strategies. The psychometric properties of the questionnaire are acceptable.*

**Keywords:** coping, psychodiagnostics, hostility, well-being, anxiety, depression

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ РАБОЧИХ**

*И.О. Куваева*

Россия, Екатеринбург, Уральский федеральный университет

Email: irina.kuvaeva@urfu.ru

**Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ  
в рамках научного проекта № 18-313-00240**

*Обсуждаются результаты эмпирического исследования представлений о стрессе (концепт «стресс») и копинг-стратегий у представителей монотонного труда (n=197). Получены данные о малой дифференцированности концепта у рабочих. Выявлено понимание стресса персоналом как внешняя угроза (причина) или внутренний дискомфорт (состояние). Уровень формального образования работника связан с мерой детализации концепта. Показана роль социальной поддержки для заводчан с малоразработанными представлениями о стрессе.*

**Ключевые слова:** концепт, представления о стрессе, копинг-стратегии, монотонный труд, рабочие, завод

Трудовая деятельность занимает важное место в жизни взрослого человека. Она представляет собой сферу жизнедеятельности, в которой происходит профессиональное и личностное развитие субъекта. Работа в условиях современного турбулентного мира сопровождается переживанием стресса и необходимостью эффективно преодолевать затруднения в ситуациях неопределенности. Включенность в трудовую деятельность позволяет человеку накапливать опыт совладания, расширять спектр стратегий и подбирать эффективные копинг-модели.

Традиционно организационные психологи исследуют особенности совладающего поведения персонала с помощью опросных методов, которые определяют эксплицитно представленные стили и стратегии преодоления трудных ситуаций. На наш взгляд, анализ проблемно-, эмоционально-ориентированного и избегающего совладания существенно обогащается с привлечением качественных методов изучения индивидуально-психологических представлений о стрессе у работающего человека (концепт «стресс»). Концепты являются интеллектообразующей интегративной единицей (Веккер, 2000), психическим носителем свойств понятийного мышления (Холодная, 2012) и высшим уровнем организации ментальных структур (Волкова, 2015). Они формируются при непосредственном взаимодействии с предметной средой и определяют особенности поведения человека. Концепт «стресс» в психологическом аспекте - ментальная модель, отражающая представления индивида о причинах возникновения и развития стресса и его проявлениях, определяющая выбор копинг-стратегий и влияющая на продуктивность совладающего поведения. Анализ особенностей организации имплицитных представлений о стрессе предоставляет возможность психологам-практикам увидеть мир трудных ситуаций «глазами» сотрудников и найти ресурсные способы снятия напряжения.

Проблема соотношения концептуализации/концептуальных способностей и совладающего поведения серьезно проработана в психологической науке. По мнению М.А. Холодной, сформированная способность к концептуализации («оценивание и интерпретация трудных жизненных событий, выбор релевантных способов совладания на основе выделения скрытых продуктивных возможностей той или иной стратегии») обуславливает мобильность и вариативность копинг-поведения (Холодная, 2012, с. 203). Ряд исследований показали, что учащиеся и студенты с высоким уровнем интеллектуальных/концептуальных способностей используют более эффективное преодоление трудных ситуаций (Алексапольский, 2008; Хазова, 2014). В пожилом возрасте способность к концептуализации выступает фактором психологического благополучия и сохранения активности (Холодная, Хазова, 2017). Приведенные исследования сфокусированы на концептуализации совладания в аспекте разных возрастов. Однако мало разработанным остается вопрос о соотношении концептуальных структур как индивидуальных ментальных образований и моделей преодолевающего поведения в зависимости от профессиональной принадлежности человека.

Цель исследования - анализ взаимосвязей между копинг-стратегиями и концептом «стресс» у рабочих, осуществляющих деятельность в монотонных условиях. Традиционный монотонный труд предполагает работу с оборудованием в условиях промышленного предприятия. Так, деятельность слесаря-сборщика, монтажника и регулировщика связана с приборами и радиоэлектронной аппаратурой. В то время как инновационный монотонный труд (операторы контакт-центров) связан с интенсивным взаимодействием с клиентами в навязанном темпе посредством технических средств связи и программного обеспече-

ния. Мы предполагаем, что организация концепта «стресс» у работников промышленного предприятия отражает специфику трудовой деятельности (например, приборы, инструменты) и определяют специфические особенности совладания.

Сбор эмпирических данных осуществлялся в первом полугодии 2019 г. В исследовании приняли участие 197 (115 м./82 ж.) работников приборостроительного завода. Возраст респондентов варьировался от 19 до 69 лет (ср. возр. – 41,9 лет). Большая часть респондентов (71 %) получили среднее образование, одна пятая закончила ВУЗ и 6 % выборки имеет незаконченное высшее образование. Диагностический комплекс включал: (1) опросник «Дифференциальная оценка состояний сниженной работоспособности» (ДОРС) А.Б. Леоновой, С.Б. Величковой; (2) опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой; (3) открытые задания для оценки концептуальных репрезентаций стресса (Куваева И.О. и др., 2017).

Результаты. Для подтверждения факта монотонности деятельности у выборочной совокупности применялась методика ДОРС, позволяющая определить доминирующее состояние сниженной работоспособности у персонала. Согласно полученным данным, умеренная монотония ( $mean=19.46\pm 4.21$ ) и умеренное психическое пресыщение ( $mean=18.38\pm 4.94$ ) сформированы у рабочих. Это свидетельствует об однообразии/простоте выполняемой деятельности и потребности сотрудников в увеличении разнообразия применяемых навыков и алгоритмов работы.

Анализ взаимосвязей между концептом «стресс» и копинг-стратегиями у рабочих продемонстрировал, что востребованность стратегии «социальная поддержка» уменьшается по мере разработанности концепта ( $p=0.027$ ). Другими словами, чем меньше характеристик о стрессе осознает рабочий, тем чаще он обращается к другим людям за эмоциональной поддержкой. Значимых взаимосвязей между концептом и проблемно-ориентированными стратегиями у заводчан не выявлено. Подобные результаты были получены на студентах: молодежь, бедно описывающая стресс, активизирует социальные ресурсы для разрешения трудной ситуации (Куваева, 2018).

Особенности организации концепта у рабочих заключались в небогатом описании стресса: длина ассоциативного ряда составила 2.48 (от 0 до 12 слов). Сотрудники чаще фиксировали эмоционально-оценочные признаки ( $mean=0.84\pm 1.02$ ), чем сенсорные и пространственно-временные параметры стресса ( $mean=0.16\pm 0.47$  и  $mean=0.19\pm 0.55$  соответственно). Треть респондентов изобразили стресс в виде объекта или ситуации (еж, тучи, дождь, молния, экзамен, табличка «ищу работу!», ДТП, пожар, война). Каждый третий нарисовал стресс в виде состояния: мимика с отрицательными эмоциями, слезы, «взъерошенные» волосы, опущенные уголки губ, вскинутые руки, «замешательство в голове» и т.д. Один респондент представил стресс в виде графика этапов развития стресса. Следовательно, рабочие понимают под стрессом разнообразные внешние угрожающие факторы или внутреннее дискомфортное состояние человека.

Неожиданным в исследовании стал факт возникновения затруднений в фиксации представлений о стрессе у 29 % выборки. Вероятно, уровень образования респондента оказывает влияние на процессы концептуализации и особенности концептуальных структур. Рабочие с высшим образованием писали более длинные ассоциативные ряды ( $p=0.013$ ) и демонстрировали способность к формулированию научных проблем исследования стресса ( $p=0.001$ ).

Сравнительный анализ особенностей организации представлений о стрессе у представителей традиционного и инновационного монотонного труда позволяет утверждать, что рабочие завода характеризуются малодифференцированным концептом по сравнению с операторами контакт-центров (Куваева, 2018б). Персонал по работе с клиентами чаще фиксирует характеристики трудных ситуаций, связанных с условиями и последствиями стресса на рабочем месте (перегрузки, трудный клиент, синдром выгорания). Взаимосвязи между социально-ориентированными копинг-стратегиями и особенностями организации концепта различаются у представителей сравниваемых групп. Социальная поддержка является значимым ресурсом для производственных рабочих, понимающих стресс как внешнюю угрозу. В то время как операторы call-центра вступают в социальный контакт с целью управления стрессом и выработки оптимального решения (Куваева И.О., 2018а). Вероятно, выявленные различия связаны со спецификой трудовой деятельности и индивидуально-психологическими особенностями человека, определяющими выбор предметного содержания профессии (работа с оборудованием/работа с людьми).

