

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
КОСТРОМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

УСТОЙЧИВОСТЬ И ИЗМЕНЧИВОСТЬ
ОТНОШЕНИЙ, ЛИЧНОСТИ, ГРУППЫ
В ЭПОХУ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Материалы VI Международной научной конференции

КОСТРОМА
22-24 сентября 2022 года

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Костромской государственной университет

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:
УСТОЙЧИВОСТЬ И ИЗМЕНЧИВОСТЬ ОТНОШЕНИЙ,
ЛИЧНОСТИ, ГРУППЫ В ЭПОХУ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Сборник статей
VI Международной научной конференции

(г. Кострома, 22–24 сентября 2022 года)

Текстовое электронное издание на компакт-диске

Кострома
КГУ
2022

Титул

**Сведения
об издании**

**Выпускные
данные**

Содержание

УДК 159.922(0.034)
ББК 88.283-8я431я04
П863

Печатается по решению редакционно-издательского совета КГУ

Р е ц е н з е н т ы:

В. В. Знаков, доктор психологических наук, профессор,
главный научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта
в нормальных и посттравматических состояниях
Института психологии Российской академии наук;
В. Л. Ситников, доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры юридической психологии
Санкт-Петербургского университета МВД России

Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Международной научной конференции (г. Кострома, 22–24 сентября 2022 г.) / сост. Е. В. Тихомирова, А. Г. Самохвалова ; науч. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Электронные текстовые, граф. дан. (4,1 МБ). – Кострома : Костромской государственной университет, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : цв. – Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium IV; 512 MB RAM; свободное место на HDD 1,5 Гб; Windows XP с пакетом обновления 3 (SP3) и выше; Adobe Acrobat Reader; интегрированная видеокарта с памятью не менее 32 Мб; CD или DVD привод оптических дисков; экран с разрешением не менее 1024×768 пикс.; клавиатура; мышь. – Загл. с тит. экрана. – Текст : электронный.
ISBN 978-5-8285-1221-8

В сборник вошли материалы VI Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности», которая традиционно прошла в Костроме в сентябре 2022 года. Материалы сборника посвящены осмыслению новых подходов к исследованию стресса и копинга; рассмотрению феноменологии новой функциональности и дисфункциональности человека в эпоху социальной неопределенности; обсуждению актуальных проблем психологии здоровья и совладания на разных этапах жизни; уязвимости и стрессоустойчивости личности и группы в контексте вызовов современности, психологии совладания с жизненными трудностями в близких отношениях и семье.

Предназначен для исследователей, психологов, консультантов в сфере психологии стресса и совладающего поведения, специалистов системы образования, здравоохранения, социальной работы, преподавателей и студентов высших учебных заведений, всех заинтересованных лиц.

УДК 159.922(0.034)
ББК 88.283-8я431я04К

16+

ISBN 978-5-8285-1221-8

© Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г.,
составление, 2022
© Костромской государственной
университет, оформление, 2022

Титул

**Сведения
об издании**

**Выпускные
данные**

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОНТЕКСТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА И КОПИНГА	9
Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., Тараненко О. В., Кошелева Н. В. Изменение субъективного благополучия в ситуации пандемии: роль копинг-стратегий и реакции на пандемию	9
Маленова А. Ю., Маленов А. А., Трушичкина Ю. А. Уровень социально-психологического благополучия омских студентов с разными миграционными установками	13
Басимов М. М., Цветкова Н. А. Природа влияния актуального самовосприятия на гиперстезические реакции	17
Леонова Е. Н. Ориентации в трудных ситуациях в зависимости от уровня выраженности альтруистической установки	22
Кандыбович С. Л., Разина Т. В. Совместное действие организационного и пандемического стресса на продуктивность научной деятельности	26
Кружкова О. В., Матвеева А. И. Стресс-факторы современных российских городов: реальное и цифровое пространство	30
Кузнецова С. А. Связь миграционных установок и совладающего поведения у молодежи северо-востока России	34
Потапова Ю. В. Гендерные особенности влияния жизнестойкости на миграционные установки сибирской молодежи (на примере Омской области)	37
Парфёнова Т. В. Совладание косвенных свидетелей с террористическим актом в минском метро: ретроспективный анализ	42
Корягина Н. А., Грачёва М. Е. Ресурсы интернет-рекламы при формировании психологического благополучия в коммуникации продавец – потребитель	46
РАЗДЕЛ 2. НОВАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: СТРЕССОРЫ И ФАКТОРЫ СОВЛАДАНИЯ	51
Доценко Е. Л. Адаптационный синдром, оставшийся в тени: параметры неспецифического ответа психики на угрозу	51
Гусельцева М. С. Целостность личности как идеал и реальность	56
Белинская Е. П. Осознанность и совладание: неоднозначность взаимосвязей	60
Кузнецова А. С. Эффективность применения приемов психологической саморегуляции функционального состояния для выполнения когнитивных задач, требующих распределения внимания	64
Битюцкая Е. В. Циклическая динамика копинга, или «Заколдованный круг»	68
Басимов М. М. Природа влияния актуального самовосприятия на нервно-психическую адаптацию	73

Куваева И. О., Волкова Е. В. К вопросу о продуктивности совладающего интеллекта	77
Орестова В. Р., Золотарева С. Е. Особенности субъективного благополучия и способов совладания российских женщин с ситуацией социальной транзитивности	81
Еремин Р. А., Хорошилов Д. А. Осознанность как стратегия совладания с «синдромом упущенной выгоды» в социальных сетях	86
Блинникова И. В., Бобков А. Н. Оценка эмоциогенных ситуаций: вклад осознанности и эмоционального интеллекта	89
Дорошева Е. А. Диспозициональная осознанность (mindfulness): половые и возрастные различия на российской выборке	94
Матюшин В. В., Блинникова И. В., Ланге М. Д. Диспозициональная осознанность как предиктор проявлений стрессовых состояний	98
Казанцева Е. В., Холина О. А. Осознанность (mindfulness) как практика познания чувственного «Я»	103
Гут В. В. Эвристический потенциал понятия «адаптивный интеллект»	108

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ, СТРЕСС

И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ	112
Карпинский К. В. Антивакцинальные аттитюды как внутренние преграды совладающего поведения в ситуации пандемии COVID-19	112
Коржова Е. Ю., Веселова Е. К. Возможности интегральной ресурсной концепции здоровья личности для понимания смысла стратегий совладания со стрессом	119
Гордеева О. В. Функции околосмертного опыта: зачем он возникает?	123
Адеева Т. Н. Индивидуально-типологические характеристики взрослых с ограниченными возможностями здоровья в контексте адаптации	128
Веричева О. Н., Ладыгина О. В., Суйналиева Б. Ш. Технологический подход к оказанию паллиативной помощи гражданам: кросс-культурный аспект	132
Аникина В. О., Эрнепесова Е. Д., Деева А. С. Психическое здоровье женщин, использовавших вспомогательные репродуктивные технологии, и развитие их детей	138
Малова Ю. В. Отношение к здоровью в структуре совладания со стрессом у персонала COVID-госпиталей	142
Мелёхин А. И. Специфика копинг-стратегий у женщин с рефрактерным синдромом раздраженного кишечника	151
Миняйчева М. В., Пуговкина О. Д., Мовина Л. Г. Стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями у пациентов с депрессией	155
Шипова Н. С. Совладающее поведение лиц с различными вариантами дизонтогенеза	159
Быховец Ю. В. Субъективное восприятие изменений в жизни в связи с распространением вируса COVID-19	163

Красавина А. Л. Социальная адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже	168
РАЗДЕЛ 4. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, КОПИНГ И ВОЗРАСТ	172
Галашева О. С., Головей Л. А. Повседневный стресс в связи с социально-психологической адаптацией подростков	172
Баканова А. А. Возможности теории У. Бронфенбреннера в организации психологической помощи детям, переживающим горе	176
Виленская Г. А., Лебедева Е. И., Уланова А. Ю., Филиппу О. Ю., Павлова Н. С. Макиавеллизм, регуляция и социальная компетентность у подростков	180
Шубникова Е. Г. Осмысленность жизни и совладающее поведение в профилактике зависимого поведения подростков	185
Бочавер А. А. Школьный буллинг как совместная деструктивная реакция на стресс	190
Воробьева И. В., Гильмутдинова Д. Д. Взаимосвязь психологических защит и самооценки личности у обучающихся, употребляющих психоактивные вещества	194
Корзун С. А. Взаимосвязь совладания и межличностной конфликтности у девиантных подростков	198
Чернова А. И. Связь семантических способностей с саморегуляцией подростков	202
Козлова Д. Е., Грушко Н. В. Профилактика и коррекция агрессивного поведения молодежи в социальных сетях	206
Мазурчук Е. О., Мазурчук Н. И. Диагностика параметров психологической безопасности образовательной среды как фактора суицидального поведения обучающихся	210
Крылова Н. Г. Игра как метод обучения конструктивному совладающему поведению старшеклассников в ситуации подготовки к экзаменам	214
Герасименко Ю. А. Определение риска суицидального поведения обучающихся среднего профессионального образования	218
Щукина М. А., Упорова И. А. Психологические ресурсы студентов для совладания с проблемным использованием Интернета	223
Андриевская С. В. Взаимосвязь адаптивности и эмоционального интеллекта у студентов	227
Гребенникова Т. О. Специфика проявления и переживания психологического стресса студентами социологических специальностей в зависимости от этапа обучения	230
Жученко О. А. К вопросу о личностных детерминантах адекватности самооценки академических достижений как ресурса стрессоустойчивости студентов	234
Сергеева Е. В., Уманская И. А., Голубев В. В. Социально-психологические корреляты социального отторжения у студентов	238

Опекина Т. П. Совладающее поведение у взрослых с различным уровнем самореализации	241
Крылова М. А., Севастьянова У. Ю. Представление о ресурсах в период взрослости	245

РАЗДЕЛ 5. УЯЗВИМОСТЬ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ГРУППЫ В КОНТЕКСТЕ ВЫЗОВОВ СОВРЕМЕННОСТИ.....

Кашапов М. М. Ресурсность профессионального мышления как предпосылка совладания	249
Леонтьев Д. А., Моспан А. Н. Совладание с неопределенностью как конструирование субъективной определенности: вариации и предикторы	253
Сериков Г. В., Дроздова И. И. К проблеме повышения устойчивости личности к оценкам и самооценкам внешнего облика	258
Абитов И. Р. Проявления суеверности как способ компенсации недостатка информации и контроля над ситуацией	262
Дехтяренко А. А., Савченко Н. Л., Шлягина Е. И. Перфекционизм и копинг-стратегии как предикторы субъективного благополучия	266
Завьялова Е. К., Посохова С. Т. Дополнительное образование как возможность ограничения социальной уязвимости менеджеров зрелого возраста	270
Пучкова Ю. С., Дерягина Л. Е. Взаимосвязь уровня межличностной интолерантности к неопределенности среды и способности сотрудника полиции понимать эмоции других людей	274
Посохова С. Т., Черняк Е. Д. Направленность юмора молодых людей в условиях социокультурных трансформаций	278
Моспан А. Н., Леонтьев Д. А. Личностные ресурсы и совладание с неопределенностью	282
Никитина У. В., Ермакова Н. Г. Особенности социальной фрустрированности и качества жизни пожилых людей, проживающих в городе и в деревне	286
Александрова Л. А., Маркова В. И. Апробация шкалы «Переживание неопределенности и угрозы» на русскоязычной выборке	291
Гроголева О. Ю. Стратегии преодолевающего поведения как детерминанты субъективного благополучия педагогов в условиях дистанционной работы	295
Крутелева Л. Ю. Особенности совладающего поведения, толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости водителей такси с разным стажем профессиональной деятельности	299
Калайтан Н. А., Грушко Н. В. Психологический портрет предпринимателя, занятого в отрасли пчеловодства	302

РАЗДЕЛ 6. ПСИХОЛОГИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ И СЕМЬЯ: ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И СОВЛАДАНИЕ	307
Савенышева С. С., Грандилевская И. В., Аринцина И. А. Эмоциональное состояние женщин в период беременности и после родов и копинг-ресурсы	307
Маленова А. Ю. Субъективная картина копинга и ее гендерные особенности у подростков и их родителей	310
Билецкая М. П., Полумеева Д. С. Тревога и копинг в диадах «мать – девушка-подросток с алиментарным ожирением»	315
Самохвалова А. Г., Тихомирова Е. В. Совладание с разрывом романтических отношений у юношей и девушек	319
Опекина Т. П. Связь генерализованного типа привязанности партнеров и функциональности близких отношений	326
Каменская А. С., Сапоровская М. В. Психология разлуки: актуальность проблемы исследования.....	330
Тихонова И. В. О некоторых особенностях родительского стресса отцов ...	334
Леоненко Н. О., Лобанова Ю. А. Опыт неблагоприятных переживаний детства и психическое здоровье взрослого: отдаленные последствия и предикторы совладания	338
Тихомирова Е. В., Шibaкова В. В. К вопросу о близости в реальных и онлайн-отношениях с романтическим партнером	343
Золотова И. А., Арутюнова А. Н. Личная включенность в ситуацию и особенности отношения к новорожденному с заболеванием в раннем неонатальном периоде у женщин, с опытом перинатальных потерь в анамнезе	349
Блох М. Е., Хомякова С. Н. Мотивы отложенного материнства	353
РАЗДЕЛ 7 . СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ	359
Русина Н. А., Швецова С. В., Макарова Г. С. Метакогнитивные процессы как защитные и совладающие ресурсы эмоционального выгорания	359
Холмогорова А. Б., Матюшкина Е. Я., Бойко С. В., Рой А. П. Профессиональное выгорание врачей-ординаторов Москвы и врачей-интернов Гродно: данные до пандемии	363
Водопьянова Н. Е., Новикова Я. Ю. Цифровые технологии: помощь или опасность развития профессионального выгорания врачей стоматологов	367
Абдуллаева М. М., Мухамедзянов Т. Ф. Личностные предикторы профессионального выгорания у представителей медицинской профессии .	371
Леонов И. Н. Паттерны преодоления стрессовых ситуаций как предикторы профессионального выгорания у медицинских сестер	375
Купченко В. Е. Переживание профессионального стресса у медицинского персонала в условиях COVID-19	380
Рогов Е. И. Представление о профессиональном благополучии как факторе совладающего поведения	383

Дёмин А. Н. Индекс precariousности как инструмент измерения психологического благополучия личности в профессионально-трудовой сфере	388
Ледовская Т. В. Стрессоры и ценностно-смысловые ожидания в педагогической деятельности	390
Матвеева А. И., Воробьева И. В. Эмоциональный интеллект как условие снижения тревожности педагога	394
Ледовская Т. В., Солянин Н. Э. Динамические характеристики совладающего поведения педагога	399
Водопьянова Н. Е., Сабитова Е. А. Профессиональное выгорание специалистов в сфере IT-разработки	403
Столярчук Е. А., Водопьянова Н. Е., Исланова Ч. З. Психологические факторы баланса работы и личной жизни IT-специалистов	409
Лобанова Т. Н. Интерес к труду как копинг-стратегия профессиональной успешности персонала сервисной организации	413
Мортина М. А., Антоновский А. В. О психологической устойчивости сотрудника уголовно-исполнительной системы в условиях глобальной цифровизации	419
Дерягина Л. Е., Гарманова О. В. Стрессовые ситуации как условие развития профессионально важных качеств личности сотрудников органов внутренних дел	423
Козлова Д. Е., Грушко Н. В. Взаимосвязь корпоративной культуры и мотивации труда персонала	427
Круглова М. А., Круглов В. А., Агеева И. А. Психологическое благополучие менеджеров разного уровня в ситуации неопределенности ...	430
Широкая М. Ю. Соотношение понятий хронического и информационного стресса (на примере деятельности менеджеров по продажам)	434
Овчинникова М. Б. Особенности ситуационного контекста совладающего поведения руководителей среднего звена	439
Новикова Ю. А., Губайдулина Л. М., Бояринов Д. М., Барабанщиков В. В. Профессионально важные качества как модератор развития стресса у летчиков военно-транспортной авиации .	443

Титул

Сведения
об издании

Выпускные
данные

Содержание

Раздел 1

КОНТЕКСТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА И КОПИНГА

ИЗМЕНЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ: РОЛЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И РЕАКЦИИ НА ПАНДЕМИЮ

Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, О. В. Тараненко, Н. В. Кошелева
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
dmleont@gmail.com

В работе представлено исследование стратегий совладания с ситуацией пандемии, предсказывающих изменение субъективного благополучия у людей с различной реакцией на ситуацию пандемии. На выборке 119 взрослых респондентов, участвовавших в исследовании дважды (в апреле – мае и октябре – ноябре 2020 года) было показано, что динамика эмоционального состояния в период пандемии определяется преимущественно исходным состоянием респондентов, а эффективность совладания с ситуацией пандемии зависит от выраженности тревоги заражения и субъективного контроля пандемии.

Ключевые слова: пандемия; копинг-стратегии; субъективное благополучие.

CHANGE OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN A PANDEMIC SITUATION: THE ROLE OF COPING STRATEGIES AND REACTION TO A PANDEMIC

D. A. Leontiev, E. I. Rasskazova, O. V. Taranenko, N. V. Kosheleva
National Research Higher School of Economics

The paper presents a study of pandemic coping strategies predicting changes in subjective well-being in people with different reactions to a pandemic situation. Based on a sample of 119 adult respondents who participated in the study twice (in April – May and October – November 2020) it was shown that the dynamics of the emotional state during the pandemic is determined mainly by the initial state of the respondents, and the effectiveness of coping with the pandemic situation depends on the severity of infection anxiety and subjective pandemic control.

Keywords: pandemic; coping strategies; subjective well-being.

Ситуация пандемии широко рассматривается как модель масштабной стрессогенной ситуации, сопряженной с нарастанием жалоб на тревогу, депрессию, нарушения сна и другие психопатологические симптомы в популяции [Roy et al., 2020]. Процессы совладания с этой ситуацией включают как различные формы защитного поведения [Smith et al., 2020], в том числе вакцинацию [Wang et al., 2021], так и дисфункциональные стратегии, такие как усиление скуки ([Kowalski et al., 2020], домашнее насилие и увеличение употребления алкоголя [Humphreys et al., 2020, Rodriguez, Litt, Stewart, 2020]).

Ранее мы предполагали, что некоторые копинг-стратегии приобретают иной смысл в ситуации пандемии и самоизоляции: так, позитивная переоценка, активное совладание, подавление конкурирующей деятельности и планирование, по всей видимости, не являются продуктивными из-за высокой неопределенности ситуации, неясности, какие именно действия эффективны [Рассказова, Леонтьев, Лебедева, 2020]. Данная работа расширяет это предположение: продуктивность копинг-стратегий в ситуации пандемии зависит от того, как люди реагируют на ситуацию пандемии, в какой степени тревожатся и ощущают потерю контроля.

Цель исследования – выявление стратегий совладания с ситуацией пандемии, предсказывающих изменение субъективного благополучия у людей с различной реакцией на ситуацию пандемии.

Выдвигались следующие **гипотезы**:

1. Ухудшение субъективного благополучия в период пандемии зависит от субъективного переживания людьми этой ситуации (тревоги, субъективного контроля ситуации)

2. Выбор стратегий совладания с ситуацией пандемии может быть более или менее эффективным в зависимости от реакции на ситуацию (тревоги, отношения к изменениям жизни, субъективного контроля)

Методы

Исследование проводилось онлайн и включало два среза. В первом срезе в апреле-мае 2020 года приняли участие 402 человека в возрасте от 17 до 79 (средний возраст $44,0 \pm 11,2$ года), 365 женщин и 37 мужчин. Второй срез проводился в октябре-ноябре 2020 года. В нем приняли участие 119 человек из числа принимавших участие в первом срезе. Возраст респондентов составлял от 19 до 67 лет (средний возраст $44,5 \pm 10,46$ лет), из них 110 женщин и 9 мужчин. Не было выявлено гендерных и возрастных различий между выборками первого и второго срезов.

Оба раза респонденты заполняли следующие **методики**:

1. Методика PERMA [Butler, Kern, 2016; Seligman, 2011] – методика оценки субъективного благополучия, названная по первым буквам входящих в ее состав субшкал: позитивные эмоции (Positive Emotion), вовлеченность (Engagement), взаимоотношения (Relationships), смысл (Meaning), достижения (Accomplishments). Помимо этого, методика включает субшкалы негативных эмоций, здоровья и одиночества.

2. Краткая версия опросника совладания со стрессом (COPE) (Carver, 1997) применялась в отношении совладания с пандемией. В методику входят следующие субшкалы: позитивная переоценка, мысленное и поведенческое отвлечение, выражение эмоций, поиск эмоциональной и инструментальной социальной поддержки, активное совладание, отрицание, религиозный копинг, юмор, использование «успокоительных», принятие, планирование, самообвинение.

3. Анкета оценки реакции на ситуацию пандемии включала три субшкалы: тревога заражения, оценка влияния пандемии на жизнь, оценка субъективного контроля за ситуацией пандемии.

Результаты и их обсуждение

К октябрю – ноябрю 2020 года у респондентов отмечалось снижение уровня позитивных эмоций, вовлеченности, достижений, благополучия во взаимоотношениях и осмысленности жизни на фоне повышения уровня одиночества ($|t| = 2,03 - 3,69$, $d = 0,19 - 0,34$, $p < 0,05$).

По результатам анализа модерации, изменение этих показателей субъективного благополучия на 29,3–44,7 % дисперсии объяснялось исходным эмоциональным состоянием.

Поиск инструментальной социальной поддержки был эффективнее для **позитивных эмоций** людей с более высокой оценкой влияния пандемии ($\beta = 0,15$, $p < 0,05$), тогда как прием «успокоительных» был не столь разрушителен для позитивных эмоций людей с более высокой тревогой заражения ($\beta = 0,16$, $p < 0,05$) и субъективным контролем пандемии ($\beta = 0,22$, $p < 0,05$). Для позитивных эмоций людей с субъективным контролем пандемии юмор и ($\beta = 0,23$, $p < 0,01$) и религиозное совладание ($\beta = 0,18$, $p < 0,01$) оказывались эффективнее, а отрицание ($\beta = -0,27$, $p < 0,01$) было эффективнее для людей с низким контролем пандемии.

Поиск эмоциональной социальной поддержки был связан с более выраженным приростом **отрицательных эмоций** у людей с низкой оценкой своего контроля пандемии ($\beta = 0,17$, $p < 0,05$), а прием успокоительных был не столь разрушителен для негативных эмоций людей с субъективным контролем пандемии ($\beta = -0,26$, $p < 0,05$).

Прием успокоительных был не столь разрушителен для **вовлеченности** людей с выраженной тревогой заражения ($\beta = 0,38$, $p < 0,01$). Отрицание предсказывало снижение вовлеченности у людей с выраженной тревогой заражения ($\beta = -0,22$, $p < 0,05$). Религиозное совладание ($\beta = 0,18$, $p < 0,01$) оказывались эффективнее для людей с высоким контролем пандемии.

Прием успокоительных был не столь разрушителен для **достижений** людей с выраженной тревогой заражения ($\beta = 0,38$, $p < 0,01$). Религиозное совладание ($\beta = -0,16$, $p < 0,01$) и отрицание ($\beta = -0,30$, $p < 0,01$) оказывались менее эффективными для достижений людей с выраженной тревогой заражения.

Активное совладание было более эффективным ($\beta = 0,18$, $p < 0,01$), а поведенческое избегание – менее эффективным ($\beta = -0,30$, $p < 0,01$) для **отношений** людей с высокой оценкой возможностей контроля пандемии. Религиозное совладание ($\beta = 0,16$, $p < 0,05$) было более эффективным для отношений людей с выраженной тревогой заражения. Выражение эмоций предсказывало лучшую динамику отношений у людей с высокой субъективной оценкой влияния пандемии на жизнь ($\beta = 0,14$, $p < 0,05$).

Поиск инструментальной социальной поддержки был эффективнее для **осмысленности** людей с выраженной тревогой заражения ($\beta = 0,15$, $p < 0,05$). При более высоком контроле пандемии отрицание ($\beta = -0,21$, $p < 0,01$) и поиск эмоциональной поддержки ($\beta = -0,19$, $p < 0,05$) предсказывали худшую динамику осмысленности, а использование «успокоительных» ($\beta = 0,23$, $p < 0,05$) – лучшую динамику.

Выводы

1. Динамика эмоционального состояния за период исследования объясняется не напрямую реакцией на пандемию или применением ситуативных стратегий совладания, а исходным состоянием в начале пандемии, за исключением того, что:

а) поиск инструментальной поддержки связан с нарастанием негативных эмоций;

б) при использовании принятия в меньшей степени снижается вовлеченность.

2. Эффективность ряда стратегий совладания определяется оценкой ситуации пандемии:

а) поиск инструментальной поддержки эффективнее для позитивных эмоций людей с высокой оценкой влияния пандемии на их жизнь и для осмысленности жизни людей с высокой тревогой заражения;

б) прием «успокоительных» был не столь разрушителен для позитивных эмоций, вовлеченности и достижений людей с высокой тревогой заражения, а также для позитивных эмоций и осмысленности людей с высоким субъективным контролем пандемии;

в) юмор и религиозное совладание, в отличие от отрицания, связаны с лучшей динамикой позитивных эмоций и вовлеченности у людей с субъективным контролем пандемии. Поиск эмоциональной поддержки и отрицание у таких людей были негативными предикторами осмысленности;

г) однако религиозное совладание, и отрицание были менее эффективны для достижений людей с выраженной тревогой заражения, хотя религиозное совладание было эффективным для отношений людей с выраженной тревогой заражения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Рассказова Е. И., Леонтьев Д. А., Лебедева А. А.* Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // *Консультативная психология и психотерапия*. 2020. Т. 28, № 2. С. 90–108. doi: 10.17759/cpp.2020280205

2. *Butler J., Kern M. L.* The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing // *International Journal of Wellbeing*. 2016. Nr 6(3).

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

4. *Kowalski J., Marchlewska M., Molenda Z., Górska P., Gawęda L.* Adherence to safety and self-isolation guidelines, conspiracy and paranoia-like beliefs during COVID-19 pandemic in Poland – associations and moderators // *Psychiatry Res.* Vol. 2020. Nr 294: 113540. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113540

5. *Rodriguez L. M., Litt D. M., Stewart S. H.* Drinking to cope with the pandemic: The unique associations of COVID-19 – related perceived threat and psycho-

logical distress to drinking behaviors in American men and women // *Addictive Behavior*. 2020. Nr 110. 106532.

6. Roy D., Tripathy S., Kar S. K., Sharma N., Verma S. K., Kaushal V. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic // *Asian Journal of Psychiatry*. 2020. Nr 8(51). 102083. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102083

7. Seligman M. Flourish. New York, NY: Free Press, 2011.

8. Smith L. E., Amlôt R., Lambert H., Oliverd I., Robine C., Yardley L., Rubina G. B. Factors associated with adherence to self-isolation and lockdown measures in the UK: a cross-sectional survey // *Public Health*. 2020. Nr 187. P. 41–52. URL: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.07.024> (дата обращения: 31.07.2022).

9. Humphreys K. L., Myint M. T., Zeanah C. H. Increased Risk for Family Violence During the COVID-19 Pandemic // *Pediatrics*. 2020. Nr 146(1). doi: 10.1542/peds.2020-0982.

10. Wang C., Han B., Zhao T., Liu H., Liu B., Chen L., Xie M., Liu J., Zheng H., Zhang S., Wang Y., Huang N., Du J., Liu Y. O., Lu Q. B., Cuia F. Vaccination willingness, vaccine hesitancy, and estimated coverage at the first round of COVID-19 vaccination in China: A national cross-sectional study // *Vaccine*. 2021. Nr 39(21). P. 2833–2842. doi: 10.1016/j.vaccine.2021.04.020

УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОМСКИХ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ МИГРАЦИОННЫМИ УСТАНОВКАМИ

А. Ю. Маленова¹, А. А. Маленов², Ю. А. Трушичкина³

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского

¹ malyonova@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5778-0739

² malyonov@mail.ru; ORCID: 0000-0002-3654-956X

³ julia_trushichkina@mail.ru

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-28-20375, <https://www.rscf.ru/project/22-28-20375/>; гранта в форме субсидии, предоставленного из бюджета Омской области, Соглашение № 22-с.

В статье приведены результаты исследования взаимосвязи миграционных установок студенческой молодежи г. Омска с компонентами психологического и субъективного благополучия. Обнаружено, что стремление к переезду чаще демонстрируют субъективно менее благополучные студенты, с более низкими показателями эмоционального и эго-благополучия, стремящиеся к автономии и недостаточными ресурсами для управления средой.

Ключевые слова: субъективное и психологическое благополучие; миграция; установки; студенческая молодежь; Сибирский регион.

THE LEVEL OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF OMSK STUDENTS WITH DIFFERENT MIGRATION ATTITUDES

A. Yu. Malenova, A. A. Malenov, Yu. A. Trushichkin

Dostoevsky Omsk State University

The article presents the results of a study of the relationship between the migration attitudes of student youth in Omsk and the components of psychological and subjective well-being. It was found that the desire to move is more often demonstrated by subjectively less well-off students, with lower indicators of emotional and ego well-being, striving for autonomy and insufficient resources to manage the environment.

Keywords: *subjective and psychological well-being; migration; attitudes; student youth; Siberian region.*

Изучение миграционного поведения, его факторов и следствий для регионов, где убыль населения заметно превышает прирост, является одним из направлений поиска целенаправленных механизмов управления этими процессами. Одним из самых очевидных объяснений миграции является неудовлетворенность людей условиями жизни, прежде всего, экономическими – блокирование возможностей трудоустройства, низкая заработная плата, ограничения карьерного роста и развития [Половинко, Арбуз, 2018], что и формирует их миграционные установки. Последние как стремление проживать в другом месте, особенно характерны для студентов, оценивающих привлекательность своего города с позиции реализации личного потенциала в ближайшем будущем [Лычко, Мосиенко, 2014]. Вместе с тем, экономический фактор далеко не единственный, а с учетом требований к нему в имеющихся обстоятельствах, труднодостижимый, требующий значительных организационных преобразований и времени. Полагаем, что в настоящем весьма продуктивен, целесообразен и перспективен психологический ракурс анализа данной проблемы.

Предметом обсуждения в данной работе выступает связь между миграционными установками студенческой молодежи, проживающей в Сибирском регионе, и ее социально-психологическим благополучием. Под последним понимается как наличие у субъекта внутренних специфических, устойчивых психологических черт, позволяющих ему более успешно функционировать [Ryff, 1989], так и его отношение к среде через оценку ее благополучия и удовлетворенности ею [Шамионов, 2008]. Гипотетически, у студентов, имеющих разные миграционные установки, существуют свои психосоциальные предпосылки благополучия (неблагополучия), определение которых позволит оказывать направленное влияние на намерения о переезде и их реализацию с целью сохранения стратегически значимой для региона социально-демографической группы населения.

В нашем поисковом исследовании приняли участие 81 студент из пяти вузов г. Омска в возрасте от 17 до 23 лет, обучающихся на разных курсах и направлениях подготовки (Реклама и связи с общественностью», «Прикладная математика и информатика», «Психология», «Автотранспортная логистика», «Экономика и менеджмент», «Государственное и муниципальное управление»,

«Сервис многоквартирного дома», «Информационные системы и технологии»). Методы сбора данных: анкетирование и тестирование. Методический комплекс: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко [Шевеленкова, Фесенко, 2005], «Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова, Т. В. Бесковой [Шамионов, Бескова, 2018], «Якоря карьеры» Э. Шейна в адаптации В. Э. Винокуровой и В. А. Чикер [Чикер, 2006]. Методы обработки данных: первичные описательные статистики, частотный анализ, критерии значимости различий U Манна – Уитни и ϕ Фишера, корреляционный анализ (критерий r , Спирмена).

Благодаря модифицированной под задачи исследования шкале «Стабильность места жительства» методики «Якоря карьеры» Э. Шейна нами были определены группы студентов с разным уровнем выраженности миграционных установок: стремящиеся переехать (33,3 %), раздумывающие над этим шагом (60,5 %), имеющие намерения остаться в родном городе (6,2 %). Полученные результаты, в целом, согласуются с региональными тенденциями 2018 года [Половинко, Арбуз, 2018], потенциально превосходя их на выборке студенческой молодежи по усилению миграционных намерений: задумывающих о переезде стало в два раза больше, а нежелающих переезжать в четыре раза меньше. Поскольку группа «оседлых» в нашем случае оказалась немногочисленной, а раздумывающие над переездом студенты по количественному составу заметно превосходили остальных ($\phi_{эмп.} = 8,13$ и $3,51$ при $p \leq 0,001$), было принято решение о выделении двух групп обучающихся с миграционными установками разного типа – склонные уехать (74,1 %) и склонные остаться (25,9 %). По результатам диагностики уровня субъективного и психологического благополучия студентов обеих групп было обнаружено, что настроенные на миграцию менее уверены в себе и удовлетворены собой, реже испытывают оптимизм, радость, воодушевление. Одновременно с этим, они стремятся к независимости, самостоятельности, автономии, пользуясь собственными критериями для оценки своего поведения (уровень тенденции: $U_{эмп.} = 516,0$ при $p \leq 0,1$). Готовые остаться в родном городе, напротив, прислушиваются к мнению окружающих, особенно, при принятии важных решений, потенциально имеют более отчетливые цели и настроены на их достижение, принимают свое прошлое и настоящее, способны управлять обстоятельствами, эффективно используя имеющиеся возможности (уровень тенденции: $U_{эмп.} = 517,0$ при $p \leq 0,1$), прилагая усилия для самоосуществления, наполненности своей жизни особым смыслом (уровень тенденции: $U_{эмп.} = 516,0$ при $p \leq 0,1$). Однако все показатели компонентов психологического благополучия у обеих групп довольно близки, преимущественно попадая в область нормативных значений, объединяя студентов в активном стремлении к личностному росту и позитивным отношениям с окружающими. Значимые различия обучающихся с разными миграционными установками были выявлены лишь в уровнях эмоционального ($U_{эмп.} = 425,5$ при $p \leq 0,05$) и эго-благополучия ($U_{эмп.} = 395$ при $p \leq 0,01$): у предпочитающих остаться они выше (3,85 и 3,77 балла против 3,48 и 3,4). Также следует отметить общую тенден-

цию – уровень субъективного благополучия выше у студентов, демонстрирующих признаки «оседлости» ($U_{\text{эмп.}} = 473,5$ при $p \leq 0,05$).

В обеих группах была установлена прямая связь между позитивным эмоциональным самочувствием и всеми компонентами психологического благополучия (при $p \leq 0,05$), за исключением автономии у тех, кто не планирует переезд. То есть, для достижения эмоциональной стабильности не обязательно «вырывать корни», ее можно обрести и благодаря поддержке близких, тогда как ее утрата, напротив, дестабилизирует самочувствие, затрудняя реализацию и удовлетворенность в других сферах. Это касается, прежде всего, удовлетворения потребности в безопасности, защищенности, в том числе, бытовой, финансовой, о чем свидетельствует единственная обнаруженная обратная связь автономии с гедонистическим благополучием у тех, кто решил остаться на родине. Однако прямой зависимости уверенности в себе, веры в свои силы, черты, способности от оценки окружающих, непосредственных отношений с ними у этих студентов обнаружено не было, так же, как и связи с целеполаганием, личностным ростом. Уровень эго-благополучия у студентов, не склонных к миграции, связан с самопринятием ($r_s = 0,528$ при $p \leq 0,01$), управлением средой ($r_s = 0,498$ при $p \leq 0,05$) и собой ($r_s = 0,475$ при $p \leq 0,05$). Тогда как у настроенных на переезд эго-благополучие имеет связь со всеми компонентами психологического благополучия (при $p \leq 0,01$). Наиболее сильные связи (по шкале Чеддока) у этой группы студентов были обнаружены между управлением средой и большинством компонентов субъективного благополучия. То есть возможность контроля обстоятельств и отношений с окружающими за счет своей деятельности, целенаправленного стремления удовлетворить потребности у этих студентов стабилизирует эмоциональное состояние ($r_s = 0,709$ при $p \leq 0,001$), вызывает ощущение собственной результативности ($r_s = 0,740$ при $p \leq 0,001$), уверенности в себе ($r_s = 0,611$ при $p \leq 0,001$), внутреннего соответствия неким ценностным нормам, имеющимся у личности жизненным ориентирам ($r_s = 0,522$ при $p \leq 0,001$). Вполне вероятно, что принятие решения о переезде может восприниматься молодыми людьми как способ управления собственной жизнью, вызывая соответствующие аффективные и когнитивные реакции. Но поскольку этот показатель у них выражен недостаточно сильно, по сравнению с теми, кто решил управлять средой, не переезжая, а оставаясь в своем месте жительства, это напоминает работу компенсаторных механизмов, с одной стороны, и избегающий копинг, с другой, поскольку происходит некоторое ментальное оправдание своих действий до их реального осуществления. Тогда как оценка всех этих возможных позитивных следствий предполагает переход от намерения переехать к его реализации, а результат может не оправдать ожидания молодых людей. Аналогичная картина происходит и в отношении связи компонентов субъективного благополучия с жизненно важными целями, которые, по мнению студентов, могут воплотиться только благодаря миграции. Таким образом, миграционные установки чаще демонстрируют студенты субъективно менее благополучные, чем их сверстники, с более низкими показателями эмоционального и эго-благополучия, стремящиеся к автономии и управлению средой. Следовательно, создание для молодежи условий для принятия себя, доминирования по-

зитивного настроения, содержательной наполненности жизни и деятельности, развития уверенности в себе, в том числе за счет закрепления копинг-стратегий личностного роста и положительной переинтерпретации воздействий окружающей среды, будут препятствовать реализации избегающих стратегий поведения, в том числе, миграционного, обогащая не только личностные, но и региональные ресурсы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лычко С. К., Мосиенко Н. Л. Привлекательность города как фактор формирования миграционных установок студентов // Вестник Новосибирского государственного университета. Сер.: Социально-экономические науки. 2014. Т. 14, вып. 1. С. 160–169.

2. Половинко В. С., Арбуз А. В. Миграционные установки населения в контексте регионального рынка труда // Journal of new economy. 2018. Nr 1. С. 38–50.

3. Чикер В. А. Психологическая диагностика организации и персонала. СПб. : Речь, 2006. 176 с.

4. Шамионов Р. М., Бескова Т. В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 8.

5. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов : Научная книга, 2008. 296 с.

6. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.

7. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069–1081.

ПРИРОДА ВЛИЯНИЯ АКТУАЛЬНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ НА ГИПЕРСТЕЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

М. М. Басимов¹, Н. А. Цветкова²

¹ Университет мировых цивилизаций имени В. В. Жириновского
basimov_@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5380-1125

² НИИ Федеральной службы исполнения наказаний, Москва
TsvetkovaNA@yandex.ru; ORCID: 0000-0003-0967-205X

В статье рассматривается влияние компонент актуального самовосприятия на гиперстезические реакции в контексте нелинейной психологии, что актуализируется отсутствием не только сильных линейных связей, но также средних и умеренных ($0,32 \leq |r| \leq 0,5$) связей между этими группами переменных в рамках исследования студентов во время пандемии COVID-19. В результате статистического анализа с использованием авторского ме-

тогда были выявлены шесть сильных простейших нелинейных связей, что показывает необходимость использования нелинейных моделей при анализе и интерпретации связей между этими группами переменных как для получения новых знаний, так и для избегания типичных грубых ошибок при желании иметь простую интерпретацию в виде линейных моделей.

Ключевые слова: гиперстезические реакции; актуальное самовосприятие; статистическая зависимость; линейный; нелинейный.

THE NATURE OF THE INFLUENCE OF ACTUAL SELF-PERCEPTION ON HYPERSTHESIC REACTIONS

M. M. Basimov¹, N. A. Tsvetkova²

¹ Autonomous non-profit organization of higher education
“Zhirinovskiy University of World Civilizations”

² Research Institute of the Federal Penitentiary Service

The article deals with the influence of the components of actual self-perception on hypersthesia reactions in the context of non-linear psychology. This is updated by the absence of not only strong linear dependencies, but also medium and moderate ($0,32 \leq |r| \leq 0,5$) dependencies between these groups of variables in the study of students during the COVID-19 pandemic. As a result of statistical analysis using the author's method, six strong simplest non-linear dependencies were identified. This shows the need to use non-linear models in the analysis and interpretation of dependencies between these groups of variables. This approach is relevant both for obtaining new knowledge and for avoiding typical gross errors if you want to have a simple interpretation in the form of linear models.

Keywords: hypersthetic reactions; actual self-perception; statistical dependence; linear; non-linear.

Введение

Гиперстезические реакции относятся к «явлениям тревожного ряда» [Березин, 2012]. В поуровневой теории психофизиологической адаптации и тревоги Ф. Б. Березина они занимают второй уровень из шести, т. е. сменяют внутреннее напряжение. Самовосприятие может быть определено как образ себя. Оно входит в структуру самосознания, а его механизмом служит сравнение себя с другими людьми. Особенности самовосприятия студентов более изучены [Бабиянц, Коломийченко, Хажуев, 2017] и др., чем гиперстезические реакции.

Содержательный анализ с позиции типологии нелинейных связей был посвящен изучению зависимостей гиперстезических реакций от компонент актуального самовосприятия студентов во время пандемии COVID-19.

Методы и методики исследования

Исследование проводилось в период действия жестких карантинных мер (полной самоизоляции). Совокупная выборка состояла из 127 студентов 1–6-х курсов московских вузов очной формы обучения.

Использовались следующие методики психодиагностики:

- 1) самооценка гиперстезических реакций по 7-балльной шкале Лайкерта;
- 2) методика «Личностный дифференциал», диагностирующая актуальное самовосприятие, разработанная в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева.

Для изучения статистических связей использовался авторский метод [Basimov, 2011], позволяющий изучать наряду с линейными связями простейшие нелинейные зависимости: с максимумом и минимумом, монотонные, но далекие от линейных.

Вначале по каждому параметру формируются квантильные разбиения (триады, кварты, квинты) данных, после чего для них проводится множественное сравнение по обобщенному варианту, когда сравниваются между собой значения всех параметров для всех квантильных групп. В заключение строятся коэффициенты силы связи, которые нормируются таким образом, чтобы аналог единичной корреляции (зависимость параметра от самого себя) в новых коэффициентах также принимал значение, равное единице. Линейные зависимости становятся одним из частных случаев статистической связи. Когда зависимость далека от линейной (симметричный или несимметричный максимум или минимум), для сильных связей, в основном только по результатам расчета коэффициентов силы связи, без субъективного фактора исследователя определяется переменная-причина и переменная-следствие. Это позволяет не только расширить спектр выявляемых связей и избавиться от многочисленных ошибок традиционной интерпретации коэффициента корреляции, но и лучше понять сложный психологический предмет конкретного исследования.

Результаты исследования

По результатам эмпирического исследования рассмотрим как на «гиперстезические реакции» (**X1–X8**) влияют показатели актуального самовосприятия (**Y1–Y26**). Всего в исследовании изучалось 80 первичных показателей.

Прежде всего, отметим, что между двумя группами показателей сильная ($|r| > 0,7$), средняя ($0,5 < |r| \leq 0,7$) и даже умеренная ($0,32 \leq |r| \leq 0,5$) линейная корреляция (коэффициент корреляции Пирсона) просто отсутствует. При этом корреляций ($0,3 < |r| < 0,32$) наблюдается всего 3.

Значит, в рамках линейных моделей говорить о рассматриваемой причинно-следственной картине просто не приходится. А вот переходя к нелинейному моделированию причинно-следственной картины, получаем конкретные содержательные результаты, которые к тому же демонстрируют ошибки разного типа, которые могут появиться, если рассматривать результаты корреляционного анализа по схеме принятой в современном психологическом сообществе с не вполне корректным использованием понятия «значимая корреляция» и отказом от понятия «сила корреляционной связи».

Зависимостей с коэффициентом силы связи $SV > 0,7$ было найдено восемь. В шести из них, которые рассмотрим ниже, показатели актуального самовосприятия определяются как причины, а показатели гиперстезических реакций как следствия.

1. Зависимость **X1** от **Y10**. Наблюдается сильная, явно односторонняя зависимость гиперстезической реакции, когда испытуемые отмечают, что «в последнее время они обращают внимание на разные ситуации, события или раздражители, на которые раньше они совершенно не обращали внимания», от показателя «Депрессивный – оптимистичный». Депрессивное самовосприятие держит гиперстезическую реакцию на нейтральном уровне: сравнительная ве-

сомость 1 кварты (1–2 балла по шкале теста) равна +614. Дальнейший спад депрессивного самовосприятия на 2 кварте (3–4 балла) способствует некоторому спаду рассматриваемой гиперстезической реакции (–4941). А вот переход к 3 кварте (5 баллов) от депрессивного к слабо выраженному оптимистическому восприятию характеризуется резким скачком рассматриваемой гиперстезической реакции до своего максимального значения (+15 859). В дальнейшем полностью оптимистическое самовосприятие на 4 кварте (6–7 баллов) откатывает значение гиперстезической реакции до диапазона средних показателей (–1307).

Таким образом, изучаемая реакция имеет резкий всплеск на этапе формирования оптимистического самовосприятия (слабо выраженная характеристика). Это, прежде всего, зависимость с максимумом, минимум вначале зависимости (2 кварта) несущественен.

Коэффициент силы связи $SV = 0,90$. При этом зависимость крайне односторонняя, так как обратная зависимость, т. е. зависимость показателя актуального самовосприятия «Депрессивный – оптимистичный» от описываемой гиперстезической реакции крайне слабая ($SV' = 0,09$). Это отражается и на симметричном по своей природе очень слабом коэффициенте корреляции $r = -0,01$. Такие корреляции при интерпретации результатов в рамках корреляционного анализа не учитываются, их нет для исследователя.

2. Похожая зависимость от показателя актуального самовосприятия «Депрессивный – оптимистичный» ($Y10$) наблюдается и для общего (суммарного) уровня по всем 7 гиперстезическим реакциям ($X8$).

Значение зависимой переменной $X8$ для 1 кварты $Y10$ (1–2 балла) составляет по сравнительной весомости (+4879); для 2 кварты $Y10$ (3–4 балла) – (–3963); для 3 кварты $Y10$ (5 баллов) – (+9789); для 4 кварты $Y10$ (6–7 баллов) – (–4489).

В отличие от рассмотренной выше зависимости для отдельной реакции $X1$, для показателя общего уровня $X8$ картина по форме похожая, но меньше напоминает зависимость с явным максимумом, на это оказали влияние другие 6 реакций, хотя для каждой них в отдельности сильной зависимости не получилось. Коэффициент силы связи $SV = 0,76$ ($SV' = 0,20$) при коэффициенте корреляции $r = -0,19$.