Таким образом, проведенное исследование наглядно проиллюстрировало специфику соотношения между особенностями организации представлений о стрессе и моделями совладающего поведения в зависимости от выполняемой трудовой деятельности. Развитием данного исследования станет изучение структуры и содержания концепта «стресс» у персонала с разным уровнем профессионального стресса.

### Литература

*Александровский А.А.* Стилевые и уровневые свойства интеллекта как факторы совладающего поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.

*Веккер Л.М.* Психика и реальность: Единая теория психических процессов. М.: Смысл; Per Se., 2000.

*Волкова Е.В.* Технологии развития ментальных ресурсов. М.: Изд-во ИП РАН, 2015.

*Куваева И.О.* Взаимосвязь концепта «стресс» и копинг-стратегий у персонала контакт-центра // Вестник Костромского государственного университета. Серия «Педагогика. Психология. Социокинетика». 2018. № 4. С. 146–152.

*Куваева И.О.* Концептуальные репрезентации стресса у операторов контакт-центра // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции. Казань: Изд-во Казан. ун-та., 2018. С. 270–273.

*Куваева И.О., Ачан Н.М., Лозовская К.Б.* Представления о стрессе у представителей разных культур // Вопросы психологии. 2017. № 1. С. 68 – 81.

Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: дис...д-ра психол. наук. Кострома, 2014.

Холодная М.А. Психология понятийного мышления: От концептуальных структур к понятийным способностям. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

Холодная М.А., Хазова С.А. Феномен концептуализации как основа продуктивности интеллектуальной деятельности и совладающего поведения // Психологический журнал. 2017. № 5. С. 5–17.

Kuvaeva I. Correlation Between Concept of Stress and Coping Strategies Among Youth // The Fifth International Luria Memorial Congress (Lurian Approach in International Psychological Science). Vol. 2018. Pp. 426–433.

## THE FEATURES OF COPING STRESS AMONG PLANT'S WORKERS

*Irina Kuvaeva*

*The goal of research is to study the representations of stress (concept) and coping strategies among plant's employees with routine work. The sample consists of 197 workers. The participants are characterized by the low differentiated concept of stress. Threat (external factor) or discomfort (psychological state) present the two definitions of stress among workers. The educational level correlates with the degree of representations. The social support is the psychological resource for the employee who distinguish the undetailed representation of stress.*

**Keywords:** *concept, representation of stress, coping strategies, routine work, worker, plant.*

## ОРИЕНТАЦИЯ НА КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОТБОРЕ И СТАЖИРОВКЕ КРИЗИСНЫХ КОНСУЛЬТАНТОВ

*З.В. Луковцева*

Россия, Москва, ФГБОУ ВО МГППУ

*E-mail: kp\_books@mail.ru*

*В статье рассматриваются основные принципы и приемы реализации компетентностного подхода в практике профессионального отбора и стажировки психологов, специализирующихся в области кризисного консультирования. Приведены конкретные практические рекомендации для руководящего звена и супервизорского состава организаций и учреждений, задачей которых является оказание помощи в кризисных ситуациях.*

**Ключевые слова:** *кризисное консультирование, компетентностный подход, профессиональный отбор, стажировка, супервизия.*

Компетентностный подход подразумевает подготовку специалистов, способных эффективно решать профессиональные задачи в контексте социальных заказов и вызовов современной практики. Идеология компетентностного образования основана на приобретении

и рефлексивном анализе обучающимся практического опыта профессиональной деятельности, причем эти процессы должны носить ассистированный (то есть специальным образом сопровождаемый) характер. В понятие компетентности включают когнитивные, операционально-технологические, мотивационные, этические, социальные и иные составляющие, живая совокупность которых определяет практическую успешность специалиста.

Говоря о компетентностной подготовке психологов, занимающихся кризисным консультированием, необходимо ясно представлять себе очертания проблемного поля их профессиональной деятельности. Следует максимально уточнить психологическое содержание понятия кризиса, особенности «кризисного» обращения клиента по сравнению с «некризисным» и, вслед за этим, психотехническое наполнение работы с таким обращением.

Любой кризис сопряжен с особой нестабильностью состояния субъекта, обусловленной невозможностью разрешения сложившейся ситуации привычными способами. Далее, кризис двойственен в смысле исхода, ведь он может иметь как негативные, так и позитивные следствия для дальнейшей жизни. В совокупности эти характеристики приводят к невозможности реализации прежнего жизненного замысла. Мир предстает как внешне трудный и внутренне сложный (Бусыгина Н.П., 2019; Василюк Ф.Е., 1995), пронизанный творческим переживанием поиска и конструирования себя заново. Кризисные обстоятельства выступают, таким образом, источником и катализатором особой надситуативной активности субъекта, что определяет круг требований к профессиональной позиции и компетентности психолога-консультанта, сопровождающего этот процесс.

Кризисный консультант работает с обстоятельствами, характер которых поначалу может препятствовать не только активному совладанию в стратегическом смысле слова, но и выработке антикризисного плана на самое ближайшее время. Дело может быть не в сопротивлении или отсутствии мотивации к преодолению кризиса (на что любят ссылаться начинающие специалисты), а в принципиальной неспособности клиента сдвинуться с «мертвой точки» до определенного момента. Это вступает в противоречие с главной направленностью начинающих консультантов: «подтолкнуть», «вселить надежду», «улучшить эмоциональное состояние», «показать пути выхода» и т.д. Природа такой направленности индивидуальна; в ее основе может лежать непереносимость тяжелых переживаний собеседника и желание как можно скорее «разрядить обстановку», убежденность в спасательной миссии психолога, восприятие клиента как заведомо более слабого и многое другое. Особую трудность может составлять столкновение с юридически значимой ситуацией, в которой находится клиент, даже если на данный момент специалист выполняет лишь диагностическую функцию (Бусарова О.Р., 2017). Эти соображения определяют стратегию обучения, профотбора и супервизорского сопровождения кризисных консультантов.

Предварительная оценка и дальнейшее совершенствование мастерства специалистов, желающих стать кризисными консультантами, – задачи не только актуальные, но и весьма сложные. Остановимся на том, как здесь может быть реализован компетентностный под-

ход. Начнем с описания основных принципов профессионального отбора и супервизорского сопровождения кризисных консультантов (вне зависимости от места их работы), а затем перечислим вопросы, решение которых обеспечивает реализацию этих принципов.

**Принцип ориентации на компетенции**, который хотелось бы видеть у кризисного консультанта, задает содержание требований со стороны руководства учреждения/организации. Основные вопросы:

*Что представляет собой философия оказания помощи, принятая в данной команде? В рамках какой психологической традиции ведется работа? Каковы принципы, цели и задачи консультативной деятельности? В чем заключаются конкретные обязанности психолога-консультанта? С какой целевой группой он чаще всего имеет дело, каков круг основных проблем и особенностей его клиентов? Каким образом определяется и учитывается итоговая эффективность выполнения его обязанностей?*

**Принцип учета условий консультативной деятельности** связан с обеспечением психоэмоциональной и физической безопасности каждого специалиста команды. Основные вопросы:

*Каковы организационные особенности работы кризисного консультанта в учреждении/организации? Как выглядит механизм его взаимодействия с коллегами и специалистами-смежниками? Существует ли практика супервизии/интервизии внутри команды или для выполнения соответствующих функций привлекаются сторонние, независимые коллеги? Какие еще возможности заботы о себе, помимо получения супервизии, находятся в распоряжении консультанта?*

Перечисленные позиции важны при планировании всех этапов профессионального сопровождения кризисных консультантов. Приведем примерную схему такого сопровождения.

1. **Этап предварительного отбора** подразумевает анализ документов, предоставленных кандидатом, и проведение собеседования. Собеседование желательно проводить коллегиально, это позволит сделать итоговый вывод более объективным. Процедура может включать: свободную беседу; полуструктурированное интервью (здесь стоит остановиться на причинах и цели прихода в данную команду, представлениях кандидата о его профессиональных достоинствах и недостатках, ожиданиях и опасениях); проективную диагностику. Последняя может быть проведена, например, с использованием рисунков на тему «Я и мой абонент на телефоне доверия», «Моя работа с подопечным» и т.д. Сложность интерпретации получаемых результатов является важным обстоятельством, подтверждающим необходимость коллегиального профотбора. Особняком стоят сложные в части интерпретации, но глубокие и информативные технологии собеседования, основанные на моделировании консультативного процесса. Приведем некоторые примеры.