Но в рамках принятых психологическим сообществом правил интерпретации результатов корреляционного анализа на основе «значимой» корреляции данной корреляции вполне достаточно, чтобы объявить эту зависимость «значимой» и интерпретировать ее как убывающую линейную зависимость: чем более оптимистичен испытуемый, тем меньше у него показатель общего уровня гиперстезических реакций.

Следующие три зависимости с минимумом показывают причинно-следственную картину зависимости трех гиперстезических реакций ($X4$, $X5$, $X6$) от показателя актуального самовосприятия $Y11$: «Холодный – горячий». Все зависимости, несмотря на незначительные отличия, похожи друг на друга. Это зависимости с явно выраженным минимумом на 2 кварте (4 балла по шкале теста).

3. Зависимость показателя «Мне кажется, что в последнее время мой сон стал каким-то поверхностным, не таким как обычно» (**X4**) от показателя «Холодный – горячий» (**Y11**).

Значение зависимой переменной X4 для 1 кварты Y11 (1–3 балла) составляет по сравнительной весомости (+3027); для 2 кварты Y11 (4 балла) – (–15085); для 3 кварты Y11 (5 баллов) – (+1257); для 4 кварты Y11 (6–7 баллов) – (+566).

При нейтральном уровне (2 кварта: 4 балла) по шкале актуального самовосприятия «Холодный – горячий» (нейтральное самовосприятие по шкале теста) наблюдается резкий минимум по шкале рассматриваемой гиперстезической реакции, когда испытуемому кажется, что в последнее время его сон стал поверхностным, в его представлении отличным от обычного (сравнительная весомость равна –15 085). А раз это минимум, то сон его стал глубоким. Переход на горячие уровни актуального самовосприятия повышают восприятие поверхностности сна: +1257 для 3 кварты (5 баллов, слабо выраженное проявление горячего самовосприятия) и +566 для 4 кварты (6–7 баллов, умеренное и сильно выраженное проявление горячего самовосприятия). При этом восприятие поверхностности сна, но в несколько большей степени (+3027) наблюдается также у испытуемых 1 кварты (1–3 балла), для которых характерно холодное самовосприятие различной степени выраженности. Коэффициент силы связи **SV = 0,72 (SV' = 0,04)**, коэффициент корреляции **r = 0,01**.

4. Зависимость параметра «В последнее время я стал особенно чувствителен к звукам (некоторые стали неприятными, некоторые кажутся слишком громкими, иногда совсем ничего не хочется слышать)» (**X5**) от параметра «Холодный – горячий» (**Y11**).

Значение зависимой переменной X5 для 1 кварты Y11 (1–3 балла) составляет по сравнительной весомости (+8443); для 2 кварты Y11 (4 балла) – (–15427); для 3 кварты Y11 (5 баллов) – (–324); для 4 кварты Y11 (6–7 баллов) – (–182). Коэффициент силы связи **SV = 0,81 (SV' = 0,40)**, коэффициент корреляции **r = –0,17**.

5. Зависимость параметра «В последнее время замечаю, что некоторые цвета формы образы кажутся странными или даже вызывают раздражение» (**X6**) от параметра «Холодный – горячий» (**Y11**).

Значение зависимой переменной X6 для 1 кварты Y11 (1–3 балла) составляет по сравнительной весомости (+3883); для 2 кварты Y11 (4 балла) – (–14064); для 3 кварты Y11 (5 баллов) – (–3358); для 4 кварты Y11 (6–7 баллов) – (+2388). Коэффициент силы связи **SV = 0,71 (SV' = 0,02)**, коэффициент корреляции **r = –0,04**.

6. Зависимость параметра «Мне кажется, что в последнее время мой сон стал каким-то поверхностным, не таким как обычно» (**X4**) от параметра «Деструктивный – конструктивный» (**Y23**).

Значение зависимой переменной X4 для 1 кварты Y23 (1–2 балла) составляет по сравнительной весомости (–379); для 2 кварты Y23 (3 балла) – (+15 289); для 3 кварты Y23 (4–5 баллов) – (–6619); для 4 кварты Y23 (6–7 бал-

лов) – (–475). Коэффициент силы связи $SV = 0,90$ ($SV' = 0,12$), коэффициент корреляции $r = -0,13$.

Заключение

Анализируя зависимости гиперстезических реакций от актуального самовосприятия, неизбежно приходим к выводу, что перед нами нелинейная по своей природе причинно-следственная картина, которая не может анализироваться и интерпретироваться в рамках линейного методологического подхода, от которого не хотят отказываться большинство из представителей психологического научного сообщества. Все это приводит либо к потере содержательной для изучения того или иного явления научной информации, либо к ошибкам из-за неправильного толкования результатов корреляционного анализа [Basimov, 2019a], которые просто меняют природу изучаемого при его интерпретации и формулировке практических рекомендаций.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Бабиянц К. А., Коломийченко Е. В., Хажуев И. С.* Особенности самоотношения студентов вуза, занимающихся и не занимающихся спортом, в связи с самовосприятием физической и эстетической модальностей Я-образа // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14, № 1. С. 25–38. doi: 10.21702/rpj.2017.1.2.
2. *Березин Ф. Б.* Психофизическая адаптация и тревога. URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1877.html> (дата обращения: 30.08.2022).
3. *Basimov M. M.* Mathematical methods in psychological research (Nontraditional methods) : monograph. Saarbrücken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2011.
4. *Basimov M.* Study of political preferences and type 2 errors in the traditional correlation approach // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 2019a. Vol. 333. P. 11–18.
5. *Basimov M.* Study of political preferences and type 1 errors in the traditional correlation approach // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 2019b. Vol. 289. P. 488–494.

ОРИЕНТАЦИИ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ АЛЬТРУИСТИЧЕСКОЙ УСТАНОВКИ

Е. Н. Леонова

Ижевская государственная медицинская академия
leonova@psytan.pro; ORCID: 0000-0002-9033-6792

В статье представлены результаты эмпирического исследования (N = 259) альтруистической установки, как социокультурного фактора совладания, участвующего в регуляции выбора ориентаций в трудных ситуациях. Выявлены различия ориентаций в труд-

ных ситуациях на высокую трудоемкость (тщательность) и сохранение ресурсов (бездействие) в зависимости от уровня выраженности альтруистической установки.

Ключевые слова: помогающее поведение, альтруизм, альтруистическая установка, совладание (копинг), ориентации в трудных ситуациях.

ORIENTATION IN DIFFICULT SITUATIONS, DEPENDING ON THE LEVEL OF FORMATION OF THE ALTRUISTIC ATTITUDE

E. N. Leonova

Izhevsk State Medical Academy

The article introduces the results of an empirical research (N = 259) of the altruistic attitude as a socio-cultural coping factor, involved in the regulation of the choice of orientations in difficult situations. The research revealed differences in the orientations in difficult situations – high labor intensity (thoroughness) and conservation of resources (inaction), depending on the level of formation of the altruistic attitude.

Keywords: helping behavior; altruism; altruistic attitude; coping; orientations in difficult situations.

Изменения в обществе, связанные с экономической ситуацией в мире, пандемией, развитием волонтерских движений и благотворительных фондов, обуславливают актуальность изучения просоциального поведения личности. Разновидностью такого поведения в межличностном контексте взаимодействия является помогающее поведение, которое направлено на удовлетворение потребности другого и улучшение его состояния.

Помогающее поведение может быть детерминировано не только альтруистической мотивацией, но и эгоистической (эгоцентрической), при которой предполагается материальная или нематериальная выгода от помощи. С целью прогнозирования альтруистического помогающего поведения предлагается оценка уровня выраженности альтруистической установки, которая рассматривается как стремление приносить пользу другим и активно включаться в полезную для других деятельность, не предполагающая возможные выгоды или собственный ущерб [Ясин, 2020].

Усиление стрессогенности условий помогающей деятельности актуализирует постановку проблемы детерминации помогающего поведения в трудных ситуациях. На основе субъектного подхода (А. В. Брушлинский, Л. И. Анцыферова, К. А. Абульханова, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко и др.), методологии социальной контекстуализации совладающего поведения (Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова и др.) и диспозиционной концепции социального поведения личности (В. А. Ядов, А. А. Семенов и др.) предложено рассмотрение альтруистической установки личности в качестве социокультурного фактора [Крюкова, 2013; Крюкова, Гущина, 2015], участвующего в регуляции совладания в трудных ситуациях помогающей деятельности.

Цель исследования – выявить различия в ориентациях в трудных ситуациях в зависимости от уровня выраженности альтруистической установки личности.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что альтруистическая установка личности участвует в регуляции выбора ориентаций в трудных ситуациях.

Выборку исследования составили 259 чел., которые заканчивают программы обучения специалитета и ординатуры в Ижевской государственной медицинской академии, среди них 182 женщины (70,3 %) и 77 мужчин (29,7 %) в возрасте от 22 до 55 лет ($Me = 25,00$; $IQR [24; 26]$). Большинство респондентов (83,8 %) имеют стаж профессиональной медицинской деятельности: до 1 года – 29,2 %, от 1 года до 3 лет – 19,6 %, более 3 лет – 35 %. Работать по медицинской специальности планирует 92,7 % респондентов.

В исследовании использовались «Методика измерения альтруистических установок» М. И. Ясина (2020) и опросник «Типы ориентаций в трудных ситуациях» Е. В. Битюцкой и А. А. Корнеева [Битюцкая, 2018; Битюцкая, Корнеев, 2020]. Обязательным условием проведения письменного опроса являлась анонимность. Оценка уровня выраженности альтруистической установки личности проводилась вне контекста профессиональной медицинской деятельности.

Методы обработки данных. Для выделения групп респондентов с разным уровнем выраженности альтруистической установки использовались описательные статистики (асимметрия, эксцесс, среднее арифметическое значение, стандартное отклонение). Для выявления различий в ориентациях в трудных ситуациях у респондентов с разным уровнем выраженности альтруистической установки применен однофакторный дисперсионный анализ ANOVA (F-критерий Фишера) с апостериорными попарными сравнениями групп (t-критерий Стьюдента) с коррекцией Тьюки, где в качестве независимой переменной выступил уровень выраженности альтруистической установки. Для проверки гипотезы о том, что все распределения зависимой переменной для сравниваемых выборок имеют одинаковые дисперсии, использовался критерий равенства дисперсий Левена ($p > 0,05$). Размер статистического эффекта различий по результатам дисперсионного анализа рассчитан при помощи этаквадрат (η^2), апостериорных попарных сравнений – d-Коэна (d_{cohen}). Статистическая обработка данных произведена в программах IBM SPSS Statistics 25.0 и JASP 0.5.

Результаты исследования. Произведена оценка нормальности распределения по показателю альтруистической установки ($M = 67,61$; $SD = 12,90$; $As = -0,41$; $Ex = 0,64$). Для оценки различий между группами респондентов с разным уровнем выраженности альтруистической установки на основе среднего значения и стандартного отклонения выделены группы с низким ($M = 47,42$; $SD = 8,59$), средним ($M = 68,38$; $SD = 7,03$) и высоким ($M = 87,26$; $SD = 4,53$) уровнем выраженности альтруистической установки. Группу респондентов с низким уровнем выраженности альтруистической установки составил 41 чел. (15,83 %), средним – 183 чел. (70,65 %), высоким – 35 чел. (13,51 %).

По результатам дисперсионного анализа между группами респондентов с разным уровнем выраженности альтруистической установки выявлены досто-

верные различия по показателям ориентаций в трудных ситуациях: ориентация на высокую трудоемкость (тщательность) $F(2,256) = 7,04$, $p = 0,001$, $\eta^2 = 0,052$; ориентация на сохранение ресурсов (бездействие) $F(2,256) = 5,35$, $p = 0,005$, $\eta^2 = 0,04$. Апостериорное попарное сравнение групп респондентов с низким и высоким уровнем выраженности альтруистической установки выявило большой размер эффекта различий по показателям: ориентация на высокую трудоемкость (тщательность) (Низкий: $M = 1,56$; $SD = 0,40$; Высокий: $M = 1,90$; $SD = 0,48$; $t = -3,14$; $d_{\text{cohen}} = -0,76$; $p_{\text{tukey}} = 0,005$); ориентация на сохранение ресурсов (бездействие) (Низкий: $M = 1,75$; $SD = 0,45$; Высокий: $M = 1,36$; $SD = 0,52$; $t = 3,24$; $d_{\text{cohen}} = -0,80$; $p_{\text{tukey}} = 0,004$). Между группами респондентов с низким и средним уровнем выраженности альтруистической установки выявлен средний размер эффекта различий по показателю ориентации на высокую трудоемкость (тщательность) (Низкий: $M = 1,56$; $SD = 0,40$; Средний: $M = 1,85$; $SD = 0,47$; $t = -3,55$; $d_{\text{cohen}} = -0,62$; $p_{\text{tukey}} = 0,001$).

Обсуждение и выводы. По результатам исследования выявлены группы респондентов с разным уровнем выраженности альтруистической установки. Респонденты с низким уровнем выраженности альтруистической установки демонстрируют безразличие к потребностям другого и бездействие в ситуациях помогающей деятельности; средним уровнем – готовы эпизодически включаться в ситуации помогающей деятельности; высоким уровнем – стремятся приносить пользу другому и ориентированы на активное включение в ситуации помогающей деятельности.

Респонденты, ориентированные на активное содействие другим, по сравнению с теми, кто бездействует в ситуациях помогающей деятельности, демонстрируют планомерный копинг в трудных ситуациях, максимально используя имеющиеся ресурсы, увлечены процессом помогающей деятельности и ориентированы на достижение высоких результатов и развитие необходимых для этого личностных качеств. Те, кто эпизодически содействует другим в ситуациях помогающей деятельности, по сравнению с бездействующими респондентами, в трудных ситуациях ориентированы на качественное выполнение задач и высокий результат деятельности, прилагая усилия и используя планомерный копинг. Респонденты, которые ориентированы на бездействие в ситуациях помогающей деятельности, по сравнению с активно содействующими другим, используют пассивный копинг в трудных ситуациях, позволяющий им сохранять имеющиеся ресурсы, выбирают более легкие способы выполнения задач, находят причины для бездействия и своей пассивности, надеясь на решение ситуации другими и, в целом, не ориентированы на решение трудоемких задач.

Таким образом, в исследовании подтвердилась гипотеза о том, что альтруистическая установка личности, как социокультурный фактор совладания, участвует в регуляции выбора ориентаций в трудных ситуациях помогающей деятельности. В виду того, что изучение альтруистической установки проходило вне контекста профессиональной медицинской деятельности участников исследования, то возможна экстраполяция результатов исследования на других субъектов помогающей деятельности – волонтерского движения и благотворительности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Битюцкая Е. В. Типы ориентаций в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 2018. № 5. С. 41–53.
2. Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Диагностика факторов копинга: апробация опросника «Типы ориентаций в трудных ситуациях» // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 1. С. 97–111.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. 2013. Т. 19, № 5. С. 184–188.
4. Крюкова Т. Л., Гущина Т. В. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова : КГТУ, 2015. 236 с.
5. Ясин М. И. Методика измерения альтруистических установок // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 1. С. 77–85.

СОВМЕСТНОЕ ДЕЙСТВИЕ ОРГАНИЗАЦИОННОГО И ПАНДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА НА ПРОДУКТИВНОСТЬ НАУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С. Л. Кандыбович¹, Т. В. Разина²

¹ Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина
s.kandybovich@sodru.com; ORCID: 0000-0002-1086-0528

² Институт мировых цивилизаций
razinat@mail.ru; ORCID: 0000-0002-0723-7479

Цель работы – анализ стрессогенного действия организационных факторов и фактора пандемии на продуктивность научной деятельности. Исследование показало, что стрессогенное действие пандемического фактора превосходит организационный, при этом действует с ним совместно в период 2020 года. Послабления в организационном стрессе усугубляются стрессом пандемии. Данные факторы, объединяясь, существенно снижают продуктивность научной деятельности в части защит диссертаций, даже при условии адаптационного эффекта.

Ключевые слова: организационный стресс; стресс пандемии; адаптация; научная деятельность; продуктивность; диссертация.

THE JOINT EFFECT OF ORGANIZATIONAL AND PANDEMIC STRESS ON THE PRODUCTIVITY OF SCIENTIFIC ACTIVITY

S. L. Kandybovich¹, T. V. Razina²

¹ Ryazan State University named for S. Yesenin

² Institute of World Civilizations

The purpose of the work is to analyze the stressful effect of organizational factors and the pandemic factor on the productivity of scientific activity. The study showed that the stressful effect of the pandemic factor exceeds the organizational one, while acting together with it in the period of

2020. *Eases in organizational stress are exacerbated by the stress of the pandemic. These factors, combined, significantly reduce the productivity of scientific activity in terms of defending dissertations, even under the condition of an adaptive effect.*

Keywords: *organizational stress; pandemic stress; adaptation; scientific activity; productivity; dissertation.*

Некоторое время назад в исследованиях посвященных такому аспекту научной деятельности как защита диссертаций, были установлены факты снижения мотивации научной деятельности, которые имели пролонгированный характер и выступали результатом переживания стресса в процессе выхода на защиту и самой защиты диссертации [Разина, 2017; Разина, 2018].

Цель данной работы – проанализировать как организационные факторы (реформы ВАК, касающиеся процедуры защиты диссертации) и ситуация пандемии влияли на продуктивность научной деятельности, а именно – число защит диссертаций. Мы предполагаем, что как организационные факторы, так и фактор пандемии представляют собой мощный стресс-фактор, приводящий к резкому снижению научной продуктивности.

Метод исследования – естественный эксперимент. Метод сбора данных – анализ официальных документов и качественно-количественный анализ численности защит на основе информации, размещенной на сайте ВАК РФ.

Организационные факторы традиционно являются одной из важнейших причин профессионального стресса у преподавателей и научных работников [Арпентьева и др., 2021; Екпо, Ndum, 2021] и в нашей работе подразумевают собой изменения, инновации в деятельности диссертационных советов, вызванных реформами ВАК. В первую очередь это введенное в 2011 г. требование иметь в составе диссертационного совета девятнадцать членов вместо семнадцати, требование устанавливающее минимальное число публикаций в научных журналах перечня ВАК, а также резкое сокращение числа диссертационных советов после реформы 2017 г. согласно которой в число членов диссертационных советов не могут входить руководители, чьи диссертанты были лишены степени, а также упразднение, закрытие диссертационного совета, в случае отмены двух решений о присуждении степени на протяжении всего времени его существования. Стратегия перестраховки стала основной в деятельности диссертационных советов, что в свою очередь обуславливало высокий уровень тревожности, как у членов диссоветов, так и у диссертантов. Долгое ожидание защиты диссертантом в условиях неопределенности ее даты резко снижало мотивацию, способствовало эмоциональному выгоранию вплоть до полного отказа от защиты. Таким образом, можно сказать, что последовательные реформы ВАК выступали мощным стресс-фактором как для членов диссертационного совета, так и для диссертантов.

Пандемия новой коронавирусной инфекции и вызванный ею локдаун также по оценке многих исследователей провоцировали мощные стрессовые реакции и состояния у самых различных групп населения [Крюкова и др., 2020; Крюкова и др., 2021; Polizzi et al., 2020].

В период апрель-июнь и сентябрь – декабрь 2020 года значительное число высших учебных заведений перешли на дистанционные формы работы,

в силу чего диссертационные советы вынуждены были прекратить свою деятельность, поскольку на тот момент необходимой законодательной базы для проведения защит в дистанционном режиме еще не было. Это усилило ситуацию неопределенности в отношении не только возможной даты защиты диссертации, но и ее принципиальной возможности.

Во время послаблений режима самоизоляции летом 2020 года ряд советов успели провести некоторое число защит, другие проходили в конце 2020 года при условии соблюдения эпидемиологических требований.

2021 год в отношении антиковидных ограничений был более мягким, также появилась возможность дистанционного участия в работе совета в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 07.06.2021 № 458 «О внесении изменений в Положение о совете по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 ноября 2017 г. № 1093», что существенно облегчило процедуру защиты. Тем же документом было сокращено обязательное число членов диссертационного совета – не менее 11 человек.

Таким образом, фактор пандемии способствовал ослаблению действия организационных факторов и в деятельности диссертационных советов наметились существенные послабления. Но сама по себе пандемия оставалась мощным деструктивным фактором в отношении научно-исследовательской работы и ее продуктивности, в том числе, выраженной в числе защит диссертаций. Ушли из жизни либо тяжело переболели члены диссертационных советов, многие диссертанты были вынуждены приостановить или сократить проводимые ими исследования, часть потеряла научных руководителей, консультантов, что не способствовало ни технической готовности к защите, ни повышению мотивации.

Для того чтобы объективировать общую динамику числа заявленных защит в исследуемый временной интервал, были использованы данные с сайта ВАК РФ по кандидатским и докторским диссертациям.

В 2018 году наблюдается падение числа как кандидатских диссертаций на 28,04 %, докторских – на 23,73 %, что является следствием организационных факторов – реформ ВАК в 2017 году, а именно уже упомянутых выше ограничений по отклоненным защитам, которое привело к сокращению числа советов, числа научных руководителей и числа диссертантов. В 2019 году, по видимому, происходит некоторая «адаптация» академического сообщества и число кандидатских защит растет на 10,83 %, а докторских – на 14,90 %, но не достигает уровня 2017 года. Этот разрыв как раз и обусловлен на наш взгляд стрессогенным воздействием реформ. Диссертанты и их руководители оказывались психологически сломлены и не готовы к активной деятельности.

После, в период пандемии и вызванного ей локдауна наблюдается резкое сокращение защит в 2020 году: кандидатских – на 33,87 %, докторских – на 31,66 %. В 2021 опять же в силу «адаптации» к новым условиям и соответствующих «послаблениях» в процедуре, число защит возрастает (кандидатских на 23,26 %, докторских – на 26,78 %), но не достигает уровня 2019 года. Это

в свою очередь обусловлено стрессом, вызванным пандемией, который не смогли компенсировать даже организационные факторы.

Процент снижения защит в 2020 году как докторских, так и кандидатских диссертаций больше, чем в 2018 году, что позволяет утверждать, что фактор пандемии оказал более существенное влияние на снижение числа защит. При этом защиты кандидатских диссертаций страдали больше, чем докторские.

Если говорить об «адаптационном эффекте» на следующий год после резкого падения числа работ, то в 2021 году рост числа работ был существенно выше, чем в 2019 году. По-видимому, здесь наложились несколько факторов. Во-первых, значительное снижение стрессовых состояний, вызванных пандемией: в это время болезнь перестает восприниматься как «новая, неизвестная и опасная», к ней «привыкают», параллельно происходит снятие карантинных ограничений, что позволило диссертационным советам проводить заседания. Во-вторых, это организационные факторы – послабления в процедуре: проведению защит препятствовало уже значительно меньше ограничений, оно в какой-то степени стало легче, поскольку, например, оппоненты могли присутствовать дистанционно. В-третьих, в 2021 году должны были защищаться и те, диссертанты кто планировал, но не смог этого сделать в 2020, и те, кто изначально выходил на защиту в 2021 году. В-четвертых, в ситуации неопределенности (поскольку в 2021 году еще никто не знал, как будет развиваться пандемия дальше и вероятность второго локдауна была высока) многие диссертанты стремились защититься во что бы то ни стало, пока была возможность, даже если диссертация по каким-то причинам была еще не совсем готова. Однако в этом случае в 2021 году мы должны были бы ожидать еще большее увеличение числа защит (ориентировочно на 50-60% по сравнению с 2020 годом), но этого не произошло. И это позволяет нам говорить о том, что фактор пандемии и организационный фактор стали действовать совместно, продолжая вызывать стрессовые состояния и приводя к снижению научной продуктивности.