**Задание 1.** Представьте, пожалуйста, себя в процессе работы с абонентом телефона доверия. Что бы Вы сказали в ответ на каждую из приведенных ниже фраз и почему?

Далее приводятся фразы, содержание которых соответствует направлению деятельности учреждения/организации.

*Задание 2.* Вам пришло письмо от респондента по «почте доверия». Какой ответ Вы бы написали этому человеку? Обоснуйте свою стратегию. Далее приводится текст письма, тематика которого, как и в задании 1, может быть подобрана в соответствии с профилем учреждения/организации.

При подборе кейсов лучше отдать предпочтение острым и даже провокационным ситуациям, позволяющим «вызвать на сцену» этические установки кандидата, особенности его профессиональной и личностной позиции.

Не столь желательно использовать во время собеседования формализованную (тестовую) диагностику, хотя возможность компактной оценки, например, эмпатических способностей на первый взгляд кажется весьма привлекательной.

Следующие два этапа относятся к процессу стажировки кризисных консультантов. Основное содержание компетентностной стажировки будет состоять в непосредственном погружении в необходимое профессиональное пространство. Необходимо апеллировать не только к профессиональному, но и к жизненному опыту каждого обучающегося, а также создавать условия для рефлексивного анализа этого опыта совместно с супервизором. Как организуется такая совместная деятельность? Наиболее доступный и простой вариант – имитационное моделирование консультативного процесса. Основными организационными формами занятий выступают мастер-классы, тренинги, проблемно-ориентированные семинары, учебно-терапевтические группы и пр. Вариант более сложный, но и более эффективный – привлечение к реальному консультированию под супервизией. Важно, чтобы на всех этапах обучения супервизоры способствовали рефлексированию взаимосвязи между инструментальными и этическими компетенциями. Первая группа включает знание последствий психотравмирующего опыта, умение устанавливать контакт с различными категориями пострадавших и т.д. Вторая группа обеспечивает соблюдение принципов кризисного консультирования. Формирование перечисленных компетенций всегда происходит одновременно и в тесной взаимосвязи.

*2. На этапе групповой стажировки* проводится тренинг, в котором участвуют кандидаты, успешно прошедшие собеседование. Содержательное наполнение программы зависит от задач и специфики работы конкретной команды, однако и здесь существуют общие опорные рекомендации. Важно, например, чтобы занятия вели несколько тренеров, распределивших между собой упражнения, информационные блоки и прочие компоненты программы. Во время первой встречи необходимо сформулировать правила работы группы, которые затем могут быть соотнесены с принципами профессиональной деятельности психолога (ярким примером является принцип конфиденциальности). Необходимо убедиться в том, что все участники понимают и внутренне принимают каждое правило (принцип); здесь очень важны конкретные примеры, иллюстрации. На первых занятиях



предпочтение может быть отдано коротким упражнениям, способствующим формированию отдельных навыков (отражения, обобщения, предоставления обратной связи и т.д.), то уже к третьей-четвертой встрече следует обратиться к моделированию целостных блоков/циклов работы. Важно поощрять приведение участниками примеров из их собственной практики и выделять время для мини-супервизий. Итоговые занятия должны носить, по сути, квалификационный характер; следует предоставить каждому участнику возможность попробовать себя в решении сложных профессиональных задач и, одновременно, продемонстрировать приобретенные компетенции.

3. *Этап индивидуального наставничества* подразумевает работу кандидатов, успешно освоивших программу тренинга, под руководством супервизоров. Классический пример – серия совместных дежурств наставника (супервизора) и кандидата на телефоне доверия. Продолжительность данного этапа может составлять от нескольких недель до нескольких месяцев.

Описанная стратегия позволяет будущему кризисному консультанту приобретать необходимые компетенции постепенно, исследуя свои возможности во все более сложных практических контекстах и с возрастающей степенью ответственности.

### **Литература**

*Бусарова О.Р.* Проблема формирования готовности будущих юридических психологов к эффективному совладающему поведению // Психология и право. – 2017. – Т. 7. – № 2. – С. 46–56.

*Бусыгина Н.П.* Понимающая психотерапия Ф.Е. Василюка и поворот к языку в социальных науках, психологии и психотерапии // Культурно-историческая психология. – 2019. – Т. 15. – № 1. – С. 15–24.

*Василюк Ф.Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 3. – С. 90–101.

## **ORIENTATION ON COMPETENCE-BASED APPROACH IN THE PROFESSIONAL SELECTION AND TRAINING OF CRISIS CONSULTANTS**

*Z.V. Lukovtseva*

*The article discusses the basic principles and techniques for implementing the competence approach in the practice of professional selection and training of psychologists specializing in crisis counseling. Concrete practical recommendations for managers and supervisors of organizations and institutions whose task is to assist in crisis situations are given.*

**Keywords:** *crisis counseling, competence-based approach, professional selection, training, supervision.*

# ПРИРОДА КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*С.К. Нартова-Бочавер<sup>1</sup>, Е.А. Мухортова<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Россия, Москва, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

*E-Mail: s-nartova@yandex.ru*

<sup>2</sup>Россия, Москва, Московский государственный психолого-педагогический университет

*E-Mail: muhortova.elena@yandex.ru*

***Исследование проводится при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект № 19-013-00216\19)***

*Изучалась связь между идентификацией с природой и психологическим благополучием в зависимости от возраста (подростки и юношество) и пола. Обнаружено, что идентификация с природой сильнее в юношеском возрасте и в женской подвыборке; психологическое благополучие слабее в юношеской группе и не связано с полом. Однако обнаружено, что в подростковом возрасте показатель средней идентичности не связан с благополучием вообще, в то время как в юношеском эта связь сильнее и лучше нюансирована в мужской группе.*

***Ключевые слова:*** природа, средовая идентичность, депрессивные симптомы, ментальное благополучие, подростки, юность, пол.

Естественные ресурсы укрепления психологического благополучия и жизнестойкости интенсивно изучаются в исследованиях и прикладных работах; природа как источник такого воздействия привлекает все больше внимания психологов (Журавлев и др., 2008). Показано, что и природа в целом, и мир флоры в частности благотворно действуют на эмоциональное состояние, когнитивные функции и работоспособность людей, причем таким воздействием обладает не только общение с живой природой, но даже просто наблюдение природы или ее изображений (Clayton et al., 2019; Мухортова, 2016; Нартова-Бочавер, 2019; Нартова-Бочавер, Мухортова, 2020). Природа обладает и мощным превентивным воздействием: люди, выросшие вблизи от природы, с меньшей вероятностью склонны к психическим заболеваниям во взрослом и позднем возрасте

К сожалению, в российской психологии среды сложилась парадоксальная ситуация: при том что страна остается преимущественно аграрной и, за исключением мегаполисов, редко заселенной, к тому же объективно богатой природными ресурсами – тема природы в человеческой жизни, за исключением давно разработанной области экологического воспитания, практически игнорируется. Однако воспитание также не подкрепляется исследованиями возрастной или гендерной сензитивности к воздействию природы, и потому вопрос о том, кто и посредством каких внутриличностных механизмов воспринимает природные воздействия и использует их во благо укрепления своей жизнестойкости, остается открытым.

В нашей работе проверяется гипотеза о том, что средовая идентичность позитивно связана с психологическим благополучием. Средовая идентичность (environmental identity) –

это осознание себя частью природы, переживание своей глубокой укорененности в природе (Clayton et al., 2019). Это одна из многочисленных идентичностей человека, которая акцентирует его принадлежность к вечному миру природы, потребность в контакте с ней и стремление обращаться к ней для восстановления и личностного роста. Психологическое благополучие мы понимаем как единство эвдемонического и гедонистического мироотношения; как способность к позитивным переживаниям и хорошему функционированию (Tennant et al., 2007).

Участниками исследования были 200 респондентов, рандомно отобранных из выборок разного объема; 100 подростков ( $M_{\text{возраст}}=12,8$ ,  $SD_{\text{возраст}}=1,1$ , 50 мальчиков, 50 девочек) и 100 студентов ( $M_{\text{возраст}}=18,8$ ,  $SD_{\text{возраст}}=2,1$ , 50 юношей, 50 девушек). Использовались Шкала средовой идентичности (EID), из 24 утверждений (Clayton et al., 2019), Шкала ментального благополучия Варвик-Эдинбург (WEMWBS) из 14 утверждений (Tennant et al., 2007) и Шкала центра эпидемиологических исследований депрессивных симптомов (Шкала депрессии, CES-D) из 20 утверждений (Radloff, 1977; Андрющенко и др., 1993). Шкала депрессии измеряет количество депрессивных симптомов (психосоматические нарушения, межличностные проблемы, пониженный фон настроения), которые возникают у здоровых людей, в отсутствие диагноза. Для обработки результатов использовалась программа Statistica8; рассчитывались описательные статистики, использовался дисперсионный факторный анализ ANOVA, а также непараметрические критерии.

Прежде всего было обнаружено, что показатель Средовой идентичности значимо выше в группе юношества по сравнению с подростками ( $F(1, 196)=15,3$ ,  $p=,000$ ) и в женской группе по сравнению с мужской ( $F(1, 196)=4,6$ ,  $p=,033$ ); эффектов взаимодействия пола и возраста обнаружено не было. Таким образом, можно заметить, что при переходе от подросткового возраста к юношескому связь с природой становится прочнее – и это вполне естественно, принимая во внимание, что те жизненные задачи, которые решают подростки, связаны в первую очередь с социализацией. И только поняв разные стороны своей идентичности, после ряда экспериментов, подрастающие люди вновь начинают вспоминать о том, что, помимо социума, они также относятся и к миру природы. Интересно, что женская группа оказалась более компетентной относительно взаимодействия с природой и, видимо, более сензитивной к ней.

Следующий интересный факт заключается в том, что во всей исследованной выборке обнаружена высокозначимая положительная связь средовой идентичности с ментальным благополучием ( $r_s=0,33$ ,  $p=0,000$ ) и отсутствие связи с депрессивными симптомами ( $r_s=0,03$ ,  $p=0,579$ ). Таким образом, средовая идентичность теснее связана с общим самоощущением личности, нежели с отсутствием эпизодических депрессивных переживаний.

Затем мы проверили качество этих связей по всем выделенным группам возраст  $\times$  пол. В подростковой группе значимых связей не обнаружено вообще; получена только тенденция к положительной связи с ментальным благополучием, которая, ввиду небольшой вы-

борки, не может считаться важным фактом ( $r_s=0,19$ ,  $p=0,060$  и  $(r_s=-0,04$ ,  $p=0,699)$ ). Схожие результаты получены у мальчиков ( $r_s=0,25$ ,  $p=0,081$ ); у девочек отсутствует даже тенденция к связи ( $r_s=-0,07$ ,  $p=0,638$ ). Таким образом, во внутриличностном пространстве подростков связь с природой ортогональна состоянию благополучия в целом и отсутствия депрессивных симптомов, что может обуславливать их слабую восприимчивость к экологическому воспитанию, одновременно делая его актуальным, видимо, в более раннем возрасте, с тем чтобы в подростковый возраст они уже входили с должным развитием экологического сознания.



Рис. 1. Различия показателя средовой идентичности в зависимости от возраста (1 – подростки, 2 – юношество) и пола (1 – м, 2 – ж)

Совершенно иные данные получены в группе юношества. Средовая идентичность высокозначимо связана и с ментальным благополучием, и с отсутствием депрессивных симптомов ( $r_s=0,42$ ,  $p=0,000$ ,  $r_s=-0,21$ ,  $p=0,034$ ). Разделение по полу также привело к интересным результатам: вопреки интуитивным ожиданиям, оказалось, что в группе юношей эти связи сохранились ( $r_s=0,52$ ,  $p=0,000$ ,  $r_s=-0,32$ ,  $p=0,022$ ), в то время как в женской связь с депрессивными симптомами отсутствует ( $r_s=0,32$ ,  $p=0,021$ ,  $r_s=-0,14$ ,  $p=0,34$ ). Таким образом, оказалось, что, несмотря на то что представительницы женского пола имеют более тесную связь с природой, эта связь не вполне используется ими как ресурс, в то время как для мужской группы, будучи внеположным личности феноменом, в случае своего присутствия связь с природой гораздо более эффективна в перспективе восстановительной функции.

Полученные результаты могут быть учтены в программах экологического воспитания, а также в дизайне разного рода восстановительных сред.

### 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. 2003. Т. 5. С. 11–18.

Журавлев А.Л. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / отв. ред. А.Л. Журавлев, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии).

Мухортова Е.А. Новый метод экологической психологии «Люди и растения» // Молодые ученые – столичному образованию. XV Городская научно-практическая конференция. 2016. С. 237-238.

Нартова-Бочавер С.К. Жизненная среда как стресс и ресурс: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 5 (в печати).

Нартова-Бочавер С.К., Мухортова Е.А. Опросник «Люди и Растения» (ЛиР): новый метод психологии среды // Психологический журнал. 2020. Т. 41 (в печати).

Clayton S., Irkhin B., Nartova-Bochaver S. Environmental Identity in Russia: Validation and Relationship to the Concern for People and Plants // Psychology. Journal of Higher School of Economics. 2019. V. 16. №. 1. P. 85–107.

Radloff L. S. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population // Applied psychological measurement. 1977. Т. 1. №. 3. С. 385-401

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.

## **NATURE AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENCE AND YOUTH**

***S. Nartova-Bochaver, E.A. Muhortova***

*The relationship between environmental identity and psychological well-being depending on age (adolescents and youth) and gender was studied. It is found that environmental identity is stronger in youth compared to adolescence and in the female subsample; psychological well-being is weaker in the youth group and not related to gender. At the same time, it was found that in adolescence, the environmental identity is not associated with well-being at all, while in youth this relationship is stronger and better nuanced in the male group.*

**Keywords:** *nature, environmental identity, psychological well-being, depressive symptoms, adolescence, youth, gender.*

## ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЕ И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ В ДОБРАЧНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ МОЛОДЕЖИ

*Ю.В. Обухова, В.А. Еремеева*

Россия, Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

*Email: yvobuhova@sfedu.ru; veremeeva@sfedu.ru*

*В статье рассматриваются основные трудности, возникающие при построении близких межличностных отношений и отражающие некоторые принципиальные изменения в современном обществе. Также приводится ряд психотерапевтических техник из области основных отношений (психодрама и гештальт-терапия), направленных на разрешение этих трудностей.*

**Ключевые слова:** *добрачное консультирование, гештальт-терапия, психодрама, молодежь, ресурсные технологии*

Динамичные изменения в современном обществе приводят к возникновению целого ряда затруднений, осложняющих построение адекватных близких взаимоотношений, как дружеских, так и романтических. Основными из них являются: процесс индивидуализации, перенесение большинства связей в виртуальную среду, плюрализм ценностей, психология «потребления» и «товарное мышление». На данный момент существенная часть нашего общения протекает в режиме онлайн, что не может не сказываться на способностях человека адекватным образом протраивать реальное общение: снижается умение контролировать собственные эмоции (Войскунский, 2014; Дёмина Л.Д., 2011), да и сам контекст проявления эмоций меняется в связи с использованием эмотиконов. Человек становится значительно более социальным, но в то же время его социальные связи носят более поверхностный и «легковесный» характер (Родионова А.С., 2013). Более того, построение контактов становится более легким и доступным, сами контакты – более многочисленными, что в целом снижает ценность взаимоотношений.

Плюрализм ценностей, обнаруживающийся не только в интернет-пространстве, но и в реальном мире, в совокупности со следствиями использования социальных сетей, в определенной степени, ослабляет мотивацию преодоления затруднений в реальном общении. Поскольку при столкновении с проблемами в общении перед человеком встает дилемма: если имеется такое большое количество мнений, людей, которые могут совпадать со мной взглядами, построение контактов такое легкое и многочисленное, то стоит ли мне вкладываться в текущие отношения и тратить в них время и силы? В этом частично так же и проявляется «товарное мышление» и психология «потребления», в рамках которых, межличностные взаимоотношения рассматриваются с позиции выгоды, того, что они могут дать и какой ценой. Данный факт не способствует укреплению взаимоотношений и повышению мотивации их сохранения.