Тем не менее, предварительные исследования диссертационной активности 2022 году позволяют надеяться, что тенденция к увеличению числа защит продолжится. На момент написания статьи (начало июня 2022 года) на сайте ВАК находилась информация по защите 821 докторских и 4418 кандидатских диссертаций. При этом прошла только половина 2022 года.

Таким образом, было установлено деструктивное воздействие организационных факторов и фактора пандемии на продуктивность научной деятельности в части защит диссертаций. Данные факторы, объединяясь, представляют собой мощный стресс-фактор, сопровождаемый чувствами страха, тревоги, неопределенности, снижением мотивации научной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Арпентьева М. Р., Тацёва А. И., Гриднева С. В. Проблема стресса инноваций в высшем образовании // Профессиональное образование в современном мире. 2021. Т. 11, № 2. С. 61–73.

2. Крюкова Т. Л., Екимчик О. А., Опекина Т. П., Шипова Н. С. Стресс и совладение в семье в период самоизоляции во время пандемии Covid-19 // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 4. С. 120–134.

3. Крюкова Т.Л., Силина Е.А., Говоркова А. М., Екимчик О. А. Совладение со стрессом в ситуации пандемии Covid-19 и самоизоляции // Психологическое сопровождение пандемии Covid-19. М. : Факультет психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, 2021. С. 189–198.

4. Разина Т. В. Изменения мотивации научной деятельности в контексте стрессовых состояний, вызванных защитой диссертации // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. М., 2018. С. 369–392.

5. Разина Т. В. Влияние стресса, вызванного защитой диссертации, на мотивацию научной деятельности // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2, № 3. С. 60–85.

6. Ekpo E. E., Ndum V. E. Stress Indicators and Occupational Effectiveness among Academic Staff of Universities in Cross River And Akwa Ibom States, Nigeria // International Journal of Advances in Engineering and Management (IJAEM). 2021. Vol. 3, is. 9. P. 1105–1111.

7. Polizzi C., Lynn S. J., Perry A. Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery // Clinical Neuropsychiatry. 2020. Vol. 17(2). P. 59–62.

СТРЕСС-ФАКТОРЫ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ ГОРОДОВ: РЕАЛЬНОЕ И ЦИФРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО

О. В. Кружкова¹, А. И. Матвеева²

Уральский государственный педагогический университет

¹ galiat1@yandex.ru; ORCID 0000-0002-2569-8789

² lyonchik_7777@list.ru; ORCID 0000-0002-9595-3458

В статье представлены результаты исследования субъективной оценки актуальных стресс-факторов современного российского мегаполиса его молодыми жителями. Стресс-факторы дифференцированы в отношении реального и цифрового пространства города. В результате опроса 518 молодых жителей Екатеринбурга обнаружено, что наибольшей стрессогенностью обладают факторы «многолюдность» (реальное пространство) и «информационные риски» (цифровое пространство).

Ключевые слова: стресс; стресс-факторы; городская среда; субъективная оценка; цифровизация.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 20-013-00830 «Реальное и виртуальное пространство мегаполиса: стресс и девиации поведения городской молодежи».

STRESS FACTORS OF MODERN RUSSIAN CITIES: REAL AND DIGITAL SPACE

O. V. Kruzhkova, A. I. Matveeva
Ural State Pedagogical University

The article presents the results of a study of the subjective assessment of the actual stress factors of the modern Russian metropolis by its young residents. Stress factors are differentiated in relation to the real and digital space of the city. As a result of a survey of 518 young residents of Ekaterinburg, it was found that the factors “crowdedness” (real space) and “information risks” (digital space) have the greatest stress potential.

Keywords: stress; stress factors; urban environment; subjective assessment; digitalization.

Введение. Современные мегаполисы существенно и стремительно эволюционируют под влиянием тенденций цифровизации и гаджетизации, увеличением численности и плотности их населения, где «подавляющие трансформации» городской среды приводят к нарушениям и исторически и культурно сложившихся социальных связей и иерархий [Masoom, 2021]. Условия жизни человека в городской среде меняются с каждым годом, внося коррективы, как в поведение людей, так и в особенности взаимодействия с городским пространством и экологические факторы самого города. В представленном исследовании делается актуальный срез субъективной оценки стресс-факторов современного российского мегаполиса его молодыми жителями в условиях развивающегося симбиоза и дополнения реального и цифрового городского пространства.

Методы исследования. Исследование стресс-факторов современного российского мегаполиса было проведено в два этапа. На первом этапе 228 молодых жителей Екатеринбурга и Тюмени перечисляли в форме свободного списка с последующим ранжированием по 10 стресс-факторов реального и цифрового города [Матвеева, Кружкова, 2021]. На основе частотного и контент-анализа полученных данных были сформированы два списка: стресс-факторов реальной среды мегаполиса (61 пункт) и стресс-факторов цифровой среды мегаполиса (34 пункта). С использованием GoogleForms в дистанционном режиме 518 молодых жителей Екатеринбурга в возрасте от 16 до 25 лет (41 % юношей, 59 % девушек) оценивали предложенные в списках стресс-факторы по степени их субъективной стрессогенности для себя по пятибалльной шкале от 0 до 4. Последующая обработка данных осуществлялась с использованием частотного анализа и факторного анализа (метод максимального правдоподобия с определением числа факторов по методу «каменистой осыпи» с последующим вари-макс-вращением).

Результаты. Проведенный факторный анализ позволил выделить 6 групп стресс-факторов реальной городской среды и 4 группы стресс-факторов цифровой городской среды.

Стресс-факторы реальной городской среды. В первую группу «Реальные угрозы для жизнедеятельности и здоровья» вошли 13 стресс-факторов (здесь и далее стресс-факторы перечислены по убыванию нагрузки компонента): угроза террористических актов; опасность стать жертвой преступления;

реклама и продажа наркотических и других запрещенных веществ; множество людей в состоянии опьянения (алкогольное, наркотическое) на улицах города и в общественных местах; опасность передвижения городу в темное время суток; наличие рисков попасть в аварию на улицах города; нарушение ПДД участниками дорожного движения; проявление хамства и агрессии; частое нарушение границ личного пространства; несоблюдение людьми правил эпидемиологической безопасности; недоступная среда для инвалидов; неприятные запахи; недостаточное освещение улиц. Данная группа отражает существенные риски и опасности для жизнедеятельности человека в условиях мегаполиса. Вторая группа «Недостаточно развитая среда города» сосредоточена на инфраструктурных дефицитах городского пространства и включает в свой состав 12 стресс-факторов: недостаточное количество парковок; недостаточное количество спортивных площадок, площадок для воркаута; недостаточное количество парков и других мест отдыха на природе; платные парковки; недостаточное количество детских площадок; неразвитая инфраструктура города для велосипедов, самокатов и пр.; плохие дороги; отсутствие единой концепции развития города; неблагоприятные условия для развития своего бизнеса; частый ремонт дорог; отсутствие вовлеченности горожан в развитие города; продажа алкоголя в ночное время. Третья группа «Перенаселенность и фоновое шумовое загрязнение» связана с переживанием социального краудинга, а также закономерных негативных последствий от проживания большого количества людей на ограниченной территории и состоит из 8 стресс-факторов: суэта; высокий темп и ритм жизни в городе; многолюдность общественных мест; ночной шум; постоянный шум от транспорта; малое расстояние между зданиями, тесно стоящие дома; много приезжих; стройка, строительные площадки в городе. В четвертую группу «Загрязнение и деградация городской среды» вошло 6 стресс-факторов: гололед, снег, грязь на улицах города; мусор; большое количество бездомных, нищих, попрошайек; ветхие строения; многочисленные объекты городской среды, поврежденные вандализмом; загрязненность воздуха, воды, почвы. Стресс-факторы данной группы связаны не только с неудовлетворительной эстетикой пространства города, сколько отражают косвенные или отсроченные опасности от неудовлетворительного состояния городской среды. Пятая группа «Экономические риски» состоит из 4 стресс-факторов, связанных с существенными финансовыми затратами на обеспечение жизнедеятельности горожанина: большие финансовые затраты на проживание в городе; большие расстояния, необходимость пользоваться транспортом при передвижении по городу; высокая стоимость покупки и аренды жилья в городе; завышенная цена на проезд в транспорте. Шестая группа «Многолюдность» представлена тремя стресс-факторами: переполненный общественный транспорт; очереди, скопления, толпы народа; транспортные заторы. Данная группа стресс-факторов описывает фрустрирующий эффект от высокой численности населения и временные потери, которые переживает горожанин.

Оценка средней субъективной стрессогенности каждой группы стресс-факторов реального города позволила составить рейтинг их значимости. Так, на первом месте, как наиболее раздражающие и вызывающие стресс, находится

группа «Многолюдность» (Me = 2,67), на втором – «Реальные угрозы для жизнедеятельности и здоровья» (Me = 2,46), на третьем – «Загрязнение и деградация городской среды» (Me = 2,00), на четвертом – «Экономические риски» (Me = 1,75), на пятом – «Недостаточно развитая среда города» (Me = 1,67), на шестом – «Перенаселенность и фоновое шумовое загрязнение» (Me = 1,13).

Интересно, что в исследовании 2011–2012 гг. [Кружкова, 2014] реальные риски и угрозы по оценке их субъективной стрессогенности доминировали над другими стресс-факторами. В 2021–2022 гг. на первый план выходят стресс-факторы от временных задержек в удовлетворении потребностей и достижении целей в следствие высокой плотности населения мегаполиса. При этом если ранее одной из групп стресс-факторов были те, что связаны со сложным строением города и проблемами ориентации в нем, то с внедрением цифровых технологий вопросы навигации по городу перестали выделяться респондентами как специфические стресс-факторы мегаполиса.

Стресс-факторы цифровой городской среды. Первая группа связана с несовершенством городских цифровых сервисов и приложений, а также сопутствующими этому затруднениями и неудобствами жителей и включает 14 стресс-факторов: затрудненный поиск информации на цифровых сервисах города; интерфейс большинства городских цифровых сервисов не адаптирован для мобильного телефона; медленное распространение нужной информации о городе в Интернете; недостаток полезной и нужной информации на цифровых сервисах города; непредставленность городских организаций в Интернете; несовершенство мобильных приложений городских цифровых сервисов; неудобный интерфейс цифровых сервисов города; низкое качество коммуникации городских властей и жителей в Интернет; отсутствие on-line путеводителя по городу; отсутствие мобильной версии цифровых сервисов города; отсутствие обратной связи при обращении на цифровые сервисы города; перебои в работе сервисов и официальных сайтов города; трудности в нахождении значимой информации на цифровых сервисах города; устаревшая и неактуальная информация на цифровых сервисах города. Вторая группа объединяет разнообразные информационные риски и состоит из 9 стресс-факторов: множество ненужной, лишней информации на цифровых сервисах города; множество спама и рекламы; мошенничество в сети Интернет; навязывание ненужных подписок и регистраций при получении услуг на цифровых сервисах города; наличие недостоверной и неактуальной информации о городе в Интернет; обилие навязчивой рекламы на цифровых сервисах города; распространение ложной и непроверенной информации в Интернет; сокрытие информации о событиях и происшествиях в городе; утечка и распространение личной информации в Интернет. Третья группа характеризует агрессивное поведение и низкую культуру взаимодействия субъектов в сети Интернет и включает 6 стресс-факторов: кибербуллинг; малочисленность городских сообществ по интересам в Интернете; невежливость, грубое обращение и хамство операторов при получении услуг и товаров онлайн; негативные, злые, грубые, «токсичные» комментарии в Интернет; низкая культура общения в сети Интернет; отсутствие цензуры для городского цифрового контента. Четвертая группа посвящена эстетической не-

привлекательности цифровой городской среды и состоит из 2 стресс-факторов: скучные, однообразные фотографии города в интернет-пространстве; скучный невыразительный дизайн цифровых сервисов города. В целом стоит отметить, что цифровые стресс-факторы значительно менее многочисленны и дифференцированы.

Оценка средней субъективной стрессогенности каждой группы стресс-факторов цифрового города также позволила составить рейтинг их значимости. На первом месте как оцениваемые наиболее негативно находится группа информационных рисков ($Me = 2,56$), на втором – несовершенство городских цифровых сервисов и приложений, а также связанные с этим затруднения и неудобства жителей ($Me = 1,71$), на третьем – агрессивное поведение и низкая культура взаимодействия субъектов в сети Интернет ($Me = 1,67$), на четвертом – эстетическая непривлекательность ($Me = 1,00$). Таким образом, в данном блоке стресс-факторов наибольшее значение имеют те, что связаны с угрозами конфиденциальности, информационными перегрузками и дезориентацией в цифровом пространстве города.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Кружкова О. В. Индивидуальная детерминация субъективной значимости стресс-факторов городской среды в период юности // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 34. С. 3.

2. Матвеева А. И., Кружкова О. В. Репрезентация стресс-факторов мегаполисов в представлении молодежи // Педагогическое образование в России. 2021. № 1. С. 76–87. doi 10.26170/2079-8717_2021_01_10.

3. Masoom M. R. The Stressful Life of the Urban Consumers: The Case of Dhaka City Residents // Frontiers of Psychology. 2021. Vol. 12. 747414. doi: 10.3389/fpsyg.2021.747414

СВЯЗЬ МИГРАЦИОННЫХ УСТАНОВОК И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ СЕВЕРО-ВОСТОКА РОССИИ

С. А. Кузнецова

Московский институт психоанализа

snejana.mgdn@mail.ru; ORCID: 0000-0002-2327-9775

Работа выполнена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), грант № 20-013-00579.

В статье описаны результаты корреляционного исследования взаимосвязи миграционных установок и стратегий совладания у молодежи – жителей Магадана и Якутска. Более высокие показатели миграционной установки характерны для представителей молодежи с менее конструктивными стратегиями совладания. Представители молодежи с бо-

лее конструктивными стратегиями (активными, просоциальными) более стрессоустойчивы, лучше адаптируются в своем микросоциальном окружении, что приводит к большей приверженности своему городу и региону.

Ключевые слова: миграционные установки; миграционное поведение; стратегии совладания; молодежь.

THE CORRELATION BETWEEN MIGRATION ATTITUDES AND COPING BEHAVIOR AMONG YOUNG PEOPLE IN THE NORTH-EAST OF RUSSIA

S. A. Kuznetsova

Moscow Institute of Psychoanalysis

The article describes the results of a correlation study of the relationship between migration attitudes and coping strategies among young people – residents of Magadan and Yakutsk. Higher indicators of migration attitudes are characteristic of young people with less constructive coping strategies. Youth representatives with more constructive strategies (active, prosocial) are more stress-resistant, adapt better in their microsocial environment, which leads to greater commitment to their city and region.

Keywords: migration attitudes; coping strategies; youth.

Северо-Восток России – регион с высоким миграционным оттоком населения, преимущественно, в столичные мегаполисы, центральные и южные регионы страны. Существуют внешние объективные факторы, определяющие миграционное поведение населения этого региона (географическая отдаленность от центра страны, суровые природно-климатические условия, специфическая экономика, недостаточно развитая инфраструктура и т. д.), однако, словами С. Л. Рубинштейна, на уровне конкретного субъекта они преломляются через внутренние условия. В число таких внутренних условий входит субъективная оценка внешних факторов с точки зрения возможности удовлетворения значимых потребностей, достижения целей и ценностей. Решения, принятые в связи с субъективной оценкой, во многом связаны с системой стратегий совладающего поведения субъекта. Миграционные установки и основанное на них поведение и сами могут рассматриваться как стратегия совладания – переселение как способ уйти от проблем (реально или в фантазиях), или достичь целей. Спецификой миграционного поведения является последствия в масштабе жизненного пути для самого субъекта и его близких.

Цель исследования – изучение взаимосвязи стратегий совладания и миграционных установок молодежи Северо-Востока России.

В исследовании приняли участие 666 человек – молодые жители Магадана (244 человека) и Якутска (422 человека). Из них 241 мужчина и 421 женщина, средний возраст – 20,8 лет. Респонденты – учащиеся старших классов школ, учреждений среднего профессионального образования (СПО), студенты региональных вузов и работающая молодежь.

Методики:

1. Авторская анкета для контроля социально-демографических показателей;

2. Авторская шкала миграционных установок [Кузнецова, Кузнецов, Фещенко, 2014]. Содержит утверждения, направленные на когнитивный, аффективный, интенциональный и поведенческий компоненты трех типов: 1) характеризующие компоненты установки самого субъекта; 2) компоненты миграционных установок близких, с точки зрения субъекта; 3) отношение близких людей к миграционным намерениям субъекта, с точки зрения респондента. Измеряются эти три показателя, а также суммарный балл. В данной статье приводятся данные только по шкале миграционной установки самого респондента.

3. «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) [Водопьянова, 2009]. Методика определяет девять моделей преодолевающего поведения: асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия, а также вычисление общего индекса конструктивности.

Проведена первичная обработка результатов с помощью методов описательной статистики в каждой группе испытуемых (молодежи Магадана и Якутска), а также в целом по выборке. Для корреляционного анализа использовался g -критерий Спирмена, для сравнения – U -критерий Манна – Уитни.

Получены следующие результаты. По шкале миграционных установок у молодежи Магадана показатели практически по всем шкалам выше, чем у молодежи Якутска (при $p < 0,000$), но по шкале миграционной установки субъекта показатели хотя и выше, но различия не достигли статистической значимости ($p = 0,063$). Такой результат демонстрирует сопоставимость уровня миграционных установок самих респондентов из двух городов, но также силу миграционных установок в микросоциальном окружении молодежи Магадана.

У молодежи обоих городов практически по всем шкалам методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» показатели входят в диапазон умеренных значений, кроме избегания (выше средних значений). На выборке жителей Якутска по шкале вступления в социальный контакт показатели ниже средних значений. Сравнение показало, что у молодежи из Магадана выше показатели по шкале поиска социальной поддержки ($U = 31\ 719,500$, $p < 0,05$), у молодежи Якутска выше показатели по шкалам импульсивных действий ($U = 29\ 419,000$, $p < 0,000$) и избегания ($U = 31\ 646,000$, $p < 0,05$). У молодежи из обоих городов высокий индекс конструктивности.

В целом по выборке миграционная установка субъекта имеет положительные корреляции с неконструктивными стратегиями: манипулятивными ($r = 0,166$, $p < 0,000$), асоциальными ($r = 0,157$, $p < 0,000$), агрессивными ($r = 0,164$, $p = 0,000$), импульсивными действиями ($r = 0,101$, $p < 0,01$), избеганием ($r = 0,082$, $p < 0,05$), а также показателем ПА (суммой неконструктивных стратегий) ($r = 0,182$, $p < 0,000$). Миграционная установка субъекта также имеет отрицательную корреляцию с индексом конструктивности ($r = -0,120$, $p < 0,01$).

Похожие результаты корреляционного анализа получены по подгруппам жителей Магадана и Якутска. Различия в структуре взаимосвязей: у жителей Магадана нет значимых связей миграционной установки субъекта и стратегий импульсивных действий, а также избегания, как в Якутске. Зато у жителей

Якутска нет связи миграционной установки субъекта с асоциальными действиями и отрицательной связи с индексом конструктивности, как у магаданцев. Раздельный анализ по группам старшеклассников, учащихся СПО, студентам и работающей молодежи дают более размытые результаты, видимо, в связи с недостаточными объемами выборок.

В любом случае, полученные результаты демонстрируют, что более выраженные показатели миграционной установки характерны для представителей молодежи с менее конструктивными стратегиями совладания. Видимо, они тяжелее переносят нормативные и ненормативные кризисы развития, повседневные фрустрации, менее укоренены в своем микросоциальном окружении. Представители молодежи с более конструктивными стратегиями (активными, про-социальными), более стрессоустойчивы, адаптивны, имеют более прочные отношения, что приводит к большей приверженности своему городу и региону.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с. : ил. (Серия «Практикум»).
2. *Кузнецова С. А., Кузнецов И. Ю., Фещенко А. В.* Разработка шкалы миграционных установок личности // Вестник Российского университета дружба народов. Серия психология и педагогика. 2014. № 1. С. 83–90.
3. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. 4-е изд. СПб. : Питер, 2004. 678 с.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ НА МИГРАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ СИБИРСКОЙ МОЛОДЕЖИ (НА ПРИМЕРЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ)

Ю. В. Потапова

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского
kardova.jv@gmail.com ORCID: 0000-0002-1226-8982

Исследование выполнено за счет гранта РНФ № 22-28-20375,
<https://www.rscf.ru/project/22-28-20375/>, гранта в форме субсидии,
предоставленного из бюджета Омской области, Соглашение № 22-с.

Целью исследования было изучение влияния жизнестойкости на миграционные установки юношей и девушек. Выявлено, что лишь у девушек данный конструкт связан с изменением намерений о переезде в другой город. Самыми ярко выраженными являются установки девушек, имеющих низкую жизнестойкость, и это позволяет предположить, что миграция рассматривается молодежью как возможный способ разрешения внутренних конфликтов, совладания со стрессовыми ситуациями.

Ключевые слова: миграционные установки; жизнестойкость; молодежь; вовлеченность; контроль; принятие риска.

GENDER FEATURES OF THE INFLUENCE OF RESISTANCE ON THE MIGRATION SETTINGS OF THE SIBERIAN YOUTH (BY THE EXAMPLE OF THE OMSK REGION)

Yu. V. Potapova

Dostoevsky Omsk State University

The aim of the study was to study the influence of hardiness on the migratory attitudes of boys and girls. It was found that only in girls this construct is associated with a change in intentions to move to another city. The most pronounced are the attitudes of girls with low resilience, and this suggests that migration is viewed by young people as a possible way to resolve internal conflicts and cope with stressful situations.

Keywords: migration attitudes; resilience; youth; involvement; control; risk taking.

Актуальной проблемой многих провинциальных городов России является миграционный отток молодого населения. В онтогенезе есть два пика миграционной подвижности, приходящиеся на периоды выбора учебного заведения и места работы после получения профессионального образования [Габдрахманов, Никифорова, Лешуков, 2019]. В Омске с 2014 года наблюдается возрастающая миграционная убыль (самая высокая пришлась на 2019 год –12 109, за январь – май 2022 она достигла –4387 человек) [Основные показатели миграции населения]. Выявлено, что лишь 4,2 % молодежи не собираются мигрировать, остальные периодически обдумывают это решение (32,9 %), решили переехать, но пока не действуют (34 %), или уже активно работают в этом направлении [Половинко, Арбуз, 2018]. Обдумывание, принятие решения и действие могут считаться этапами формирования миграционной установки – представления о том, где стремится проживать человек [Лычко, Мосиенко, 2014]. Влиять на миграционные потоки будет возможно, лишь, если исследовать этот конструкт с момента зарождения, когда неудовлетворенность формируется у человека, и он еще не принял окончательного решения. На этом этапе может быть велика доля воздействия внутренних, психологических факторов, связанных с индивидуальным восприятием реальности, возможности повлиять на нее, адаптировав под себя, или поменяться самому, чтобы быть более «уместным» для сложившихся условий. Если не удастся сделать ни то, ни другое, возможный выход из напряженной ситуации человек видит в смене обстановки, среды обитания. Таким образом, умение справляться с актуальными вызовами, трудными ситуациями, сохраняя при этом баланс своей успешности, именуемое жизнестойкостью, может потенциально стать фактором формирования миграционной установки. Особенно важно исследовать ее влияние на этапе становления личности, связав с гендерными особенностями, ведь в раннем возрасте возможности совладания со стрессом могут сильно варьировать в зависимости от пола.

Объект исследования – миграционные установки, предмет – жизнестойкость юношей и девушек как фактор их формирования. Цель: изучить гендерные особенности влияния жизнестойкости на миграционные установки сибирской молодежи.

Задачи:

1. Определить влияние жизнестойкости юношей и девушек на миграционные установки;
2. Сравнить миграционные установки юношей и девушек с разным уровнем жизнестойкости.

В исследовании принял участие 461 школьник Омска и Омской области от 14 до 17 лет (средний возраст 15,5): 268 (58,1 %) девушек, 193 (41,9 %) юноши. Применены методы тестирования и анкетирования, методики: тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой [Леонтьев, Рассказова, 2006]; шкала миграционных установок личности С. А. Кузнецовой [Кузнецова, 2014], авторская анкета. Методы математической обработки: первичные описательные статистики, частотный, однофакторный дисперсионный анализ.

Выявлено, что общий уровень жизнестойкости значимо влияет на миграционные установки девушек ($F = 5,51$, $p \leq 0,01$), но не юношей ($F = 0,07$, $p = 0,934$). Тест Шеффе показал отличия миграционных установок у девушек с низким (52,9 нормированных по выборке балла) и высоким уровнем жизнестойкости (46,4 б.). Во всех трех компонентах жизнестойкости: уровне контроля ($F = 9,69$, $p \leq 0,001$), вовлеченности ($F = 6,99$, $p \leq 0,001$) и принятия риска ($F = 3,78$, $p \leq 0,05$) обнаруженная тенденция повторялась: у наиболее жизнестойких девушек миграционные установки выражены слабее, тогда как те, у кого ниже уровень контроля, вовлеченности и принятия риска, больше настроены на переезд из родного города.

На первый взгляд, данные результаты кажутся парадоксальными, поскольку переезд в другой город – это трудоемкий и стрессогенный процесс, требующий гораздо большего напряжения сил, чем проживание в родном регионе, где в случае возникновения проблем можно рассчитывать на помощь близких.

Разберем подробнее шкалы опросника С. Мадди. Высокий уровень контроля показывает, что человек считает свои действия способными привести к желаемому результату, ставит амбициозные цели и достигает их. Антиподом можно считать беспомощность, невозможность влиять на окружающую действительность. Вовлеченность присуща занятым, включенным в активную деятельность людям, получающим удовольствие от находимых ими занятий, общения с окружающими. Противоположность этому – состояние скуки, апатии, бессилия и ощущения себя лишним, выброшенным на «обочину жизни». Принятие риска связано с копингом позитивного истолкования и роста: в случае возникновения жизненных трудностей он помогает извлекать из полученного опыта что-то конструктивное. Люди с развитым принятием риска легки на подъем, уверены в себе, они участвуют в разных видах деятельности, даже не имея гарантий, что у них все получится. Антоним принятия риска – ригидность и страх перемен, сковывающий активность.

Итак, можно сформировать психологический портрет девушки, настроенной на миграцию: она не нашла для себя интересных видов деятельности

в родном городе, стремится к стабильным, гарантированно работающим жизненным траекториям, чувствует бессилие и беспомощность, когда речь заходит о том, чтобы изменить что-либо в своем окружении. Школьницы, вдохновленные какой-либо деятельностью, имеющие смелость рисковать и пробовать себя в разных сферах, чувствующие, что их действия могут привести к конструктивным результатам, напротив, реже задумываются о переезде в другие города. Возможно, дело в том, что среди омской молодежи сформировалась слабо осознаваемая, но мощная социальная установка, связанная с тем, что гарантировать успех в жизни может только обучение и работа в другом городе, а оставаться в Омске могут лишь неамбициозные или недостаточно способные. Молодежь, отмечая проблемы, вместо того, чтобы пробовать что-то менять, улучшать, покидает город, уверенная, что ее действия не способны привести к позитивным сдвигам. Можно провести параллель с работой Л. А. Новопашиной, которая, изучая миграционные потоки населения, выявила, что люди отличаются по способности видеть возможности для роста в родном регионе, не поддаваться панике и стремлению избегать трудностей [Новопашина, 2016]. Есть жители, которые не только не уезжают, но и создают вокруг себя созидательную, комфортную для себя и других атмосферу. И хотя автор напрямую не говорит о жизнестойкости, описываемый ею конструкт весьма точно воспроизводит идеи С. Мадди.

Параллели можно найти и с теорией А. Ф. Лазурского об уровнях развития личности, связанных с возрастанием влияния на психику внутренних компонентов и снижением вклада среды по мере роста [Лазурский, 2000]. На низком уровне развития (на котором, в силу возраста, могут находиться дети и подростки), у людей, с трудом адаптирующихся к реальности, преобладает разрозненность элементов психики и ориентация на внешние обстоятельства, сила которых кажется неумолимой (в данном случае, используя формулировки С. Мадди, слабее действие контроля). На среднем уровне человек качественно адаптируется к среде, находя в ней свою нишу, что соответствует формированию вовлеченности. Высокий уровень позволяет, используя высокоразвитые способности и одаренность, выходить из круга адаптации к среде и совершать над ней творческий акт, менять, ориентируясь на свое видение, что связано всегда с определенной долей сопротивления извне и риска, принятие которого становится необходимым для реализации активности.

Гендерных отличий в миграционных установках самых жизнестойких школьников нет ($t = 1,12$, $p = 0,27$), при этом в большей степени настроены на переезд юноши (49,5), чем девушки (46,4). Миграционные установки молодежи со средним уровнем жизнестойкости ($t = -1,47$, $p = 0,14$) также значимо не отличались в зависимости от пола. В случае с низкой жизнестойкостью юноши (49,07) статистически значимо ($t = -2,26$, $p \leq 0,05$) уступают девушкам в желании уехать (52,9). Возможно, девушки со слабой жизнестойкостью гораздо сенситивнее к условиям родного города и потому, чувствуя себя не в силах изменить окружающую обстановку, они стремятся сменить место жительства.

Стимулировать миграционный отток может как объективная (экономическая и экологическая) ситуация, так и субъективное ее восприятие. Популярный у молодых омичей защитный механизм, связанный с отмежеванием от своего города, насмешками над его проблемами и в целом низким уровнем «локального патриотизма» провоцирует воспринимать миграцию как единственный доступный путь. Крылатая фраза «Не пытайтесь покинуть Омск!» задает этому вектору оттенок героизма («Я смог!»), настраивая на то, что переезд доступен только самым достойным. Возможно, это не действует на жизнестойких молодых людей, но тех, кто боится трудностей и пока не умеет их решать, приведет к мысли о том, что избегание будет лучшим вариантом совладания с жизненными невзгодами.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Габдрахманов Н. К., Никифорова Н. Ю., Лещуков О. В.* «От волги до Енисея...»: образовательная миграция молодежи в России. М. : НИУ ВШЭ, 2019. 48 с.
2. *Кузнецова С. А., Кузнецов И. Ю., Феценко А. В.* Разработка шкалы миграционных установок личности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2014. № 1. С. 83–90.
3. *Новопашина Л. А.* Мониторинг самочувствия населения как инструмент управления миграционными потоками трудовых ресурсов // Евразийский Союз Ученых. 2016. № 31-2. С. 37–43.
4. *Лазурский А. Ф.* Классификация личностей Психология индивидуальных различий : хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. М. : ЧеРо, 2000. 776 с.
5. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. М. : Смысл, 2006. 43 с.
6. *Лычко С. К., Мосиенко Н. Л.* Привлекательность города как фактор формирования миграционных установок студентов // Вестник Новосибирского государственного университета. Сер.: Социально-экономические науки. 2014. Т. 14, вып. 1. С. 160–169.
7. Основные показатели миграции населения // Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Омской области. URL: <https://omsk.gks.ru/population> (дата обращения: 31.07.2022).
8. *Половинко В. С., Арбуз А. В.* Миграционные установки населения в контексте регионального рынка труда // Journal of new economy. 2018. № 1. С. 38–50.

СОВЛАДАНИЕ КОСВЕННЫХ СВИДЕТЕЛЕЙ С ТЕРРОРИСТИЧЕСКИМ АКТОМ В МИНСКОМ МЕТРО: РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ

Т. В. Парфёнова

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

(Республика Беларусь)

Parfenova_TV@grsu.by;

В статье представлены результаты ретроспективного эмпирического изучения восприятия, переживания и совладания косвенных свидетелей с террористическим актом в минском метро. Показана специфика переживаний косвенных свидетелей, отраженная в воспоминаниях на моменте, когда они впервые узнали о событии и в настоящее время. Сформулирован вывод, что основу посттравматического личностного роста косвенных свидетелей и успешность совладания с терактом задает переживание интенсивного личностного смысла события даже спустя годы после происшествия.

Ключевые слова: *косвенные свидетели; личностный смысл; террористический акт; совладание.*

COPING OF INDIRECT WITNESSES TO THE TERRORIST ACT IN THE MINSK METRO: A RETROSPECTIVE ANALYSIS

T. V. Parfyonova

Yanka Kupala State University of Grodno (Republic of Belarus)

The article presents the results of a retrospective empirical study of indirect witnesses' perception, experience and coping with the terrorist attack in the Minsk metro. The specifics of indirect witnesses' experiences reflected in their memories at the moment when they first learned about the event and at the present time are shown. We conclude that the basis of post-traumatic personal growth of indirect witnesses and the success of coping with the terrorist attack is determined by the experience of intense personal meaning of the event even years after the incident.

Keywords: *circumstantial witnesses; personal meaning; terrorist act; coping.*

В исследованиях психологических последствий воздействия экстремальных событий на личность выделяется общее основание – об успешности их переживания и преодоления судят постфактум, обобщая весь наблюдаемый у человека симптомокомплекс понятиями «посттравматический стресс» (далее ПТС), «посттравматическое стрессовое расстройство», «комплексный посттравматический стресс», «посттравматический рост» (далее ПТР). Общеизвестным является факт, что симптомы ПТС и ПТР могут наблюдаться параллельно, независимо друг от друга. В отношении переживания косвенными свидетелями (далее КС) теракта в минском метро (далее теракт), нами эмпирически установлено и в предшествующих публикациях описано содержание отсроченных психологических последствий, выраженных в личностных изменениях КС, включая ПТР [Парфёнова, 2021; Парфёнова, 2022a]. В этой связи представляется целесообразным обобщение результатов эмпирического исследования с точки зрения способов совладания КС с терактом.

Наше понимание совладания базируется на методологических принципах деятельностно-смыслового и субъектного подходов [Карпинский, 2014; Крюкова, 2010]. Рассматривается как осознанная, произвольная активность человека по преодолению трудных жизненных ситуаций и минимизации их негативных последствий, выраженная разнообразными усилиями по совладанию – от конкретных форм поведения и деятельности до поступков личности, нацеленных на решение различных смысловых микрозадач развития (ситуационных задач) (например, задача на личностный смысл, на смыслоосознание, на конфликтный личностный смысл и т. д.) в действительности подчиненных макрозадаче развития и функционирования личности, состоящей в поиске, сохранении и реализации смысла жизни [Карпинский, 2019].

Эмпирическое исследование проводилось в 2018–2019 году по ретроспективному дизайну. Его участниками стали 577 КС теракта в возрасте от 19 до 76 лет ($M = 32,16$; $SD = 11,2$) из разных городов Беларуси. Выборка исследования гетерогенна по социально-демографическим признакам. Респонденты принимали участие в исследовании на добровольной безвозмездной основе в условиях анонимности и конфиденциальности.

План исследования включал реализацию 3 этапов сбора эмпирических данных, из них: первые два – в 2018 г., спустя 7 лет после теракта, третий этап – в 2019 г. Первые два этапа проводились с промежутком во времени до нескольких дней и были направлены на диагностику личностного смысла события (далее ЛС), а также личностных характеристик КС до и после теракта. На данных этапах методами сбора эмпирических данных стали стандартизированные методики самоотчета, включая авторские анкеты и методики, психометрическая разработка которых выступила отдельной задачей исследования [Парфёнова, 2019а; Парфёнова, 2022а; Парфёнова, 2022в]. Третий этап был сосредоточен на проведении исследовательского интервью и фиксации нарративов КС о переживании теракта. В нем приняли участие 8 КС, которые либо сами могли стать жертвой теракта в минском метро, либо хорошо знакомы, как минимум, с одним человеком, который имел риск стать жертвой теракта [Парфёнова, 2022б].

Результаты исследования, представляющие интерес в контексте совладания, можно отразить в следующих тезисах:

1. Даже спустя годы после происшествия, в сознании КС событие теракта нагружено интенсивным негативным ЛС. Феноменология переживания теракта является многослойным комплексом субъективных переживаний КС и имеет латентную многомерную структуру, представленную различными аспектами ЛС (аморальность события, психологическая удаленность, субъективная предсказуемость и подконтрольность события, субъективная значимость события, субъективная оценка экстремальности события, эмоциональный фон события, субъективная длительность события, субъективная неопределенность события), в совокупности выражающими негативные оценки события и общую негативную модальность ЛС [Парфёнова, 2019б].

2. Негативный ЛС теракта проявляется в восприятии и переживании КС данного события как морально неодобряемого, личностно значимого, приближенного к психологическому настоящему и заключающего в себе потенциаль-

ную угрозу субъективному благополучию, а также реальную эмоциональную травму личности. Терракт оценивается КС как мгновенное и масштабное экстраординарное бедствие, сложное в понимании, осмыслении и интерпретации [Парфёнова, 2019б]. Сохранность негативного ЛС события у КС спустя годы после происшествия указывает на восприятие и переживание теракта как существенно препятствующего реализации значимой деятельности, личностных ценностей и индивидуального жизненного замысла в целом. Для минимизации негативных последствий путь совладания КС с терактом должен обретать траекторию снижения эмоционального напряжения посредством поиска новых возможностей реализации личностных смыслов и ценностей в изменившихся условиях жизни или трансформации системы личностных ценностей [Василюк, 1984; Парфёнова, 2022а].

3. Анализ нарративов КС позволил установить, что в феноменологии переживания теракта отчетливо прослеживаются три классических компонента процесса совладания: эмоциональная реакция (страх, тревога), когнитивное оценивание (непонятное событие, неопределенное) и поведенческие копинг-стратегии (поиск информации, избегание метро, рост бдительности). При этом в содержании переживания обнаружена своя специфика [Парфёнова, 2022]:

– *содержание переживаний, относящихся к моменту, когда КС впервые узнали о событии, раскрывается 5 смысловыми (базовыми) категориями: «эмоциональная реакция на событие», «неопределенность и непредсказуемость события», «поиск информации», «сопереживание жертвам», «изменение поведения». Переживания в настоящем времени представлены 4 категориями: «негативный личностный смысл события», «сопереживание жертвам теракта», «переживание террористической угрозы» и «переосмысление жизни»;*

– в содержании переживаний КС с более интенсивными первичными эмоциональными реакциями на событие (страх, ужас) обнаружены все базовые категории переживания события на момент, когда они впервые узнали о событии и в настоящее время. В содержании переживаний КС с менее интенсивной первичной эмоциональной реакцией (легкое беспокойство) на событие отсутствуют категории «сопереживание жертвам» и «переосмысление жизни», фокус их внимания преимущественно сосредоточен на когнитивной оценке события, восприятию его как непредсказуемого и непонятного происшествия.

4. Взаимосвязь ЛС теракта и личностных изменений его КС обнаруживает следующую закономерность: чем более интенсивно переживание ЛС экстремального макросоциального события, тем более явно выражается интенсивность и экстенсивность личностных изменений его КС. В отношении теракта данная закономерность наблюдается в 4 моделях причинно-следственных связей, отражающих 6 обобщенных вариантов восприятия, переживания и совладания КС, приводящих к отсроченным психологическим последствиям, выраженным в ПТР (метод статистической обработки – канонический анализ). Установлено, что основу позитивных личностных изменений задает либо сохранность интенсивного негативного ЛС теракта со стремлением личности к самореализации вопреки внешним обстоятельствам, либо сохранность интенсивного личностного смысла события и позитивная реинтерпретация такого его аспекта

как аморальность события, что приводит к восприятию теракта как части и потенциальной возможности общественной жизни [Парфёнова, 2021; Парфёнова, 2022а].

Проведенное ретроспективное эмпирическое исследование позволяет заключить, что в отношении теракта КС демонстрируют смыслоцентрированную модель совладания, представленную 4 компонентами: 1) эмоциональными реакциями на событие; 2) когнитивным оцениванием; 3) поведенческими стратегиями и 4) интенсивным ЛС события даже спустя годы после происшествия. При этом личностный смысл события задает основу ПТР и успешность совладания КС с терактом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.

2. *Карпинский К. В.* Психология смысложизненного кризиса : монография. Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2019.

3. *Карпинский К. В.* Совладание в структуре индивидуальной жизнедеятельности: поведение, деятельность или поступок // Актуальные проблемы психологии развития личности : сборник научных статей. Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2014. С. 131–137.

4. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.

5. *Парфёнова Т. В.* Деятельностно-смысловая теория личности в исследовании отсроченных психологических последствий экстремальных макросоциальных событий // Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2022а. Т. 12, № 2. С. 118–126.

6. *Парфёнова Т. В.* Нарративы косвенных свидетелей о переживании террористического акта: феноменологический анализ // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2022б. № 1. С. 168–177.

7. *Парфёнова Т. В.* Опросник личностных изменений под воздействием экстремального события // Современные методы психологической диагностики / под ред. К. В. Карпинского. Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2022в. С. 314–339.

8. *Парфёнова Т. В.* Переживание террористического акта косвенными свидетелями: опыт эмпирического изучения отсроченных психологических последствий // Гродненская психология: вчера, сегодня, завтра : монография / под науч. ред. К. В. Карпинского [и др.]. Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2021. С. 209–236.

9. *Парфёнова Т. В.* Разработка и апробация методики «Семантический дифференциал для оценки личностного смысла критических и экстремальных макросоциальных событий» // Педагогическая наука и образование. 2019а. № 2. С. 23–31.

10. Парфёнова Т. В. Феноменология переживания террористического акта в минском метро косвенными свидетелями // Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2019б. Т. 9, № 2. С. 151–158.

РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В КОММУНИКАЦИИ ПРОДАВЕЦ – ПОТРЕБИТЕЛЬ

Н. А. Корягина¹, М. Е. Грачёва²

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

¹ nkoryagina@hse.ru

² megrachyova@edu.hse.ru

Публикация подготовлена в ходе проведения исследования (№ проекта 22-00-014) в рамках Программы «Научный фонд Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ)» в 2022 г.

В статье раскрывается круг вопросов, связанных с применением интернет-рекламы для формирования психологического благополучия. В настоящее время реклама выступает важным инструментом коммуникации между производителем, продавцом и покупателем товаров или услуг. Предлагается анализ результатов авторского исследования восприятия современной интернет-рекламы глазами потребителя. Данное исследование проходило в несколько этапов, в ходе которых были собраны мнения представителей разных возрастных групп по вопросам, касающимся их отношения к интернет-рекламе, влиянию рекламы на покупателя при выборе товара и на доверие к продавцу. Исследование показало, что важную роль играет таргетинг в рекламном бизнесе, качество самой рекламы в Интернете.

Ключевые слова: реклама; интернет; таргетинг; инструмент коммуникации; доверие к продавцу.

INTERNET ADVERTISING RESOURCES IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN SELLER-CONSUMER COMMUNICATION

N. A. Koryagina, M. E. Gracheva

National Research Higher School of Economics

The article reveals a range of issues related to the use of the Internet advertising for the formation of psychological well-being. Currently, advertising is an important communication tool between the manufacturer, seller and buyer of goods or services. An analysis of the results of the author's study of the perception of modern Internet advertising through the eyes of the consumer is proposed. This study took place in several stages, during which the opinions of representatives of different age groups were collected on issues related to their attitude to Internet advertising, the impact of advertising on the buyer when choosing a product and on the trust in the seller. The study showed that targeting plays an important role in the advertising business, the quality of the advertising itself on the Internet.

Keywords: advertising; the Internet; targeting; communication tool; confidence in the seller.

В настоящее время термин «психологическое благополучие» имеет различное значение у ряда авторов. Так, в работе Р. М. Шамионова говорится об эмоционально-оценочном отношении, А.В. Воронина пишет о системном качестве личности, выделяя в «эмоциональном благополучии» уровень «психологического здоровья». Анализ работ отечественных (А. В. Воронина и Р. М. Шамионов) и зарубежных (Н. Брэдбурна и Э. Динера) авторов позволил прийти к пониманию того, что психологическое благополучие – это целостное психическое состояние личности, включающее в себя осознаваемый и неосознаваемый уровни. Говоря о структуре благополучия, выделяют его эмоциональную, социальную и смысловую составляющую [Воронина, 2005; Diener, 1984]. В нашей работе раскрывается эмоциональный аспект психологического благополучия, при этом ресурсом выступает интернет-реклама как инструмент коммуникации между продавцом и потребителем товаров и услуг.

Сегодня реклама является одним из мощных инструментов влияния на людей. С ее помощью продавец оповещает людей о своем товаре, что раскрывает ее коммуникативную функцию между продавцом и покупателем. Реклама предоставляет такую информацию, которая направлена на достижение понимания между продавцом и покупателем. Она не только транслирует информацию о товаре, но и преобразует ее в некий образ, который становится неотделимым в сознании покупателя от фактических качеств товара. Важно, чтобы реклама была запоминающейся и вызывала доверие к товару, побуждала человека на его покупку [Швабская, Рыбакова, 2014]. Важно понимать, что современная реклама больше направлена не на предложение каких-то товаров или услуг, а на удовлетворение потребностей потребителей, среди которых отмечают и чувство уверенности, и чувство надежности. Таким образом, в структуре рекламы добавляются еще потребности и мотивы потребителя, также дистанцирование от товара (невозможность его использования), что является составляющими психологического воздействия рекламы на потребителя [Лебедева, 2010].

На сегодняшний день главным трендом в рекламном бизнесе называют персонализацию рекламы (таргетинг). Маркетологи считают персонализацию новой парадигмой в рекламном бизнесе. При этом и сами покупатели настроены на то, что реклама будет предлагать им те товары, которые им нужны, в которых они могут быть заинтересованы [Abdel Monem, 2021].

Использование онлайн коммуникаций, Интернета в качестве способа взаимодействия производителя с покупателем растет каждый день. Реклама в Интернете более эффективна, чем офлайн-реклама. Проведенные исследования показывают, что у пользователей в социальных сетях часто возникает благоприятная реакция на рекламу. Это обуславливается двумя ключевыми факторами: креативностью рекламы и ее информативностью. При соблюдении данных параметров реклама в интернет-среде становится еще более эффективной, а доверие к продавцу растет [Лебедева, 2010; Dr. Abdel Monem, 2021]. Таким образом, реклама в Интернете является инструментом коммуникации между

производителями рекламного сообщения, самой рекламой и потребителем, что представляет для нас исследовательский интерес. Рассмотрение проблемы, связанной с особенностями взаимодействия интернет-рекламы с потребителями, их психологическим благополучием, в частности выявление влияния рекламы на доверие к продавцу, и явилось целью нашего эмпирического исследования.

В качестве основной гипотезы выступило утверждение о том, что интернет-реклама оказывает существенное влияние на поведение потребителя. Далее ряд эмпирических гипотез раскрывают особенности этого влияния: таргетинг является неотъемлемой частью интернет-рекламы и является основой эмоционального принятия рекламы, благополучия пользователей; доверие к продавцу и товару выступает показателем эмоционального благополучия.

В основном опросе принимало участие 152 человека. На основе анализа результатов пилотажного исследования был создан авторский опросник, состоящий из 33 вопросов. Полученные ответы респондентов были разделены на три блока: 1) отношение потребителя/покупателя к рекламе (12 вопросов); 2) доверие покупателя к продавцу (13 вопросов); 3) вопросы, связанные покупательским поведением в онлайн магазинах, сервисах, социальных сетях (8 вопросов).