Во многом характеризующее современное общество заикливание на собственных интересах и потребностях мешает человеку услышать и понять, что хочет и выражает

другой человек, что является фактором, мешающим построению долгосрочных тесных взаимоотношений.

В целях преодоления данных затруднений представляется полезным использование ряда психотерапевтических техник и приемов, которые могли бы уменьшить или же сгладить влияние негативных воздействий, перечисленных выше процессов.

Контроль собственных эмоций в существенной степени базируется на понимании внутренних психологических процессов и умении вовремя их заметить и адекватно на них прореагировать. Средством первой помощи при возникновении противоречивых или избыточно сильных (гипертрофированных) эмоций может служить техника заземления из гештальт-терапии, в которой внимание фокусируется на распределении веса в теле, на дыхании, на отдельных частях тела, что помогает успокоить эмоции и гармонизироваться. Для понимания протекающих внутренних процессов и осознания механизмов и мотивов, запускающих эмоцию, можно использовать формы для выявления автоматических мыслей из когнитивно-поведенческой терапии (Бек, 2006).

Возвращения к пониманию ценности глубинных и долгосрочных отношений можно добиться, показав преимущества данного типа взаимоотношений, прежде всего, той их близости и глубины, которые возникают между двумя людьми вне зависимости от степени их различий. Для этого можно использовать метод диалогического общения из арсенала гештальт-терапии.

Для осознания представлений о функционировании семьи у молодых людей, желающих построить близкие отношения, можно предложить им нарисовать социограмму реальной родительской семьи и идеальной будущей семьи. На первом этапе клиент рисует социограмму реальной родительской семьи. При этом респондентам дается инструкция: «А теперь нарисуйте идеальную семью, в которой вы бы хотели жить». Рисунки реальной и идеальной семьи сравниваются и анализируются совместно с респондентами (Обухова, 2018).

Одним из важных аспектов гармонизации социальных контактов является возможность проверки своих близких отношений на отсутствие так называемых «ловушек любви», которыми могут быть: «ловушка неполноценности» – когда человек интерпретирует внимание и заботу другого, как любовь; «ловушка жалости» – когда хочется быть рядом с человеком из-за жалости, уверенности, что без тебя он не сможет нормально функционировать; «ловушка сексуального комфорта» - когда человек уверен, что гармония в интимных отношениях и является любовью, «ловушка совместных интересов» - когда человек уверен, что если у них с партнером совпадают интересы и хобби, то и отношения будут крепкими и надежными. Для наличия во взаимоотношениях этих ловушек можно проиграть виньетки (короткие психодраматические сценки) «Ловушки любви», «Мои эмоции к партнеру по отношениям». При выполнении второй виньетки, например, психодраматист может задать клиенту следующие вопросы: представлял или представляет ли человек своего партнера в роли супруги/супруга; может ли он представить совместное проживание

со своим партнером; может ли он представить, что у него будет ребенок от этого человека и в нем отразятся его черты; комфортно ли ему быть самим собой в присутствии этого партнера.

Использование техники «Я-высказывания» поможет выражению своих эмоций и потребностей в более ясной, целостной и безоценочной форме, что в свою очередь будет способствовать построению более прочных и долгосрочных отношений.

Эти и подобные техники, и приемы из арсенала психодрамы и гештальт-терапии несут ярко выраженный адаптивный потенциал не только для реально проблемных клиентов добрых психологических консультаций, но и как эффективное средство ознакомления всех категорий молодежи с потенциальными проблемами межличностных отношений, особенно в условиях превалирования в их среде поверхностных, зачастую заочных (онлайн-овых) социальных контактов.

### **Литература**

*Бек Джудит С.* Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.

*Войскунский А.Е.* Социальная перцепция в социальных сетях // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. – №2. – С. 90-104.

*Дёмина Л.Д., Середина Т.С.* Специфика компонентов психологической культуры личности активных пользователей социальных сетей // Известия АлтГУ. – 2011. – №2-1. – С. 44-47.

*Обухова Ю.В.* Практическая психология личности: драматические и игровые техники в работе психолога: учебное пособие. – Ростов-на-Дону -Таганрог: Изд-во ЮФУ, 2018. – 124 с.

*Родионова А.С.* Исследование особенностей эмоционального интеллекта лиц, имеющих интернет-аддикцию // ПНиО. – 2013. – №6. – С. 128-140.

### **PSYCHODRAMA AND GESTALT-THERAPY TECHNIQUES IN PRE-MARITAL PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR YOUNG ADULTS**

*Y.V. Obuhova, V.A. Eremeeva*

*This article describes major problems in the field of close interpersonal relationships associated with the prevalent change trends in modern society. Coping psychotherapy techniques from the gestalt-therapy and psychodrama are considered as the means of addressing these problems.*

**Keywords:** *close relations, gestalt therapy, psychodrama, coping techniques.*



# ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОЦЕДУРЫ МЕДИАЦИИ КОНФЛИКТОВ В ОРГАНИЗАЦИИ

*Ю.В. Обухова, В.А. Еремеева, И.Н. Егоров*

Россия, Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

*Email:* yvobuhova@sfnedu.ru; leraeremeyeva@gmail.com; ilya\_egorov\_96\_96@mail.ru

*В данной статье предпринята попытка синтезировать медиативный подход к конфликто-разрешению в организациях и копинг-стратегий, предлагаемых современной психологической теорией и практикой. Результатом данного синтеза конфликтологической и психологической наук является повышение эффективности процедуры медиации, проводимой при разрешении конфликта в организации.*

**Ключевые слова:** медиация, конфликты в организации, копинг-стратегии.

В данной статье представлен междисциплинарный подход к разрешению конфликтов в организации с использованием процедуры медиации, являющейся основной прикладной сферой конфликтологической науки, синтезированной с копинг-стратегиями, предлагаемыми современной психологической практикой.

Комплексное рассмотрение данных вопросов позволит разработать ряд стратегий для конфликтующих сторон, которые могут быть использованы посредником (медиатором) при урегулировании конфликта в организации, что позволит не только повысить эффективность проведения процедуры медиации, но и, как представляется, существенно уменьшить сроки ее проведения.

Конфликт – неизбежный спутник любого социального взаимодействия. Безусловно, в процессе трудового взаимодействия, как показывает практика, конфликты неизбежны – подобный вид конфликта классифицируют как конфликт в организации. В ходе проведенного теоретического обзора работ с 2000 года по 2016 год А.В. Сидоренков, О.Ю. Шипитько и Ю.В. Обухова отмечают, что большинство работ сфокусировано на изучении межличностного конфликта в группе. В большей мере (судя по количеству работ) исследователи сосредоточены на изучении таких тем, как причины возникновения конфликта и стили поведения в конфликте. Надо сказать, что межличностный конфликт не рассматривается с точки зрения социально-психологической структуры группы, то есть между представителями разных неформальных подгрупп в группе, внутри подгрупп и т.д. Вероятно, могут быть различия в основаниях возникновения, особенностях протекания и последствиях межличностного конфликта внутри неформальных подгрупп, между представителями разных подгрупп и так далее. Также отсутствуют работы, которые бы рассматривали психотехнологии с использованием копинг-стратегий для урегулирования конфликтов (Сидоренков А.В., Шипитько О.Ю., Обухова Ю.В., 20017)

Одним из способов урегулирования конфликта в организации, который набирает популярность в последнее время, является проведение процедуры медиации. Процедура медиации конфликтов в организации имеет ряд особенностей, которые, на наш взгляд, формируют определенную специфику использования копинг-стратегий при ее проведении, чему и будет посвящена данная статья. В качестве особенностей проведения процедуры медиации конфликта в организации представляется разумным выделить то, что, в отличие от иных видов медиативного конфликтотрешения, медиация конфликтов в организации требует – ввиду формализованности отношений в трудовой сфере и необходимости эффективного соотношения время-результат – максимальной конкретизации и объективации предмета конфликта – т.е. того основного противоречия, вокруг которого разворачиваются конфликтные отношения. ( Анцупов А.Я., Шепилов А.И., 2004)

В связи с этим необходимо подобрать ряд копинг-стратегий, которые бы помогли обоим сторонам конфликта справиться с повышенной эмоциональностью и гармонизировать взаимодействие рационального и эмоционального в их поведении. Для данных целей представляется возможным подобрать ряд техник из ведущих психотерапевтических направлений, которые могли бы использоваться как копинг-стратегии. Для снижения эмоционального накала эффективными будут следующие техники-стратегии: создание копинг-карт с утверждениями, включающими в себя ряд личностных характеристик, активизация которых в данной ситуации могла бы помочь восстановить равновесие, создание собственной базы мотивирующих и\или успокаивающих наборов выдержек художественных произведений, поиск и подбор кумиров, обращение к образам которых, могло бы так же оказывать позитивное влияние. Данные техники могут быть предложены и использованы медиатором на этапе кокуса, т.е. на этапе работы с каждой из сторон отдельно.