Полученные данные обрабатывались в программах Excel и SPSS.

Первое, что важно отметить при анализе результатов — это таргетинг рекламы. Покупатели положительно отвечают на вопрос «Замечали ли вы, что реклама предлагает вам товары, основываясь на ваших запросах?». 90 % покупателей видят таргетинг, замечают его. На сегодняшний день среди маркетологов и рекламодателей таргетинг выступает главным трендом. Кроме того, сами покупатели ожидают, что реклама будет предлагать то, что им нужно.

Известно, если реклама нерелевантна потребности потребителя, то она может вызывать негативные эмоции. Поэтому рекламодатели стараются рекламе персонализировать, чтобы снизить негативную оценку, чтобы реклама нравилась потребителям и повышала интерес к ней. Однако, 71.1 % участников опроса согласились с тем, что реклама вызывает у них негативные эмоции и еще 8% засомневались в ответе на данный вопрос. Более того, люди сообщают, что они устают от рекламы, ее слишком много, что также может вызывать негативную реакцию. Возникает вопрос, решает ли таргетинг проблему отношения потребителя к рекламе? Если бы таргетинга не существовало негативной реакции на рекламу было бы больше? Согласно полученным результатам, мы можем предположить, что несмотря на то, что реклама вызывает негативную реакцию, она это делает далеко не всегда. По нашим данным, только 40,7 % потребителей испытывают негативную реакцию, когда видят рекламу в Интернете, позитивные эмоции реклама вызвала у 40,8% пользователей, примерно у 8 % покупателей не возникло каких-либо сильных впечатлений от рекламы.

Результаты исследования позволяют предполагать наличие связи между работой таргетинга и эмоциональной окрашенностью реакции потребителя на рекламу. Таргетинг, действительно, работает и люди его замечают, кроме того, он может качественно влиять на снижение частоты негативных эмоций среди покупателей, так как им не предлагаются те товары, которые они видеть не хо-

тят. Полученные факты подтверждает наше предположение о том, что таргетинг в рекламе является основой ее эмоционального принятия, в частности, желания пользователей ее посмотреть, что способствует увеличению уровня благополучия пользователей.

Рассмотрим еще ряд выводов по исследованию, касающихся темы доверия покупателя к продавцу. Люди склонны замечать изменение в качестве рекламы. Более чем 67 % покупателей отмечают, что за последнее время дизайн рекламы изменился и изменился в лучшую сторону. То есть люди замечают, что рекламодатели вносят свои изменения для того, чтобы товар лучше продавался, привлекал покупателей.

Качество рекламы может также влиять и на доверие к продавцу. Оно может создавать впечатление, что товар будет именно таким, каким он выглядит на картинке. Удобство сайта, фотографии, цветовая гамма – все это и многое другое может создавать впечатление качества товара или услуги. Чем лучше проработаны данные элементы, тем выше шанс создания широкой клиентской базы и аудитории.

В продолжение темы доверия покупателя к продавцу, стоит отметить следующие полученные факты: на вопрос «Доверяете ли вы продавцам в Интернете?» были получены неоднозначные ответы. Почти 20 % опрошенных сомневались в своем ответе и не знали, что сказать; 48 % ответили положительно, а 32 % респондентов ответили отрицательно. На вопрос «Что может влиять на доверие к продавцу?» кроме указания на качества самой рекламы почти 95 % опрошенных согласны с тем, что важную роль играют отзывы других покупателей, что в Интернете узнать намного проще, так как люди всегда могут видеть отзывы незнакомых им людей, а не ориентироваться только на мнение близких, как это обычно происходит в офлайн среде. Мнение знакомых при этом все равно остается важным (для 87 % респондентов). Нами была выявлена слабая положительная корреляция между вопросами «Могут ли отзывы повлиять на ваше отношение к продавцу?» и «Может ли качество рекламы в Интернете повлиять на ваше доверие к продавцу?».

Говоря о доверии покупателя к продавцу, рекламодателю нельзя не упомянуть про доверие к имени, бренду производителя. Конечно, если фирма известна многим, значит ее товар пользуется спросом, и он хорошего качества, а значит этот товар стоит покупать. Проведенное исследование показало, что 81,6 % респондентов доверяют крупным брендам, известным торговым маркам; в 60 % случаев люди предпочитают известный бренд неизвестному. В связи с чем интересно было узнать, будет ли пользоваться спросом товар, у которого нет известного всем имени, но у него есть качественная реклама, хороший сайт, продуман образ товара, сделаны хорошие фотографии и т. д. (Купите ли вы товар, если он от неизвестного производителя, но в Интернете вас привлекает его реклама, фото в профиле, оформление сайта?). По нашим данным, почти 58 % опрошенных согласились бы купить такой товар или услугу. При этом 20 % испытывали сомнения в ответе на этот вопрос. Полученные результаты позволяют заключить, что интернет-реклама может влиять на покупку товара, используя сформированный ею образ товара, который вызывает доверие потребителя,

что составляет эмоциональную основу психологического благополучия пользователя. Таким образом, мы подтвердили второй тезис о том, что доверие к продавцу и товару выступает показателем эмоционального благополучия.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Воронина А. В.* Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142–147.

2. *Лебедева Л. В.* Психология Рекламы: учебное пособие. Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2010. 140 с.

3. *Швабская А. Л., Рыбакова Е. А.* Психология рекламы. // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. 2014. С. 99–100.

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

5. *Dr. Hisham Nagy Abdel Monem.* The effectiveness of Advertising Personalization: a consumers' psychology perspective. Journal of Design Sciences and Applied Arts. Vol. 2, is. 1. 2021. P. 335–344.

Раздел 2

НОВАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: СТРЕССОРЫ И ФАКТОРЫ СОВЛАДАНИЯ

АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ, ОСТАВШИЙСЯ В ТЕНИ: ПАРАМЕТРЫ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ОТВЕТА ПСИХИКИ НА УГРОЗУ

Е. Л. Доценко

Тюменский государственный университет
dotsenko_e@bk.ru; ORCID: 0000-0001-9651-0555

Предлагается распространить идею неспецифического ответа с физиологии на психику. Цель работы – обсудить перспективы такого расширения. Параметрами неспецифического ответа психики на угрозу являются тревога, возбуждение и напряжение, что открывает новые возможности эмпирического исследования генезиса психологического стресса. Понятие неспецифического психотерапевтического состояния открывает подход к пониманию случаев спонтанного исцеления, особенно при психических нарушениях. Дается описание эмпирического исследования для проверки предположения о сходстве неспецифического психотерапевтического состояния и состояния осознанности (mindfulness).

Ключевые слова: стресс; неспецифический ответ; иммунная система; тревога; возбуждение; напряжение; осознанность (mindfulness).

ADAPTATION SYNDROME LEFT IN THE SHADOW: PARAMETERS OF NON-SPECIFIC PSYCHE RESPONSE TO A THREAT

E. L. Dotsenko

State University of Tyumen

It is proposed to extend the idea of a nonspecific response from physiology to the psyche. The purpose of this work is to discuss the prospects for such an extending. The parameters of the non-specific response of the psyche to a threat are anxiety, agitation and tension, which opens up new possibilities for empirical research into the genesis of psychological stress. The concept of a non-specific psychotherapeutic state opens up an approach to understanding cases of spontaneous healing, especially in mental disorders. An empirical study is described to test the assumption about the similarity of the non-specific psychotherapeutic state and the state of mindfulness.

Keywords: stress; non-specific response; immune system; anxiety; agitation; tension; mindfulness.

Словосочетание «адаптационный синдром» сразу ассоциируется с именем Г. Селье. Но в тени этой великой фигуры осталось слабо осмысленное различие между физиологическими процессами, составляющими стресс как реакцию на угрозу организму, и психическими процессами, реализующими стресс как ответ на событие, отнесенное психикой к категории угрожающего.

Исходные идеи Г. Селье таковы:

– стресс (понимаемый как напряжение сил организма) – сложная система приспособительных реакций, призванных восстановить гомеостаз, защитить организм от вредоносных воздействий;

– ведущую роль в системе реакций занимает их неспецифический (универсальный) набор; в первоначальный перечень вошли уменьшение тимуса, увеличение коры надпочечников и кровоизлияния в слизистой желудочно-кишечного тракта.

Современные представления о неспецифических реакциях при физиологическом стрессе формулируются в основном в иммунологических понятиях: цитокиновый всплеск, выброс лимфоцитов (служит мерой стрессовой активации [Гаркави, 1990], воспалительные процессы и др.

В сильно упрощенном виде (чтобы увидеть существенное) **неспецифический иммунный ответ** выглядит следующим образом [Новиков, 2002 и др.]:

– попавший в организм антиген распознается рецепторами как «чужой» – по умолчанию физиологически это означает «опасный»;

– пораженные клетки подают сигналы тревоги – сразу по нескольким каналам; «курьерами» сигналов выступают разные цитокины (в частности, интерфероны), которые доносят сигнал об опасности до органов, в которых депонированы клетки быстрого реагирования (самые известные среди них – лимфоциты);

– защитная («оборонная») система организма активируется, запрашивает дополнительные ресурсы (резервы), которые направляются в зону противодействия – антитела стремятся разрушить антигены (как правило, ценой своей гибели);

– степень напряжения (буквально – стресса) зависит от количества антигенов (размаха нападения), от количества задействованных антител и других привлеченных ресурсов и от длительности противоборства.

Это описание того, что происходит **в организме** в основном в пределах 1-й стадии стресса по Г. Селье. Обсуждения других видов стресса – эмоционального и психологического – идут по такой схеме: сначала описывается характерная для 1-й стадии *феноменология*, а затем обсуждается развитие стресса на следующих двух стадиях. А собственно **механизмы стрессового ответа** со стороны психики (запускающиеся с самого начала) остаются за пределами обсуждения – или игнорируются, или подменяются описанием физиологических процессов, «лежащих в основе» [Вербина, 2008; Исаев, 2005].

Поэтому встает необходимость осмыслить различие 1) между физиологическим и психическим (в стрессе), 2) между угрозой организму и событием, которое *интерпретируется* психикой как угрожающее (личности, психике,

телу и т. п.), 3) между реакциями организма на угрозу и *ответом* на нее со стороны психики.

1. Соотношение между физиологическим и психическим (в стрессе), точнее, между иммунной и психической системами, было ранее обозначено как динамический изоморфизм [Доценко, Суховой, 2012]. Выражается он в синхронизации двумя системами как степени активности, так и стратегий купирования угроз. Эти системы локализованы на разных уровнях организации жизни: биохимическом и вещном (предметном). Эволюционно (в генезе) решение проблемы на одном уровне дублируется на другом – особенно это справедливо для неспецифических реакций и стратегий.

Указанная синхронизация маскирует различия между физиологической и психической активностями. Г. Селье также совершал взаимозамену реальностей, распространив понятие стресса и на психику – особенно это видно в описании стадий. Укажем на различия.

2. Угроза организму в норме распознается по факту ущерба – цитокины вырабатываются гибнущей клеткой. Вероятность ложной тревоги невелика, но каждая ошибка создает предпосылки для аутоиммунных сбоев. В психике распознавание угрозы предполагает большую свободу интерпретации, поэтому выше и вероятность ложной тревоги. Поэтому так распространены случаи переживания стресса в отсутствии стрессора. Решающую роль играют категоризационные фильтры, в настройке которых заложен жизненный опыт.

3. Схожее различие и в стрессовой активности: иммунные реакции на угрозу более стандартны (и поэтому предсказуемы), чем *ответы* на угрозы со стороны психики. Особые случаи составляют подмены стратегий: в диссертационном исследовании [Богданова, Доценко, 2012] было показано, что у часто и длительно болеющих (ОРЗ) людей иммунная система частично подменяет работу психических защит (грубых) – реагирует гиперфункцией на психические стрессоры.

Недооценка различий между биологическим и психическим, преувеличение мета-системных совпадений ведет к смешению предметов биологии и психологии; а в условиях позитивистского мышления – к редукции психического к биологическому.

Строгое различие, наоборот, ставит важный вопрос: что происходит в психике в то время, когда организм обрабатывает стрессовые реакции? Особенно если они синхронизированы с иммунными процессами, да еще и за пределами осознания.

Следуя буквально за иммунными реакциями, находим вероятные отклики и со стороны психики. Триггерное событие здесь – обнаружение угрозы (или ложная категоризация, или вероятной угрозы, или и вовсе угрозы воображаемой). Далее следует **тревога** как субъективное отражение неблагоприятного прогноза на будущее, оценка перспектив как негативных. Без разницы в каком мире – органических ли молекул или в мире вещей (цитокиновая «паника» способна убить!). Далее наступает время мобилизации ресурсов – активизации сил и пробуждения беспокойства. Как субъективное со-

стояние, это **возбуждение**, смысл которого – успеть собрать силы и выйти на бой или начать трудиться. И лишь затем наступает сам стресс – **напряжение** сил, обеспечивающее противоборство, решение трудной задачи или совладание с проблемой.

Тревога, возбуждение и напряжение – это не просто реакции на стрессор, а результат субъективной интерпретации, актуализации набора адекватных событию категорий. Это процесс конструирования субъектом (животным или человеком) образа наличной ситуации, размещение его в своей картине мира, сколь бы простой или сложной эта картина ни была.

В тезаурусе, используемом специалистами при обсуждении стресса вообще и психологического в особенности, «тревога», «возбуждение» и «напряжение» встречаются неслучайно часто [Бодров, 2006].

В пользу глубинного характера выявленной зависимости говорит соответствие параметров неспецифического ответа психики на угрозу измерениям в теории эмоций В. Вундта и универсальным (неспецифическим) факторам, эмпирически выявленных Ч. Осгудом:

	<i>Оси в теории эмоций В. Вундта</i>	<i>Факторы Ч. Осгуда</i>
ТРЕВОГА	Удовольствие-Неудовольствие	Оценка
ВОЗБУЖДЕНИЕ	Возбуждение-Успокоение	Активность
НАПРЯЖЕНИЕ	Напряжение-Разряжение	Сила

Что это выявленное соответствие нам дает? Как минимум, теоретические подсказки. Глубинные конструкты *Оценка*, *Активность* и *Сила* близки ядерным структурам образа мира человека. Е.Ю. Артемьева предложила так понимать их эволюционное назначение. Конструкт *Оценка* обеспечивает проверку событий на предмет опасности. Конструкт *Активность* настроен на поиск ответа на вопрос «успею/не успею», а конструкт *Сила* ищет ответ на вопрос «смогу/не смогу». Стресс возникает в случаях, если результаты толкования (субъективной интерпретации) ведут к негативным выводам, и проявляются, соответственно, в состояниях тревоги, возбуждения и напряжения. Но если эти состояния во многом результат толкования (где-то верного, где-то почти нет), то, что происходит, когда все выводы полностью позитивные? Мы получим психическое состояние, где место тревоги, возбуждения и напряжения займут, соответственно, **удовольствие, покой и расслабленность**.

Раз уж существует неспецифическое состояние для стресса, то следует предположить такое же и для исцеления. Искомое состояние слабо зависит от внешних обстоятельств, что позволяет сделать предположение о его неспецифической природе. Мы назвали его неспецифическим психотерапевтическим состоянием. Оно может возникать спонтанно и обеспечивать неожиданные решения жизненных проблем, а в ряде случаев и исцеления. Произвольное вхождение в это состояние предположительно составляет суть медитативных практик, в частности, осознанности (mindfulness).

Мы провели **эмпирическое исследование** с целью проверки гипотезы, что: *неспецифическое психотерапевтическое состояние имеет характеристики состояния осознанности (mindfulness)*. В феноменологическом исследовании сравнивались сенсорное/чувственное наполнение а) состояний, возникающих спонтанно и позволяющих справиться с проблемной ситуацией за счет душевных изменений и б) состояний, относимых к феномену осознанности (mindfulness). Метод сбора данных: структурированные отчеты испытуемых, обработки данных: частотный анализ, критериальное сравнение.

Гипотеза в целом получила эмпирическую поддержку. Наиболее близки состояния в том, что повышается переключаемость внимания (а не концентрация, как можно было ожидать), переживаются ощутимые изменения в состоянии сознания, фиксируется объем восприятия. Различия обнаружались в том, что состояние осознанности более позитивно окрашено и внимание в основном направлено неопределенно вовне или неопределенно вовнутрь; тогда как при совладании с проблемой внимание направлено на саму проблему или актуальную цель.

Таким образом, понятие неспецифического психического ответа частично снимает перекоп в обсуждении и исследованиях проблем стресса. Параметрами неспецифического ответа психики на угрозу являются тревога, возбуждение и напряжение, что открывает новые возможности эмпирического исследования генезиса психологического стресса. Понятие неспецифического психотерапевтического состояния открывает путь к пониманию случаев спонтанного исцеления, особенно от психических нарушений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Богданова М. В., Доценко Е. Л.* Синхронизация неспецифических ответов иммунной системы и психики // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2012. № 4. С. 16–17.
2. *Бодров В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. 281 с.
3. *Вербина Г. Г.* Психология эмоций : учеб. пособие / Чуваш. ун-т. Чебоксары, 2008. 308 с.
4. *Гаркави Л. Х.* Реакция активации – общая неспецифическая адаптационная реакция на раздражители «средней» силы // Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов н/Д., 1990. С. 36–63.
5. *Доценко Е. Л., Суховой Ю. Г.* Психоиммунное единство системы жизнеобеспечения // Вестник Тюменского государственного университета. 2012. № 9. С. 134–141.
6. *Исаев Д. Н.* Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб. : Речь, 2005. 400 с.
7. *Новиков Д. К.* Медицинская иммунология : учеб. пособие. Витебск, 2002. 235 с.

ЦЕЛОСТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ИДЕАЛ И РЕАЛЬНОСТЬ

М. С. Гусельцева

Психологический институт РАО,
Институт психологии им. Л. С. Выготского РГГУ
mguseltseva@mail.ru; ORCID: 0000-0002-0545-0612

Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ, проект 22-18-00140
«Динамическая устойчивость личности в пространстве социокультурной неопределенности».

В статье обсуждаются проблемы целостности личности в условиях глобализации, цифровизации и культурных изменений. Предлагается различать «целостность личности» как методологический идеал психологии и «цельность личности» как структурно-функциональное качество. Целостности в изучении личности служит трансдисциплинарный подход. Описываются разные типы адаптивных стратегий личности в ситуации культурных изменений, выделенные в антропологических исследованиях.

Ключевые слова: методология; личность; культурные изменения; адаптивные стратегии; инструментальная компетентность.

INTEGRITY OF THE PERSON AS AN IDEAL AND REALITY

M. S. Guseltseva

Psychological Institute of the Russian Academy of Education

The article discusses the problems of the integrity of the individual in the context of globalization, digitalization and cultural change. It is proposed to distinguish between the “integrity of the personality” as a methodological ideal of psychology and the “wholeness of the personality” as a structural and functional quality. Integrity in the study of personality is served by a transdisciplinary approach. Different types of adaptive strategies of a person in a situation of cultural changes, identified in anthropological studies, are described.

Keywords: methodology; personality; cultural change; adaptive strategies; instrumental competence; anthropological research; transdisciplinarity.

Введение. Глобализация, информатизация, текущие социокультурные трансформации – факторы, определяющие развитие личности в современном мире. С одной стороны, перенасыщенность информационной среды и быстрота культурных изменений умножают риски клипового сознания и утраты личностью ее цельности; с другой – изменившиеся условия социализации ведут к ревизии представлений о развитии личности, поиску новых конструктов, использованию потенциала смежных наук.

Проблема цельности личности решается в рамках той или иной философско-антропологической концепции человека. При этом следует различать *целостность личности* как методологический идеал и *цельность личности* как жизненную реальность. Если целостность личности означает скорее возможность ее изучения посредством интеграции разных аспектов человеческого существования, то цельность личности отражает ее структурно-функциональное

состояние, наличие у человека осознанности и целеустремленности, активной жизненной позиции, сформировавшегося мировоззрения.

Целостность личности как методологический идеал. Целостность личности – идеал, к которому стремилась психология XX в., находивший отражение в призывах перейти от изучения отдельных психических процессов к человеку в его повседневности, разнообразии социокультурных контекстов, а также в междисциплинарных исследовательских направлениях.

В наши дни проблемно-ориентированные исследования все чаще реализуются посредством трансдисциплинарного подхода, где целостное представление о развитии личности в культуре рождается в общем интеллектуальном пространстве психологии, философии, исследований культуры, социологии, этнографии, антропологии. Проблемы личности в ситуации культурных изменений сделали фокусом внимания антропологов во второй половине XX в. Так, например, в полевых исследованиях под руководством Дж. Шпиндлера изучались изменения личности при переходе от традиционного к современному образу жизни [Spindler, 2000].

Адаптация к культурным изменениям. Начав с изучения адаптации к культурным изменениям индейцев Меномини (Menominee), Дж. Шпиндлер проводил в дальнейшем полевые исследования в учебных учреждениях, став основателем американской *антропологии образования* и разработав *культурную терапию* как одну из практик клинической антропологии [Spindler, 2000]. Культурная терапия способствовала адаптации к культурным изменениям посредством проработки собственных предубеждений и понимания ценностей и установок другой культуры. Дж. Шпиндлером также разрабатывалась *модель инструментальной деятельности* (instrumental activities model), основанная на аспектах социализации личности в культуре, связанных с *инструментальной компетентностью* (instrumental competence). Адаптация личности к изменившейся культуре оценивалась по критерию *самоэффективности* – способности что-либо сделать и чего-либо достичь в новом социокультурном контексте. Традиционные и современные культуры различались здесь сложностью и богатством инструментальных связей (instrumental linkages). В изменяющихся, особенно модернизирующихся обществах инструментальные связи были более разнообразны и динамичны. «Инструментальные связи варьируются от явных до неявных, причем последние обычно приобретаются в результате длительной и ранней социализации» [Spindler & Spindler, 1989: p. 36]. Одни из них устанавливаются рано, но впоследствии устаревают; другие становятся неадекватными; третьи – осваиваются несознательно; четвертые – не воспринимаются людьми другой культуры вне специального обучения.

Инструментальная компетентность [Spindler, Spindler, 1989] и *самоэффективность* [Bandura, 1997] являлись схожими, хотя и родившимися в разных дисциплинах конструктами. Объединив в изучении адаптации личности к культурным изменениям я-концепцию с инструментальной моделью, Дж. Шпиндлер выделил два типа самости (self) – *ситуативную самость* (situated self), характерную для личности в условиях городской, контекстуально

разнообразной жизни, и *устойчивую самость* (enduring self), ассоциированную с традиционным образом жизни.

Инструментальная компетентность и самоэффективность рассматривались как проявления *ситуативной самости*. Под самоэффективностью понималось ожидание от личности продемонстрировать в соответствующих социокультурных контекстах инструментальную компетентность. «Инструментальная компетентность требует понимания того, какие действия связаны с какими целями и как следует выполнять эти действия» [Bandura, 1997: p. 39]. *Устойчивая самость* в большей степени поддерживалась сложившимися социальными связями и культурными традициями. Так, в школьных полевых исследованиях было установлено, что представители этнических меньшинств могут не успевать в школе, не понимая ситуативные контексты и не овладевая инструментальными связями, на которых строится успешная школьная работа, в результате чего у них развиваются низкие самооценки. Однако они сохраняют устойчивую самость или идентичность, которая поддерживается отношениями вне школьного контекста [Spindler, Spindler, 1989].

Типы адаптационных стратегий. Дж. Шпиндлер показал, что в ситуации культурного конфликта, например, при столкновении старых и новых ценностей, смене социальных норм возможны несколько типов адаптационных стратегий: *подтверждение* (reaffirmation), *отстранение* (withdrawal), *конструктивная маргинальность* (constructive marginality), *бикультурализм* (biculturalism) и *ассимиляция* (assimilation) [Spindler, Spindler, 1984].

«Подтверждение» означает здесь убеждение в правильности ранее сложившихся способов реагирования, следование привычному жизненному укладу. Стратегией адаптации личности в этом случае является осознанный возврат к повседневным практикам прошлого, например, к неотрадиционалистскому образу жизни в условиях современности.

Адаптационная стратегия отстранения характеризует тех личностей, которые не готовы идентифицироваться ни с уходящей, ни с новой культурой. Это своего рода «лишние люди», более других рискующие увлечься саморазрушительными (от апатии до алкоголизма) и деструктивными практиками.

«Конструктивная маргинальность» означает осознанный отказ от отождествления, как со старой, так и с новой культурой, но формирование *личной культуры* (personal culture), продуктивной в инструментальном отношении. Это может быть «внутренняя эмиграция» как способ самосохранения интеллигенции в тоталитарную эпоху или образ жизни отшельника, показательным примером которого служит биография датского писателя Питера Хёга.

«Ассимиляция» означает более или менее продуктивный способ жизни в изменившейся культуре, принятие ее правил и ценностей. Историческим примером такого рода служит Аврелий Августин, чей жизненный путь олицетворял переход от язычества к христианству.

В свою очередь, бикультурная адаптация является стратегией приспособления к способам жизни в разных культурах. Это наиболее сложный вид адаптации, который предполагает смешивание или совмещение идентичностей. Примером такого рода выступает «креолизация» – синтез разных культурных

традиций, посредством которого человек вполне осознанно творит новую идентичность, а в плане инструментальной компетентности – биография писателя В. В. Набокова, с равным успехом создававшего произведения, как на английском, так и на русском языках.

Цельность личности как реальность. Философ И. А. Беляев справедливо обратил внимание, что понятия «целостность человека» и «цельность человека» нередко смешиваются, будучи противоречивыми и недостаточно детализированными [Беляев, 2011]. Основой цельной личности являются осознанность и саморефлексивность, активная жизненная позиция и целеустремленность, а также соответствие ценностей и представлений личности ее жизненным практикам. Однако в ситуации культурных изменений цельность личности может оказаться весьма амбивалентным качеством. Именно конструкты «устойчивая самость» и «ситуативная самость» позволяют показать, что цельная личность как таковая обладает различным адаптационным потенциалом. Если в традиционном обществе цельность личности формируется через укорененность в окружающем социальном пространстве, то в современном обществе она опирается на внутренний локус контроля и ресурсы самостроительства. Важным фактором социализации цельной личности в информационную эпоху становится оснащенность ее современными социальными знаниями в качестве профилактики от развития одномерного, технократического мышления. Цельность личности в условиях информационного и диверсифицированного общества является проблемой как саморазвития, так и образования. Будучи одной из адаптационных стратегий в условиях современности для продуктивной реализации цельность личности нуждается в совокупности таких качеств, как осознанность и жизнестойкость.

Заключение. В условиях глобализирующегося и информационного общества стратегии целостного изучения личности и представление о ее цельности требуют переосмысления в связи с изменившимся социокультурным контекстом, меняющимися социальными нормами, новыми требованиями к развитию современного человека. В ситуации социокультурных трансформаций важными качествами и компетенциями личности становятся жизнестойкость, критическое мышление, осознанность, коммуникативная рациональность (в том числе, навыки и практики межкультурной коммуникации). Целостности в изучении личности позволяет достичь трансдисциплинарный подход как методологическая стратегия интеграции социального знания – психологии, антропологии, этнографии, социологии – в проблемно-ориентированных исследованиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Беляев И. А.* «Целостность человека» и «цельность человека»: соотношение понятий // Вестник Оренбургского государственного университета. 2014. № 2(163). С. 204–211.
2. *Bandura A.* Self-efficacy: The Exercise of Control. New York : Freeman, 1997.

3. *Spindler G. (Ed.). Fifty years of Anthropology and Education. 1950–2000. A Spindler Anthology. New Jersey – London : Lawrence Erlbaum Associates, 2000. 435 p.*

4. *Spindler G., Spindler L. Instrumental Competence, Self-Efficacy, Linguistic Minorities, and Cultural Therapy: A Preliminary Attempt at Integration // Anthropology & Education Quarterly. 1989. Vol. 20(1). P. 36–45.*

ОСОЗНАННОСТЬ И СОВЛАДАНИЕ: НЕОДНОЗНАЧНОСТЬ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ

Е. П. Белинская

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова
elena_belinskaya@list.ru; ORCID: 0000-0002-3057-5273

Статья выполнена в рамках гранта РФФИ «Предикторы психологической адаптации личности в ситуации глобальных рисков цифрового мира: межпоколенный и гендерный анализ», № проекта 22-18-00230.

В статье раскрывается разнонаправленность взаимосвязей компонентов осознанности со стратегиями реактивного и проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями. Отмечается, что подобная неоднозначность взаимозависимостей может быть связана как с расширением понимания осознанности, включающей в себя не только внимание субъекта к своему текущему внутреннему опыту и отказ от оценочного отношения к ситуации, требующей совладания («восточная» осознанность), но и способность к новым категоризациям трудностей и открытость новому опыту («западная» осознанность), так и с рассмотрением совладания как динамического взаимоотношения между реактивным и проактивным преодолением стресса.

Ключевые слова: осознанность; стресс; реактивное совладание; проактивное совладание; стратегии совладания; ресурсы совладания.

MINDFULNESS AND COPING: AMBIGUITY OF RELATIONSHIPS

E. P. Belinskaya

Lomonosov Moscow State University

The article reveals the ambiguity of the interrelationships of the components of mindfulness with the strategies of reactive and proactive coping with difficult life situations. It is noted that it can be associated both with the expansion of the understanding of mindfulness, which includes not only the subject's attention to his current inner experience and the rejection of an evaluative attitude to a situation requiring coping (“eastern” awareness), but also the ability to new categorizations of difficulties and openness to new experience (“western” awareness), so with the consideration of coping as a dynamic relationship between reactive and proactive overcoming of stress.

Keywords: mindfulness; stress; reactive coping; proactive coping; coping strategies; coping resources.

Концепт осознанности является более чем популярным в психологии как минимум последнее десятилетие. В эмпирических исследованиях осознанность изучается в качестве личностного предиктора преодоления стрессогенных ситуаций и, соответственно, одного из факторов психологического благополучия [Sibinga et al., 2011; Shapiro et al., 2008]. В практике психологической помощи существуют различные программы и техники развития высокого уровня осознанности для успешной социальной адаптации в случае тех или иных изменений ситуации развития [Moeller et al., 2020; Lynch et al., 2011]. Повышение осознанности оценивается как признак позитивной динамики субъектности клиента, его хорошего контакта с реальностью и способности к самоорганизации практически во всех направлениях психотерапии, не говоря уже о специально организованных интервенциях (прежде всего, тренинга MBSR – снижения стресса на основе практик осознанности), которые напрямую связывают развитие осознанности с повышением качества жизни человека. Закономерно, что совершенствуется методический инструментарий для определения степени осознанности, включающий в себя в настоящий момент не только отдельные шкальные методики, но и комбинированные способы ее оценки [Weinstein, 2009], причем адаптация этого инструментария начата и в отечественной психологии [Юмартова, Гришина, 2016; Голубев, Дорошева, 2018]. Интересно, что наряду с другими исходно психологическими конструктами (такими, как абьюз, обесценивание, выгорание и пр.) осознанность сегодня «выходит за границы» психологического профессионального сообщества. Она все чаще включается в более широкий дискурс, нередко приобретая в нем статус конечного объяснительного принципа адаптивных/дезадаптивных форм жизнедеятельности человека, а также некоего универсального способа, «волшебной таблетки», для преодоления тяжелых жизненных обстоятельств и даже реализации достаточно традиционных ролевых функций («осознанное родительство») и повседневных вариантов поведения («осознанное потребление»). Не останавливаясь детально на причинах подобной экспансии (которая отражает общий актуальный тренд общественного сознания, состоящий в повсеместной психологизации социальных явлений в современном мире глобальных и непредсказуемых рисков), отметим только, что она в определенной степени оказывает взаимное влияние на статус данного феномена в психологической науке, заставляя исследователей фокусироваться на различных компонентах осознанности, дифференцировать ее роль в адаптации к стрессу среди других предикторов, выявлять ее соотношение с процессуальными аспектами преодоления трудностей (прежде всего – с копинг-реакциями), а также продолжать определять содержание самого феномена.

Сегодня говорят о двух пониманиях осознанности, условно обозначаемых как «восточный» и «западный» [Langer, 2016], причем первый концептуализирован и методически представлен более развернуто, а его связь с процессами совладания и повышением стрессоустойчивости отражена в большем количестве эмпирических исследований.

При всем разнообразии существующих на данный момент конкретных подходов и методик определения «восточной» осознанности, содержательно ее

феноменология описывается двумя составляющими: во-первых, произвольной регуляцией внимания для сосредоточения в настоящем (наблюдение за собственным текущим состоянием, «внутренним» опытом, и за «внешними» событиями, характеристиками самой ситуации) и, во-вторых, особым отношением к получаемому опыту, основанном на его безоценочном принятии. При том, что активное эмпирическое изучение закономерностей осознанности в ее «восточном» понимании демонстрирует, что она оказывает позитивное влияние на эмоциональную сферу субъекта, снижая уровень тревоги и депрессии, на его когнитивные функции, способствуя внимательности и повышая работоспособность, и на психологическое благополучие в целом, возникает вопрос о механизмах, за счет которых происходит подобное влияние. Согласно ряду исследований, таковым механизмом могут выступать процессы совладания: существуют эмпирические данные о взаимосвязи высокого уровня осознанности и ряда конструктивных стратегий реактивного совладания, а также показана отрицательная связь высокой осознанности со стратегиями избегания и ухода при столкновении с трудностями [Keng et al., 2018]. Потому сегодня достаточно распространенной является точка зрения об опосредующей роли копинга между осознанностью и психологическим благополучием. Однако существуют и другие данные, согласно которым сосредоточение на текущих переживаниях, в том числе негативных, свойственное высокой осознанности, может сопровождаться отказом от поведенческой активности, избеганием «внешних» стимулов и приводить к дезадаптивным стратегиям совладания [Голубев, Дорышева, 2018]. Наша попытка проверить взаимосвязь различных стратегий реактивного совладания (с использованием методики COPE) и «восточной» осознанности (с использованием пятифакторного опросника FFMG) также дала неоднозначные результаты, особенно с учетом культурно различных выборок. Так, для российских респондентов была характерна положительная взаимосвязь высокой осознанности с копинг-стратегией подавления конкурирующей деятельности и отрицательная – со шкалой мысленного ухода от проблемы (что само по себе представляется противоречивым), и одновременно отсутствие каких-либо взаимосвязей с другими адаптивными стратегиями совладания, а для узбекских респондентов взаимосвязь «восточного» варианта осознанности с реактивным копингом отсутствовала в принципе [Белинская, Джураева, 2021].

Возможно несколько объяснений подобных противоречий. Во-первых, выделение в феноменологии «восточной» осознанности саморегулирующегося внимания и одновременно принятия опыта несет в себе внутреннее противоречие: невозможно принимать весь текущий опыт, одновременно сосредотачиваясь на отдельных его аспектах, и потому неслучайно, что определение дифференцированного вклада этих двух компонентов так понимаемой осознанности в итоговый вариант преодоления стресса представляет собой отдельную проблему [Голубев, Дорышева, 2018]. Во-вторых, «восточная» осознанность фактически исключает когнитивные усилия субъекта, направленные на процесс переосмысления трудной ситуации, ее новые категоризации, а также на динамику самокатегоризации. Возникновение концепта «западной» осознанности, в феноменологии которой центральной становится способность к порождению

новых категорий, основанная на открытости новому знанию и толерантность к возникающим противоречиям, позволяет частично преодолеть это. В-третьих, понимание копинга как процесса неизбежно включает в себя не только реактивные копинг-стратегии, возникающие непосредственно в ответ на трудные жизненные ситуации, но и проактивное совладание, ориентированное в будущее, и, возможно, определенная противоречивость эмпирических данных связана с недоучетом этого факта. Эмпирическое исследование взаимосвязей двух вариантов осознанности и проактивного совладания на различных выборках показало наличие культурно неспецифической взаимосвязи «западной» осознанности с отношением к потенциальным трудностям, как к источнику позитивного опыта, и с повышенной рефлексией возможных вариантов своего поведения, когнитивной переоценкой собственных ресурсов и поиском инструментальной поддержки, в то время как взаимосвязь «восточной» осознанности с проактивным совладанием имела культурные различия, будучи для узбекских респондентов большим стимулом для активных действий, а для российских – для большей рефлексивности [Белинская, Джураева, 2021]. Тем самым представляется, что осознанность, понимаемая комплексно, будучи сложным и многомерным феноменом, обладает потенциалом метакогнитивной функции как в структуре деятельности человека в целом, так и в ситуации оценки им трудных жизненных ситуаций в частности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Белинская Е. П., Джураева М. Р. Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11, вып. 1. С. 48–62.
2. Голубев А. М., Дорошева Е. А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности // Сибирский психологический журнал. 2018. № 69. С. 46–68.
3. Юмартова Н. М., Гришина Н. В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал, 2016. Т. 37, № 4. С. 105–115.
4. Langer E. Mindfulness Isn't Much Harder than Mindlessness. 2016. URL: <https://hbr.org/2016/01/mindfulness-isnt-much-harder-than-mindlessness> (дата обращения: 10.09.2022).
5. Keng Sh., Tong E. M. Riding the Tide of Emotions with Mindfulness: Mindfulness, Affect Dynamics, and the Mediating Role of Coping // Emotion. 2016. Vol. 16. P. 243–256.
6. Lynch S., Gander M. L., Kohls N., Kudielka B., Walach H. (2011). Mindfulness-based coping with university life: a non-randomized wait-list controlled pilot evaluation // Stress Health. 2011. Nr 27. P. 365–375.
7. Moeller R. W., Seehuus M., Simonds J., Lorton E., Smith T., Richter C., Peisch V. The Differential Role of Coping, Physical Activity, and Mindfulness in College Student Adjustment // Psychol. 2020. Vol. 11. 1858. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01858

8. Shapiro S. L., Oman D., Thoresen C. E., Plante T. G., Flinders T. Cultivating mindfulness: effects on well-being // Journal of Clinical Psychology. 2008. Nr 64. P. 840–862.

9. Sibinga E. M., Kerrigan D., Stewart M., Johnson K., Magyari T., Ellen J. M. Mindfulness-based stress reduction for urban youth // The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2011. Nr 17(3). P. 213–218.

10. Weinstein N., Brown K. W., Ryan R. M. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being // Journal of Research in Personality. 2009. Vol. 43. P. 374–385.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ЗАДАЧ, ТРЕБУЮЩИХ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ

А. С. Кузнецова

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
kuznetsovamsu@rambler.ru; ORCID: 0000-0001-8402-9705

Оценка эффективности методов психологической саморегуляции (ПСР) как способов оптимизации функционального состояния (ФС) является актуальным направлением психологической поддержки профессионалов, проходящих программы интенсивной подготовки в условиях повышенных затрат когнитивных и эмоциональных ресурсов. Цель исследования – выявление признаков позитивной динамики ФС участников тренинга в результате применения разных по типу и характеру воздействия приемов ПСР ФС и сравнение оптимизирующих эффектов действия этих приемов на показатели когнитивной работоспособности. Результаты выявили высокую эффективность всех приемов ПСР и позволили установить различия в характере и типе воздействия приемов редукации степени эмоционального напряжения и целевой саморегуляции на самооценку ФС и показатели распределения и переключаемости внимания как основы когнитивной обработки предложенных заданий. Показано, что освоенные приемы ПСР позволяют развить психологическую готовность к применению приемов ПСР для достижения целевых ФС в напряженных учебных ситуациях.

Ключевые слова: функциональные состояния; психологическая саморегуляция; тревожность; утомление; когнитивные ресурсы.

THE EFFICIENCY OF HUMAN FUNCTIONAL STATES' SELF-REGULATION MEANS FOR THE PERFORMANCE OF COGNITIVE TASKS REQUIRING DISTRIBUTION OF ATTENTION

A. S. Kuznetsova

Lomonosov Moscow State University

Evaluation of the psychological self-regulation methods' effectiveness (SRM) as a way to optimize the human functional state (HFS) is one of the topical areas of psychological support for professionals undergoing intensive training programs under conditions of increased loads on cog-

nitive and emotional resources. The purpose of the study: to identify signs of HFS positive dynamics the as a result of different types of SRM, and to compare the optimizing effects of these methods on the indicators of cognitive performance. The results revealed the high efficiency of all SRM, and made it possible to establish differences in the nature and type of self-regulation impact on HFS' self-assessment, as well as on indicators of the attention distribution and switching as the basis for cognitive processing of the proposed tasks. It is shown that mastered SRM allow developing psychological readiness to use such techniques to achieve HFS, that could be relevant to different types of stressful situations.

Keywords: *functional state; psychological self-regulation; anxiety; fatigue; cognitive resources.*

Введение. Одними из основных факторов негативной динамики функционального состояния (ФС) в процессе кратковременных тренинговых курсов являются высокая плотность поступающей информации и рост эмоциональной напряженности при прохождении форм контроля освоенного материала [Злоказова, 2008; Прохоров, Чернов, 2016]. Интенсивность умственной деятельности, высокая степень загрузки когнитивных процессов, позволяющих понимать, переструктурировать и запоминать информацию, а также волнение и предвосхищение возможных проблем перед проведением зачетных заданий приводят к потере ресурсов, развитию утомления и накоплению стрессовой симптоматики. Кроме того, в период завершения тренинга подготовка к зачету происходит, как правило, в условиях дефицита времени и на фоне субъективно высокой значимости неудачи. Таким образом, актуальной остается далеко не новая проблема обоснованности выбора средств оптимизации текущего ФС в ситуациях, требующих (а) сосредоточенности и собранности при изучении нового материала и (б) успешного доступа к когнитивным ресурсам, необходимым для успешного выполнения зачетных заданий.

Развитие этого направления исследований предполагает разработку психологических технологий освоения приемов психологической саморегуляции (ПСР) ФС [Леонова, Качина, 2007; Леонова, Кузнецова, 2019]. Исследования их эффективности выявили мощный потенциал разных модулей обучения ПСР для экспресс-управления состоянием в учебной деятельности [Леонова, Кузнецова, 2019; Прохоров, 2020; Прохоров, Чернов, 2016; Титова, 2012]. Анализ сравнительной эффективности приемов ПСР и приемов пассивного отдыха перед проведением итоговой отчетности выявил бесспорное преимущество специализированных приемов ПСР по сравнению с использованием привычных для участников тренинга способов пассивной «настройки» на выполнение зачетного задания [Злоказова, 2008]. Вместе с тем, остается открытым вопрос о том, какие именно приемы ПСР целесообразно рекомендовать к использованию в учебных ситуациях.

Постановка проблемы. Цель исследования – выявление и анализ признаков позитивной динамики ФС участников тренинга в результате применения разных по типу и характеру воздействия приемов ПСР и сравнение оптимизирующих эффектов действия этих приемов на показатели когнитивных ресурсов.

В исследовании приняли участие педагоги, проходившие программу профессиональной переподготовки ($n = 32$). В рамках программы был проведен интенсивный тренинговый курс занятий по освоению теоретических основ и практических приложений методов ПСР. Практический тренинговый блок разработан и реализован по модифицированному модулю обучающей программы, включающему: (1) приемы нервно-мышечной релаксации (НМР) – для обучения сознательному контролю степени напряжения в зависимости от требований ситуации и эффективного снижения деструктивных эмоциональных переживаний; (2) приемы сенсорной репродукции образов (СРО) – для оптимизации эмоционального фона при помощи элементов активизации позитивных эмоций; (3) приемы целевой саморегуляции при помощи формул аутогенной тренировки (ЦСАТ) – для моделирования параметров целевого ФС, соответствующего требованиям ситуации, включая мобилизацию когнитивных ресурсов.

В качестве гипотез исследования выдвинуты следующие предположения: (1) применение приемов НМР и СРО как средств редукации уровня эмоциональных компонентов ФС позволяет достичь более выраженного эффекта для снижения ситуативной тревожности – по сравнению с другими приемами ПСР; (2) применение приемов ЦСАТ как средств формирования целевого ФС, адекватного требованиям выполнения когнитивных заданий, оказывает более выраженный эффект на характеристики когнитивной работоспособности.

Методы. Диагностический комплекс включал [Леонова, Кузнецова, 2009]: (1) опросники для самооценки показателей субъективного комфорта, ситуативной тревожности, острого зрительного и позотонического утомления – для оценки субъективно воспринимаемых изменений ФС; (2) измерение частоты сердечных сокращений – для оценки уровня физиологического обеспечения выполнения заданий; (3) корректурная проба Бурдона – для оценки показателя распределения и переключаемости внимания как основы точности и продуктивности выполнения когнитивного задания по обработке буквенной информации. Диагностические замеры проводились: (1) в начале тренингового дня; (2) до начала проведения сеансов ПСР – во второй половине тренингового дня; (3) после окончания проведения сеансов ПСР. Для выявления характера оптимизирующих эффектов воздействия приемов ПСР и сравнительного анализа динамики качественно разнородных показателей ФС первичные данные были переведены в шкалу единого масштаба при помощи расчета γ -коэффициентов [Леонова, Кузнецова, 2009], где за нулевой уровень отсчета приняты значения показателей в начале тренингового дня.

Результаты и их обсуждение. Реализованная модификация базовой программы для недельного тренингового цикла позволила получить выраженный многоуровневый актуальный эффект оптимизации ФС. Получены значимые различия, рассчитанные по t-критерию Стьюдента для всех показателей самооценки ФС – вне зависимости от типа применяемых приемов ПСР.

Вместе с тем, наиболее мощный эффект снижения ситуативной тревожности и утомления выявлен при использовании приемов ПСР, прицельно направленных на регуляцию эмоциональных переживаний и рост субъективного комфорта – приемов НМР и СРО (t не ниже 2,7 при $p < 0,002$). При этом инте-

ресно, что наиболее явная позитивная динамика скоростных показателей когнитивной работоспособности отмечена при использовании приемов НМР ($t = 4,9$, $p < 0,001$) и ЦСАТ ($t = 2,6$, $p = 0,015$). Такой результат, очевидно, связан (1) в первом случае с типичным эффектом снятия чрезмерной напряженности перед выполнением задания при использовании ПМР [Злоказова, 2008; Леонова, Кузнецова, 2019], (2) во втором случае – с ожидаемым действием приемов целевой саморегуляции, позволяющим обеспечить нужный уровень концентрации и переключаемости внимания [Леонова, Кузнецова, 2009; Титова, 2012].

На следующем этапе обработки данных в соответствии с методологией структурно-интегративного подхода к анализу ФС [Леонова, Кузнецова, 2019] результаты корреляционных расчетов позволили установить специфику воздействия разнотипных приемов ПСР на перестройку структуры ФС и подтвердить предположения о разной глубине эффекта восстановления ресурсов. Так, при использовании приемов НМР есть тенденция к появлению прямой связи возросшего субъективного комфорта со скоростными характеристиками выполнения когнитивных заданий ($r = 0,31$, $p = 0,09$) – как результата снятия эффектов эмоционального прессинга ситуации и переключения внимания с собственных переживаний на выполняемое задание. При применении приемов целевой ПСР тенденция меняется, и можно констатировать появление обратного соотношения утомления и скорости работы ($r = 0,34$, $p = 0,08$) – как итога восстановления ресурсов, обеспечивающего более выраженную устойчивость характеристик внимания в качестве основы для высокоскоростной обработки буквенной информации.