Другой немаловажной особенностью проведения медиации при конфликте в организации является то, что на начальных этапах процедуры медиации в организации у конфликтующих сторон наличествует негативное восприятие медиатора как навязанного руководством арбитра, основная цель которого не урегулировать конфликт на справедливо-приемлемых для каждой из сторон условиях и снять противоречия, а лишь устранить тот вред рабочему процессу, который наносит конфликтное взаимодействие, что, в свою очередь, девальвирует усилия медиатора. Для смены негативного эмоционального восприятия медиатора можно воспользоваться техникой работы с полярностями из сферы гештальт-терапии, во время которой рассматриваются в равной степени как негативные, так и позитивные стороны объекта или феномена и анализируются причины того или иного отношения к нему.

Следующей немаловажной особенностью разрешения конфликтов в организации с привлечением медиатора является то, что руководству организации подчас выгоднее не нанимать медиатора, а уволить одну из сторон конфликта, если конфликт горизонталь-

ный (между работниками) или того работника, который является стороной в вертикальном конфликте – т.е. между работником и администрацией.

В этой связи следует понимать, что использование копинг-стратегий, позволяющее добиться существенного увеличения эффективности процедуры медиации, позволит, таким образом, и сократить время работы медиатора, а значит, и уменьшить расходы на проведения медиации. При этом важно отметить, что данный факт будет безусловно способствовать популяризации медиации при решении конфликтов в организации среди работодателей.

Более того, говоря о медиации конфликтов в организации, следует рассматривать не только стороны конфликта и особенности его разрешения, но также и учитывать тот факт, что не меньшее значение может играть и использование копинг-стратегий непосредственно медиатором, о чем будет изложено ниже.

Вне зависимости от того, какой именно вид конфликта подвергается разрешению посредством использования процедуры медиации, реализация последней в любом случае должна быть выстроена с соблюдением ключевых принципов проведения медиации, к которым относятся: принцип добровольности; принцип равноправия сторон; принцип конфиденциальности; принцип нейтральности и беспристрастности посредника(медиатора). (Белянская О. В., Коломытцева В. В., Придворов Н. А., 2015)

В рамках данной статьи особенно пристальное внимание следует обратить на такие принципы беспристрастности. В сохранении беспристрастности посредника может помочь следующая копинг-стратегия: медиатор представляет, что между ним и человеком простраивается купол, который ограждает его от всего негативного, что присутствует в среде, а под куполом находится лишь он и атмосфера его не вовлеченности и спокойствия. Так же представляется важным техника удержания опоры, которая поможет сохранить медиатору чувство уверенности. В рамках данной техники особое внимание уделяется телесным феноменам и распределению веса, размеренному дыханию и чувствованию физических объектов, с которыми контактирует организм посредника. (Яро Старак, Тонн Кей, Джеймс Олдхейм, 2009)

Ввиду вышеуказанного, можно говорить о том, что копинг-стратегии во время проведения медиации конфликтов в организации могут быть использованы не только сторонами конфликта под руководством медиатора, но и самим медиатором, т.к. особенности и сложности данной конкретной медиации требуют от медиатора значительных эмоционально-волевых ресурсов для соблюдения принципа беспристрастности.

Наконец, нужно отметить также и то, что заключительный этап медиации предполагает оценку сторонами, помимо собственно проведенной процедуры медиации и достигнутого медиативного соглашения, если оно имело место быть, также и свое эмоциональное состояние – на данном этапе, очевидно, медиатор имеет возможность получить обратную связь от сторон, насколько, по их мнению, были эффективны использованные копинг-стратегии.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно говорить о том, что использование медиатором в практике разрешения конфликтов в организации копинг-стратегий представляется целесообразным, поскольку подобный синтез конфликтологической и психологической практики позитивно влияет на процесс и результаты процедуры медиации.

### Литература

*Анциупов А.Я., Шепилов А.И.* Конфликтология: учебник для вузов. 2-е изд., перераб.и доп. // М.: ЮНИТИ-ДАНА,2004.)

*Белянская О.В., Коломытцева В.В., Придворов Н.А.* Принципы и тактика медиативного посредничества как средства разрешения правовых конфликтов // Ленинградский юридический журнал. 2015. № 1 (39).

*Сидоренков А.В., Шипитько О.Ю., Обухова Ю.В.* Современные исследования конфликтов в области малых групп в отечественной психологии // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 55. С. 9.

*Яро Старак, Тонн Кей, Джеймс Олдхейм.* Техники гештальт-терапии на каждый день: рискните быть живым / пер. с англ.; под ред. Г.П. Бутенко. М.: Психотерапия, 2009. 176 с

### **COPING STRATEGIES IN A CONFLICT RESOLUTION MEDIATION PROCEDURE: FEATURES AND USAGE**

***Y.V. Obuhova, V.A. Eremeeva, I.N.Egorov***

*The article below describes an attempt to combine the mediation approach of a process of a conflict resolution in enterprises and the coping strategies from the modern psychological theory and practice. The increased efficiency of the conflict resolution mediation procedure in enterprises is supposed to be the result of a such synthesis.*

**Keywords:** *mediation, conflicts in the organization, coping strategies.*

# СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МАТЕРИ КАК ОБРАЗЕЦ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У РЕБЁНКА

*М.Б. Осипова*

Россия, Подольск, детский клуб «Капитошка»

*E-mail: osipova\_mb@mail.ru*

*В статье показана значимость мамы в выстраивании доброжелательных отношений с ребёнком на ранних этапах его развития как необходимый фактор создания предпосылок умения справляться со стрессом в дошкольном возрасте. Зеркальные нейроны и их роль в моделировании психических состояний и подражание действиям других на основе сенсорной информации. Важность танцевальных движений в развитии эмоциональной и когнитивной сфер ребёнка.*

**Ключевые слова:** *дошкольники, стресс, зеркальные нейрон, когнитивная сфера, эмоциональная сфера.*

Жизнь современного человека очень часто наполнена ситуациями, преодоление которых становится одной из наиболее актуальных проблем на жизненном пути. Американский психолог Ричард Лазарус (1922 – 2002), выдающийся ученый 20 века, внес значительный вклад в современную психологию в области стресса и методов работы с ним. В когнитивной теории стресса (теория стресса Лазаруса) главенствующая роль в регуляции поведения человека и восприятии им событий отводится знаниям и представлениям о себе и окружающем мире. Копинг (совладающее поведение) рассматривается им как индивидуальный способ взаимодействия личности с трудной ситуацией с целью поддержания и сохранения баланса между специфическими, чрезмерно напрягающими требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям (Лазарус Р., 1970)

В отечественной психологии стресса и совладающего поведения (Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, А.В. Либина, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.) рассматривается реакция субъекта на стресс, которая «проявляется непосредственными, прямыми, автоматическими, немедленными и спонтанными реакциями на напряженные ситуации. Регулирование процесса отражает произвольные и преднамеренные усилия по мобилизации физиологических реакций, управления эмоциями, вниманием, поведением и познанием в ответ на стресс» (Ялтонский В.М., Сирота Н.А., 2008)

В психологии умение совладать со стрессовой ситуацией и умение применять адекватную тактику приспособления рассматривается как адаптивное поведение субъекта. Адаптивное поведение не возникает «из ничего» и внезапно. Задатки или предпосылки его начинают закладываться в детстве и формируются постепенно и целенаправленно на протяжении всей жизни человека. Также как и взрослые, дети подвержены стрессам и им необходимо находится в психическом равновесии. Очень многое зависит от окружения, в котором растёт и развивается малыш, а именно: умеют ли значимые близкие сами справляться со стрессовыми ситуациями; помогают ли они своему малышу или он сам

находит выход из сложившейся ситуации; в какой эмоциональной атмосфере живет ребёнок; стиль родительского воспитания; круг общения ребёнка; развитие коммуникативных навыков и др... Как воспитать стрессоустойчивую и гармонично развитую личность и не навредить ей в процессе воспитания и образования? Не каждый обыватель знает, что всё начинается задолго до рождения ребёнка и этим занимается пренатальная психология. Работая с дошкольниками, замечаешь, что желанные дети, с которыми родители общались задолго до рождения, выделяются более эмоциональной устойчивостью, у них хорошая эмоциональная связь «мама – ребёнок», очень любознательны, проявляют интерес ко всему незнакомому, включая даже незнакомых людей. Оказывается, что во всём «виноваты» зеркальные нейроны, открытые в 1992 году итальянским нейробиологом Джакомо Ризоллатти (1937). Зеркальные нейроны - уникальные клетки мозга, которые активизируются, когда мы наблюдаем за действиями других людей. Эти клетки, как зеркало, автоматически «отражают» чужое поведение у нас в голове и позволяют прочувствовать происходящее так, как если бы мы совершали действия сами. Кроме всего, ученый доказал, что, зная специфику этих зеркальных нейронов, можно улучшить взаимопонимание между людьми, а также показал направление в лечении детского аутизма, которое основывается на непосредственном контакте мамы с ребёнком, начиная с первых дней жизни. Действительно, в жизни ребёнка очень важен период с момента рождения до 2-х месяцев. На самом раннем этапе мама и папа (близкие) должны очень много разговаривать с ребёнком, прикасаться к нему (поглаживание, массаж). Такое взаимодействие способствует развитию системы зеркальных нейронов и гарантирует прочную эмоциональную связь мамы и ребёнка. Хочется сказать о важности сенсомоторного развития малыша в плане развития речи: способствует формированию пассивного словаря ребёнка, что в дальнейшем будет составлять прочный фундамент для развития активного словаря и развития коммуникативных навыков и, при необходимости, преодоления коммуникативных трудностей. А это уже первый кирпичик в основание фундамента умения справляться с трудной ситуацией или стрессом. По мере взросления добавляются игры, простейшие потешки (попевки) с движениями. Все эти незамысловатые совместные движения мамы (папы) и ребёнка способствуют активизации зеркальных нейронов, которые развиваются в течение первого года жизни и образуют прочную систему зеркальных нейронов. Основные функции этой системы - моделирование психических состояний и подражание действиям других на основе сенсорной информации. Получается так, что малыш начинает получать знания и выстраивать свой опыт познания мира через ближайшее окружение (значимого другого). И первый год жизни, который очень важен для общего развития малыша, будет зависеть от настроения и желания мамы (ближайшего окружения). Почему плохое настроение мамы «заразно» для малыша? Почему, если хорошо у мамы и у малыша всё отлично? Это всё зеркальные нейроны. Близким очень важно следить за своим настроением, поведением и словами. Именно близкие – родные, часто общающиеся с малышом, способствуют созда-

нию у него предпосылок умения справляться со стрессовой ситуацией и обучают необходимым навыкам регулирования поведения и эмоционального состояния, а запускается этот процесс общения с будущим ребёнком задолго до его рождения.

*Из опыта работы детского клуба «Капитошка» г. Подольск:*

За восемь лет существования клуба организована и отработана целая система занятий с детьми и их родителями.

«В ожидании чуда» – так называется программа для будущих мам. В реализации этой программы участвуют врачи, психологи и педагоги. Вечный вопрос будущих мам: «Почему о важности вынашивания и внутриутробного развития ребёнка не говорят и не обсуждают в школе?».

«Вместе с мамой» для детей от 7-ми месяцев до трёх лет. На этих занятиях происходит обучение родителей сотрудничеству (взаимодействию) с детьми. Особое внимание уделяется развитию эмпатии, что достигается через танцевально – двигательную активность мамы и ребёнка: совместные игры, песни, хороводы, танцы, топотушки, прибаутки и т.д..

На всех занятиях с дошкольниками старше 3-х лет используем те же приёмы, что и на занятиях с малышами, но только это уже не основная часть занятия, а танцевальные разминки и проводятся они при смене одной деятельности на другую. По мере того как дошкольник осваивает сначала простые движения, затем танцевальные мы переходим к танцевальной импровизации. Все занятия проходят перед зеркалами, чтобы ребёнок видел себя, преподавателя и других ребят. Кроме обучающих и развивающих задач на каждом занятии стоит главная задача: научить детей владеть механизмом движений своего тела и уметь передать свои чувства и мысли в соответствии с услышанной музыкой. Почему главная? Потому что именно это умение - владеть своим телом и двигаться под музыку способствует развитию не только эмоциональной сферы, но и когнитивной сферы дошкольника: восприятия, внимания, воображения. После таких разминок ребёнок легко двигается, исчезает «раскоординация» движений, дошкольник быстрее включается в работу, хорошо переключается с одной деятельности на другую, справляется с заданием, у него хорошее настроение, занятия проходят в хорошем темпе и дети с радостью приходят на следующие занятия. Занятия построены с учетом ведущей деятельности, зоны ближайшего развития и дифференцированного подхода на занятии к каждому ребёнку. Симпатии у дошкольников друг к другу и к педагогу возникают не сразу. Танцевальные разминки помогают наладить взаимодействие дошкольников на невербальном уровне, только потом, дети легко начинают общаться на вербальном. Через определённое время они уже способны сами выходить из сложных ситуаций и оказывают друг другу помощь, если у кого – то что – то не получается. Это процесс требует кропотливой работы всех участников образовательного процесса, а условия, в которых должен пребывать дошкольник, должны быть комфортные.

Позитивный настрой дошкольника формирует предпосылки умения справляться с трудными ситуациями, включая стрессовые, и способствует развитию адекватной самооценки, уверенности в себе и выработке адаптивного поведения.

### Литература

Лазарус, Р. Теория стресса и психосоматические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.

Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребёнка: феноменология, факторы возникновения, динамика. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014.

Ялтонский В.М., Сирота Н.А. «Психология совладающего поведения: от 20 века в век двадцать первый (развитие, достижения, проблемы, перспективы). – URL <http://clinical-psy.ru/wp-content/uploads/KLINICHESKAYA-PSIHOLOGIYA-SOVLADAYUSHNEGO-POVEDENI1.pdf>

### COULDUSE BEHAVIOR OF MOTHERS AS THE MODEL OF DEVELOPMENT OF ADAPTIVE BEHAVIOR IN THE CHILD

*Osipova M.*

*The article shows the importance of the mother in the construction of friendly relations with the child in the early stages of its development as a necessary factor in the creation of prerequisites for the ability to cope with stress in preschool age. Mirror neurons and their role in modeling mental States and emulating other people's actions based on sensory information. The importance of dance movements in the development of emotional and cognitive sphere of the child.*

**Keywords:** *preschool children, stress, mirror neurons, cognitive sphere, emotional sphere.*

### АПРОБАЦИЯ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ СНИЖЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ЛУКИЗМА, «BEAUTYISM» И «LOOKPHOBIA»

*Т.А. Шкурко, И.И. Дроздова, Г.В. Сериков, Д.В. Погонцева*

Россия, Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

E-mail: [shkurko@sfedu.ru](mailto:shkurko@sfedu.ru), [ir\\_iv2004@mail.ru](mailto:ir_iv2004@mail.ru), [serikovg@mail.ru](mailto:serikovg@mail.ru), [dpogontseva@gmail.com](mailto:dpogontseva@gmail.com)

*Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда, проект № 171801260*

*Материалы посвящены проблеме практико-ориентированных технологий снижения стрессогенности негативных оценок внешнего облика. Дается краткое описание разделов программы социально-психологического тренинга по снижению влияния лукизма, «beautyism» и «lookphobia». Приводятся данные сравнения результатов предварительного и итогового тестирования участников тренинга, которые показали эффективность тренинговой программы.*

**Ключевые слова:** *внешний облик, лукизм, «beautyism», «lookphobia», стрессогенность, аттрактивность.*



Эмоциональные переживания по поводу своей внешности возникают у людей разного возраста, особенно они характерны для молодежи, стремящейся к признанию, профессиональному успеху, романтическим отношениям. Многие авторы видят причины этого в особенностях социокультурной ситуации, предъявляющей высокие требования к внешнему облику человека. В современном обществе признается ценность аттрактивности внешнего облика, она рассматривается в качестве необходимого условия, «инструмента» для достижения успеха и благополучия, получения существенных преимуществ в различных сферах человеческих взаимоотношений (Лабунская, 2010, 2017; Погонцева, 2017; Рамси, Харкорт, 2009; Сериков, 2018; Шкурко, 2018; Harper, 2000; Shahani-Denning, 2003 и др.). Высокая значимость привлекательности внешнего облика, связана также с нереалистичными «стандартами», навязываемыми СМИ и глянцевыми журналами. В результате у молодых людей повышается чувствительность к негативным оценкам/самооценкам внешнего облика, беспокойность и неудовлетворенность им, возникают неприятные эмоциональные переживания, патологическое пищевое поведение и т.п. Распространенными становятся такие явления как «Лукизм», «Beautyism», которые В.А. Лабунская (Лабунская, 2016) определяет как дискриминацию людей по признаку аттрактивности/не аттрактивности их внешнего облика. Интолерантность, предвзятое отношение к людям с нестандартной внешностью, проявляющееся в межличностном общении, приводит молодых людей к психологической травматизации, дистрессу, к «lookphobia» - патологической чувствительности к оценкам внешнего облика другими. Лукофобия рассматривается как выраженное проявление психологической неустойчивости, интолерантности, повышенной чувствительности к проявлениям лукизма, как беспокойность своим внешним обликом. Лукофобия представляет собой выраженный упорный навязчивый страх, обостряющийся в ситуациях повышения значимости и ценности внешнего облика (Лабунская, 2016). В связи с этим актуальной является проблема снижения стрессогенности негативных оценок внешнего облика.

С целью профилактики «лукизма», «beautyism», «lookphobia», в том числе, снижения стрессогенности негативных оценок/самооценок внешнего облика, была разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга по снижению влияния лукизма, «beautyism» и «lookphobia» в молодежной среде (авторы-разработчики: Лабунская, Шкурко, Сериков, Дроздова, Погонцева). Методологическим обоснованием программы послужила «Многофакторная эмпирическая модель изучения отношения к внешнему облику», а также социально-психологический подход к его интерпретации, оценкам и самооценкам (Лабунская, 2017, 2018).

Программа социально-психологического тренинга состоит из четырех логически взаимосвязанных блоков:

Первый блок – «Актуализация», предполагает актуализацию и осознание участниками проблем лукизма, «beautyism» и «lookphobia» в молодежной среде, стимулирование изменений в системе представлений молодых людей, связанных с оценками и самооценками

своего внешнего облика и внешнего облика других в сторону повышения толерантности, психологической устойчивости к его негативным оценкам.

Второй блок – «Овладение копинг-стратегиями противостояния негативным оценкам», направлен на овладение участниками различными стратегиями поведения в ситуации негативной оценки своего внешнего облика (переформулирование, игнорирование, актуализация мотивации самосовершенствования и т.д.).

Третий блок – «Ценность своего внешнего облика», предполагает снижение значимости внешних оценок других людей с одновременным осознанием ценности своего внешнего облика, его уникальности, нетипичности, своей индивидуальности.

Четвертый блок «Развитие экспрессивного Я личности», направлен на осознание участниками тренинга паттернов своего экспрессивного репертуара, развитие умений выражать свое «Я» адекватно ситуации взаимодействия, формирование умений конструирования и презентации внешнего облика в соответствии с деятельностью и стратификационно-гендерным типом общения.

В качестве основного метода программы выступил социально-психологический тренинг, основанный на ряде вербальных, невербальных, психодраматических, танцевально-экспрессивных, арт-терапевтических технологий, включающий в себя, также, групповую дискуссию и рефлексию.

Тренинговые занятия были проведены в 4-х группах. Участниками групп стали молодые люди в возрасте от 18 до 32 лет, студенты и работающие, женщины (80%) и мужчины (20%).

С целью определения эффективности тренинга, перед началом групповой работы, а также после ее завершения, все участники проходили диагностические процедуры, в том числе, тестирование с использованием следующих методик: опросник «Оценочно-содержательная интерпретация внешнего облика и его соответствия гендерно-возрастным конструктам» (Лабунская, 2009); анкета «Отношение к своему внешнему облику» (Лабунская, 2017); опросник «Толерантность к негативной оценке внешнего облика со стороны других людей», опросник «Значимость ценности внешнего облика и его влияния на жизненные перспективы и возможности человека» (Лабунская, Сериков, 2018).

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования участников тренинга по критерию знаковых рангов Уилкоксона показало эффективность применения программы. Улучшились показатели самооценки внешнего облика («оценка лица»:  $Z = -2,666$ ,  $p = 0,008$ ; «оценка телосложения»:  $Z = -2,936$ ,  $p = 0,003$ ; «оценка экспрессивного поведения»:  $Z = -2,670$ ,  $p = 0,008$ ; «оценка отраженного внешнего облика»:  $Z = -2,052$ ,  $p = 0,04$ ); увеличились показатели удовлетворенности своим внешним обликом ( $Z = -3,062$ ,  $p = 0,02$ ); напротив, уменьшились показатели обеспокоенности им ( $Z = -2,708$ ,  $p = 0,007$ ). Молодые люди, принимавшие участие в исследовании стали более толерантными к негативной оценке внешнего облика ( $Z = -2,312$ ,  $p = 0,021$ ), и основанных на ней интерпретаций поведенческих проявлений со стороны других людей. Разнонаправленные изменения произошли относи-

тельно признания влияния внешнего облика на жизненные перспективы и возможности человека. Полученные результаты показали эффективность программы социально-психологического тренинга по снижению влияния лукуизма, «beautyism» и «lookphobia», возможность ее использования в качестве практико-ориентированных технологий снижения стрессогенности негативных оценок внешнего облика.

### Литература

*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-на-Дону: Феникс, 2009. – 344 с.

*Лабунская В.А.* Обеспокоенность и неудовлетворенность внешним обликом как путь к деструктивным отношениям в молодежной среде // Новая наука: современное состояние и пути развития. 2016. – №11-3. – С. 108-112.

*Лабунская В.А., Дроздова И.И.* Теоретико-эмпирический анализ влияния социально-психологических факторов на оценки, самооценки молодыми людьми внешнего облика // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9. – № 3. – С. 91-103.

*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.

*Погонцева Д.В.* Структура привлекательного внешнего облика: анализ современных исследований // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – №9. – С. 67-74.

*Рамси Н., Харкорт Д.* Психология внешности. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.

*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. Журавлев. Москва, 2018. – С. 915-921.

*Harper B.* Beauty, stature and the labour market: A British cohort study. In: Oxford Bulletin of Economics and Statistics. – 2000. – vol. 62. – pp. 771-801.

*Shahani-Denning C.* Physical Attractiveness Bias in Hiring: What Is Beautiful Is Good. Hofstra Horizons Spring.. – 2003. – P. 15-18. URL: [http://www.hofstra.edu/pdf/orsp\\_shahani-denning\\_spring03.pdf](http://www.hofstra.edu/pdf/orsp_shahani-denning_spring03.pdf).

### TO THE PROBLEM OF PRACTICE-ORIENTED TECHNOLOGIES TO REDUCE THE STRESS-COGENOLOGY OF THE NEGATIVE EXTERNAL APPEARANCE ESTIMATES

*Shkurko T., Drozdova I., Serikov G., Pogontseva D.*

*The materials are devoted to the problem of practice-oriented technologies for reducing the stress level of negative assessments of the appearance. A brief description of the sections of the program of socio-psychological training to reduce the influence of lookism, “beautyism” and “lookphobia” is given. The data of comparison of the results of the preliminary and final testing of the training participants, which showed the effectiveness of the training program, are presented.*

**Keywords:** *appearance, lookism, “beautyism”, “lookphobia”, stress, attractiveness.*

Научное издание

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

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

**ТОМ 2**

Компьютерная верстка Т.В. Горловой

Подписано в печать 23.09.2019.. Формат 60х90/8. Усл. печ. л. 46,4.  
Тираж 300 экз.

Костромской государственный университет  
156005, Кострома, ул. Дзержинского, 17. Тел.: +7(4942)31-48-14