Выводы. По результатам исследования можно сформулировать следующие основные выводы:

1. Разработанная модификация базовой программы для слушателей программы дополнительного образования показала свою эффективность в отношении достижения выраженного многоуровневого результата оптимизации ФС, проявившегося в отношении как когнитивных показателей распределения и переключения внимания, так и показателей самооценки ФС.

2. Выявлены различия в мощности эффекта специализированных приемов ПСР в отношении показателей самооценки ФС и показателей когнитивной работоспособности. Наиболее яркий результат субъективно оцениваемой динамики ФС получен при помощи приемов редукции эмоционального напряжения. Рост когнитивных показателей, обеспечивающих скорость выполнения заданий на высоком уровне точности, поддерживается не только путем эмоциональной релаксации, но и целевыми приемами мобилизации требуемых когнитивных ресурсов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Злоказова Т. А. Оптимизация функционального состояния профессионалов в процессе бизнес-тренингов // Прикладная юридическая психология. 2008. № 2. С. 122–137.

2. *Леонова А. Б., Качина А. А.* Стресс-менеджмент: технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом. 2007. № 9 (163). С. 81–84.

3. *Леонова А. Б., Кузнецова А. С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2009.

4. *Леонова А. Б., Кузнецова А. С.* Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2019. № 1. С. 13–33.

5. *Прохоров А. О.* Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта // Психологический журнал. 2020. Т. 41, № 1. С. 5–17.

6. *Прохоров А. О., Чернов А. В.* Рефлексия и психические состояния студентов при разных формах учебной деятельности студентов // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 6. С. 47–55.

7. *Титова М. А.* Саморегуляция функциональных состояний и профессиональная успешность преподавателей колледжа // Среднее профессиональное образование. № 6. 2012. С. 48–50.

ЦИКЛИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА КОПИНГА, ИЛИ «ЗАКОЛДОВАННЫЙ КРУГ»

Е. В. Битюцкая

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
bityutskaya_ew@mail.ru; ORCID: 0000-0001-6117-1063

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ
в рамках научного проекта № 20-013-00838

Статья посвящена анализу циклических процессов копинга и способов их изучения. Описаны виды циклов копинга: разрушительные, адаптивные, позитивные. Раскрыты признаки циклической динамики: обратная связь, усиление и ослабление процесса, повторяющиеся стадии, уровневая структура. Представлена классификация, включающая уровни циклов копинга: структурный, функциональный, сценарный, генеалогический и культурный.

Ключевые слова: *циклическая динамика; копинг; трудная жизненная ситуация; обратная связь.*

CYCLIC DYNAMICS OF COPING OR “ENCHANTED CIRCLE”

E. V. Bityutskaya

Lomonosov Moscow State University

The article is devoted to the analysis of cyclic processes of coping and ways to study them. The types of coping cycles are described: damaging, adaptive, positive. The characteristics of cy-

clical dynamics are disclosed: feedback, reinforcing and balancing loops, repetitive stages, level structure. The presented classification includes the levels of coping cycles: structural, functional, scripting, genealogical and cultural.

Keywords: cyclical dynamics; coping; difficult life situation; feedback.

Это *circulus viciosus* [заколдованный круг], из которого надо выйти усилием.

Л. Н. Толстой

Введение

Изучение динамики психических процессов – значительный тренд современной психологии, который, по мнению ряда авторов, «переживает ренессанс» [Kuper et al., 2021]. Но о *циклической* динамике вообще и копинга, в частности, в психологии имеются разрозненные представления, хотя это «ворота» в системный анализ явления. Несмотря на то, что динамика совладания часто оказывается в фокусе внимания многих авторов, вопросы циклической динамики остаются «за кадром». Это связано с тем, что описание явления как циклического предполагает особые, редко используемые в психологии, схемы анализа. *Цель* настоящей статьи – описать виды и уровни циклов копинга, а также проанализировать, какие методы и подходы позволяют изучить циклические процессы копинга.

Какими бывают циклы копинга

В современной литературе можно встретить описания разрушительных, адаптивных, позитивных циклов копинга [Битюцкая, 2022]. *Разрушительные* циклы чаще всего описывают усиление тревоги и отрицательных переживаний в результате избегания, отрицания стрессовой ситуации. Напротив, *адаптивные* циклы предполагают снижение стресса с возрастанием копинга-приближения к трудной ситуации. *Позитивные* циклы связаны с повышением стенических эмоций, ощущением возрастания возможностей, положительной оценкой трудности, надситуативной активностью.

По каким признакам определяется циклическая динамика

Важной характеристикой функционирования циклических процессов является принцип *обратной связи*, предполагающий не только влияние причины на следствие, но и обратное влияние следствия на причину. Почему кольцо, описывающее циклическую динамику, замыкается? Один из наиболее ярких ответов на этот вопрос содержится в физиологии активности Н. А. Бернштейна, описавшего рефлекторное кольцо в противовес рефлекторной дуге. В этой теории обратная связь объясняет взаимодействие организма со средой [Бернштейн, 1990].

Если при ответе на данный вопрос использовать общенаучное определение системы как совокупности взаимосвязанных элементов, образующих целостность (которая обладает уникальной структурой и последовательностью элементов), то, говоря о динамике, приходим к выводу, что процесс рано или поздно «вернется» в исходную точку. Далее процесс повторится, но с изменением: на каждом новом «витке» он будет возрастать (петля *усиления* процесса, *reinforcing*) или убывать (*ослабление* или балансирующая петля, *balancing*), что

можно определить как вторую особенность циклической динамики. Существует также эффект запаздывания (проявление последствий с задержкой). Отметим, что процессы системы и их свойства не выводимы из свойств отдельных элементов. Этим объясняется «контринтуитивное» поведение системы.

Третьей характеристикой циклической динамики являются периодические *колебания*. В модели “The dual process model of coping with bereavement” [Stroebe, Schut, 1999] колебания определяются как попеременное движение, направленное, с одной стороны, на осознание потери (копинг приближения), с другой стороны, – на избегание мыслей о ней (копинг ухода). В целом, колебания могут быть связаны как со сменой фаз совладания, так и с более общими процессами: циклами активности человека, а также суточными, годовыми циклами и др. «Повседневное наблюдение учит нас, что у большинства людей их общая жизненная активность – настроение, рабочая энергия и прочее – постоянно подвергаются колебаниям между периодами подъема и упадка, колебаниям, для которых не всегда удается обнаружить какие-нибудь внешние причины» [Ганнушкин, 2000, с. 61]. Если не будет циклов, предполагающих сохранение и восстановление ресурсов, то человек не сможет достичь успеха, поскольку творческое решение жизненной задачи требует больших усилий [Wong, Reker, Peacock, 2006].

В этом контексте переживание трудной жизненной ситуации и совладание с ней можно в обобщенном виде представить как синусоиду, которую, заметим, часто рисуют респонденты в ответ на инструкцию изобразить свою трудную ситуацию в виде образа или схемы. На «дне» синусоиды можно символически отобразить переживания, связанные с безысходностью, отчаянием, бессилием. Подъемы и спады означают возрастание и убывание энергии и мотивационных ресурсов, необходимых для преодоления трудности. В верхних точках синусоиды находятся переживания, описывающие максимальное удовольствие от активности при решении трудной (и сверхтрудной) задачи – драйв.

Из интервью с консультирующими психологами-сотрудниками службы «Телефон доверия» нам известно, что частота звонков существенно увеличивается в интервал времени с 23 до 2 часов ночи. В этот период суток наблюдаются и наиболее сложные запросы (панические атаки, бессонница, одиночество, суицидальные мысли и др.). С 4 до 7 часов утра отмечается наименьшая активность звонящих. Дневное увеличение количества звонков в рабочие дни фиксируется с 9 до 12 часов. В этот интервал учащаются повторные и регулярные обращения. Статистических данных на эту тему нам не удалось обнаружить, но исходя из результатов интервью, намечается связь суточных циклов с копингом обращения за профессиональной помощью.

Четвертым признаком циклической динамики является повторяемость или *воспроизводимость* сценария, описывающая последовательность событий, закономерность поведения системы. Циклы копинга чаще всего предполагают развитие процесса «по спирали»: на каждом следующем «витке» познавательная деятельность направлена на обретение новых смыслов, лучшее понимание

происходящего и позитивную переоценку ситуации (это определяет адаптивные и позитивные циклы). Но возможно и навязчивое воспроизведение травматического опыта, сопровождающееся ухудшением состояния, что характерно для интрузий при посттравматическом стрессовом расстройстве (разрушительный цикл) [Битюцкая, 2020].

При описании циклической динамики необходимо учитывать наличие *уровней системы*: «Сложные системы иерархически организованы и динамически саморегулируются» [Poddiakov, Valsiner, 2013, с. 368]. Отметим, что все представленные признаки циклической динамики разделены весьма условно и являются взаимосвязанными характеристиками единого процесса.

Уровни циклов копинга и способы их изучения

Для анализа циклической динамики копинга мы разработали классификацию, включающую пять уровней [Битюцкая, 2022].

Структурный уровень предполагает описание структуры элементов системы, из которых складывается реагирование на трудную жизненную ситуацию. При этом анализ циклической динамики направлен на выявление факторов усиления и ослабления процесса со временем. Для такого анализа конгруэнтны качественные и количественные методы, позволяющие учесть обратные связи, а также имитационное моделирование.

Для *функционального* уровня характерно рассмотрение процесса копинга как состоящего из стадий (фаз) и механизмов перехода между ними. В исследованиях могут быть использованы лонгитюдный дизайн, математические методы, позволяющие оценить модели с совместным влиянием переменных на протяжении определенного времени. Примером может быть перекрестный анализ панельных данных (cross-lagged panel analyses).

Сценарный уровень предполагает анализ индивидуальных моделей совладания с трудными жизненными ситуациями, которые привычны для конкретного субъекта, и воспроизводятся на протяжении его жизни. Определение таких моделей возможно посредством биографического подхода (анализа жизненного пути, жизненного сценария) и качественных исследований на основе интервью, проективных методик и т. п.

Генеалогический уровень охватывает передачу и присвоение моделей совладания с трудными ситуациями, которые воспроизводятся внутри семьи или рода. Для изучения циклической динамики на этом уровне могут применяться исследовательские схемы, позволяющие изучить семью как систему.

Наконец, *культурный* уровень описывает трансляцию культурных моделей. При этом модель можно рассматривать как совокупность способов копинга, которые представлены в определенной культуре и считаются культурной нормой, правилом, образцом, описывающим, «как принято» преодолевать трудности. Механизмы культурных моделей связаны с принятием определенных ценностей [Крюкова, Гущина, 2015] и овладением «типичными» для каждой культурной общности представлениями о способах и ресурсах, позволяющих наиболее продуктивно проживать жизнь [Хазова, 2014]. Описание дина-

мики культурных моделей предполагает проведение кросс-культурных исследований; а также социально-психологический, социологический, культурологический, исторический анализ.

Заключение

Копинг зачастую проявляется как кольцевой процесс. При этом для его изучения важно учитывать свойства циклической динамики. Перспективность таких исследований связана с системным анализом восприятия и преодоления трудных ситуаций, возможностями прогнозировать развитие процессов во времени и оценивать последствия разных копинг-стратегий в краткосрочном и долгосрочном вариантах.

СПИСОК ИСТОЧИКОВ

1. *Бернштейн Н. А.* Физиология движений и активность. М. : Наука, 1990.
2. *Битюцкая Е. В.* Проблема циклической динамики копинга: характеристики процесса и методические решения // Вопросы психологии. 2022. № 68(1). С. 57–72.
3. *Битюцкая Е. В.* Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации // Вопросы психологии. 2020. № 66(3). С. 116–131.
4. *Ганнушкин П. Б.* Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика. Нижний Новгород : Медицинская книга : Изд-во НГМА, 2000.
5. *Крюкова Т. Л., Гущина Т. В.* Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова : КГТУ, 2015.
6. *Хазова С. А.* Ментальные ресурсы субъекта: природа, функции, динамика // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2014. № 20(4). С. 47–53.
7. *Kuper N., Modersitzki N., Phan L.V., Rauthmann J.F.* The dynamics, processes, mechanisms, and functioning of personality: An overview of the field // *British Journal of Psychology*. 2021. Nr 112(1). P. 1–51.
8. *Poddiakov A., Valsiner J.* Intransitivity cycles and their transformations: How dynamically adapting systems function // Lee R. (Ed.). *Qualitative mathematics for the social sciences: Mathematical models for research on cultural dynamics*. Abingdon, NY : Routledge, 2013. P. 343–391.
9. *Stroebe M. S., Schut H.* The dual process model of coping with bereavement: rationale and description // *Death Studies*. 1999. Nr 23(3). P. 197–224.
10. *Wong P. T. P., Reker G. T., Peacock E. J.* The 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 : Spring Publications, 2006. P. 223–283.

ПРИРОДА ВЛИЯНИЯ АКТУАЛЬНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ НА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ

М. М. Басимов

Университет мировых цивилизаций им. В. В. Жириновского
basimov_@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5380-1125

В статье рассматривается влияние компонент актуального самовосприятия на нервно-психическую адаптацию в контексте нелинейной психологии, что актуализируется отсутствием не только сильных линейных связей, но также средних и умеренных ($0,34 \leq |r| \leq 0,5$) связей между этими группами переменных в рамках исследования студентов во время пандемии COVID-19. В результате статистического анализа с использованием авторского метода были выявлены девять сильных простейших нелинейных связей, что показывает необходимость использования нелинейных моделей при анализе и интерпретации связей между этими группами переменных как для получения новых знаний, так и для избегания типичных грубых ошибок при желании иметь простую интерпретацию в виде линейных моделей.

Ключевые слова: *нервно-психическая адаптация; гиперстезические реакции; актуальное самовосприятие; статистическая зависимость; линейный; нелинейный.*

THE NATURE OF THE INFLUENCE OF ACTUAL SELF-PERCEPTION ON NEURO-MENTAL ADAPTATION

M. M. Basimov

Zhirinovskiy University of World Civilizations

The article deals with the influence of the components of actual self-perception on neuro-mental adaptation in the context of non-linear psychology. This is updated by the absence of not only strong linear dependencies, but also medium and moderate ($0,34 \leq |r| \leq 0,5$) dependencies between these groups of variables in the study of students during the COVID-19 pandemic. As a result of statistical analysis using the author's method, nine strong simplest non-linear dependencies were identified. This shows the need to use non-linear models in the analysis and interpretation of dependencies between these groups of variables. This approach is relevant both for obtaining new knowledge and for avoiding typical gross errors if you want to have a simple interpretation in the form of linear models.

Keywords: *neuro-mental adaptation; actual self-perception; statistical dependence; linear; non-linear.*

Введение

Нервно-психическая адаптация в рамках применяемого теста [Гурвич, 1992] определяется путем установления наличия и выраженности у индивида некоторых психиатрических симптомов. Крайними категориями многомерной шкалы адаптации выступают абсолютное (идеальное) нервно-психическое здоровье (низкие тестовые оценки) и вероятное болезненное нервно-психическое состояние (высокие тестовые оценки). **Самовосприятие** может быть определено как образ себя. Оно входит в структуру самосознания, а его механизмом

служит сравнение себя с другими людьми [Бабиянц, Коломийченко, Хажуев, 2017].

Содержательный анализ с позиции типологии нелинейных связей был посвящен изучению зависимостей нервно-психической адаптации от компонент актуального самовосприятия студентов во время пандемии COVID-19.

Методы и методики исследования

Исследование проводилось в период действия жестких карантинных мер (полной самоизоляции). Совокупная выборка состояла из 127 студентов 1–6-х курсов московских вузов очной формы обучения.

Использовались следующие методики психодиагностики:

1) методика «Тест нервно-психической адаптации» [Гурвич, 1992], предназначенная для проведения уровневой оценки психического состояния в различных экстремальных ситуациях;

2) методика «Личностный дифференциал», диагностирующая актуальное самовосприятие, разработанная в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева.

Для изучения статистических связей использовался авторский метод [Basimov, 2011], позволяющий изучать наряду с линейными связями простейшие нелинейные зависимости.

Результаты исследования

По результатам эмпирического исследования рассмотрим как показатели актуального самовосприятия (Y_1 – Y_{26}) влияют на формирование нервно-психической адаптации (Z). Всего в исследовании изучалось 80 первичных показателей.

Прежде всего, отметим, что между двумя группами показателей сильная ($|r| > 0,7$), средняя ($0,5 < |r| \leq 0,7$) и даже умеренная ($0,34 \leq |r| \leq 0,5$) линейная корреляция (коэффициент корреляции Пирсона) просто отсутствует. При этом корреляций ($0,3 < |r| < 0,34$) наблюдается всего 5.

Значит, в рамках линейных моделей говорить о рассматриваемой причинно-следственной картине просто не приходится. А вот переходя к нелинейному моделированию причинно-следственной картины, получаем конкретные содержательные результаты, которые к тому же демонстрируют ошибки разного типа, которые могут появиться, если рассматривать результаты корреляционного анализа по схеме принятой в современном психологическом сообществе с не вполне корректным использованием понятия «значимая корреляция» и отказом от понятия «сила корреляционной связи».

Зависимостей с коэффициентом силы связи $SV > 0,7$ было найдено девять. Причем, во всех из них показатели актуального самовосприятия определяются как причины, а показатель нервно-психической адаптации как следствие. В результате анализа зависимостей в модели для кварт независимой переменной были найдены 9 сильных зависимостей, в которых нервно-психическая адаптация зависит от следующих показателей актуального самовосприятия: 1) «Неспособный – способный»; 2) «Зависимый – свободный»; 3) «Грязный – чистый»; 4) «Деструктивный – конструктивный»; 5) «Отвергнутый – принятый»; 6) «Изможденный – работоспособный»; 7) «Подавленный – самостоя-

тельный»; 8) «Покинутый – близкий с другими»; 9) «Небезопасный – безопасный». Рассмотрим подробно две зависимости с 1 и 4 показателями актуального самовосприятия.

1. Зависимость параметра **«Нервно-психическая адаптация»** (Z) от параметра **«Неспособный – способный»** (Y17). Коэффициент силы связи **SV = 1,33**. Зависимость явно односторонняя, о чем говорит тот факт, что обратная зависимость показателя актуального самовосприятия «Неспособный – способный» от нервно-психической адаптации крайне слабая (**SV' = 0,10**). Это показывает и очень слабый коэффициент корреляции (**r = -0,13**).

Самовосприятие себя как «неспособного» (слабо, умеренно или сильно, 1 кварта: 1–3 балла по шкале теста) характеризуется средним уровнем нервно-психической адаптации (сравнительная весомость равна +218). Но уже первые изменения в сторону самовосприятия себя как «способного» (2 кварта: 4–5 баллов): либо неопределенное восприятие себя между «неспособным» и «способным» (4 балла), либо слабо выраженное восприятие себя как «способного» (5 баллов) оказывает резкий рост «нервно-психической адаптации» (+17 971) до своих максимальных, почти патологических значений. Дальнейший рост самовосприятия себя как «способного» до умеренного уровня (3 кварта: 6 баллов) способствует резкому спаду зависимой переменной (-14 762) до своих минимальных значений (наиболее здоровые показатели). После чего на высоком уровне самовосприятия себя как «способного» (4 кварта: 7 баллов) зависимая переменная возвращается на уровень средних показателей (-616).

Самовосприятие себя на 1 кварте как «неспособного» (1–3 балла) способствует проявлению нервно-психической адаптации на среднем уровне в рамках рассматриваемой группы испытуемых (среднее значение 59,02), что соответствует легкой патологии (4 уровень). Но уже первоначальное самовосприятие себя как способного (4–5 баллов) дает сильный скачок по шкале нервно-психической адаптации (среднее значение 68,84), что соответствует 5 уровню (существенные проявления патологии). Но вот дальнейший этап формирования самовосприятия себя как «способного» способствует резкому спаду показателя «нервно-психической адаптации» (Z) до своих минимальных значений (среднее значение 49,79), характеризующих представителей 3 кварты с умеренно выраженным самовосприятием себя как «способного» (6 баллов), как наиболее здоровых (3 уровень: практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками). А вот сильное самовосприятие себя как «способного» (7 баллов) опять способствует росту зависимого показателя (среднее значение 57,05) и обострению проблем нервно-психической адаптации (4 уровень, начало интервала легкой патологии) до значений наблюдающихся на 1 кварте независимой переменной.

Таким образом, формирование самовосприятия себя как «способного» дает наиболее резкие перепады «нервно-психической адаптации», причем наиболее «здоровые» показатели наблюдаем у испытуемых с умеренным самовосприятием себя как «способного». А вот перебор такого самовосприятия (сильно выраженное) уже дает противоположный эффект, т. е. наиболее полезно для

здоровой «нервно-психической адаптации» самовосприятие себя как «способного», но не с сильно выраженным уровнем данного качества.

2. Зависимость параметра «**Нервно-психическая адаптация**» (Z) от параметра «**Деструктивный – конструктивный**» (Y_{23}). Коэффициент силы связи $SV = 1,01$. Зависимость явно односторонняя, о чем говорит тот факт, что обратная зависимость показателя актуального самовосприятия «Деструктивный – конструктивный» от нервно-психической адаптации достаточно слабая ($SV' = 0,22$). Это показывает и слабый коэффициент корреляции ($r = -0,23$).

Самовосприятие себя как «деструктивного» (сильно или умеренно, 1 кварта: 1–2 балла по шкале теста) характеризуется средним уровнем (сравнительная весомость равна -486) нервно-психической адаптации. Но уже минимизация самовосприятия себя как «деструктивного» (2 кварта: 3 балла) характеризуется резким ростом показателя «Нервно-психическая адаптация» (+16 179). После чего тестовый показатель «нервно-психической адаптации» начинает падать: вначале до (+2200) для неопределенного восприятия себя между «деструктивным» и «конструктивным», либо для слабо выраженного восприятия себя как «конструктивного» (4–5 баллов), потом до (-16 314) для умеренно и сильно выраженного самовосприятия себя как конструктивного (6–7 баллов).

Таким образом, формирование самовосприятия себя как «конструктивного» дает вначале резкий болезненный подъем «нервно-психической адаптации», после чего имеем еще более резкий спад до значений, характеризующих наиболее «здоровые» показатели в рамках рассматриваемой совокупности у испытуемых с наибольшим самовосприятием себя как «конструктивных».

Но линейная корреляция в данной зависимости относится к «значимым» (-0,23), и при традиционной интерпретации результатов корреляционного анализа полагается, что чем больше выражено у испытуемого конструктивное самовосприятие, тем меньше показатель нервно-психической адаптации, а значит испытуемый более здоровый в плане нервно-психической адаптации.

Заключение

Анализируя зависимости нервно-психической адаптации от актуального самовосприятия, неизбежно приходим к выводу, что перед нами нелинейная по своей природе причинно-следственная картина, которая не может анализироваться и интерпретироваться в рамках линейного методологического подхода, от которого не хотят отказываться большинство из представителей психологического научного сообщества. Все это приводит либо к потере содержательной для изучения того или иного явления научной информации, либо к ошибкам из-за неправильного толкования результатов корреляционного анализа [Basimov, 2019a], которые просто меняют природу изучаемого при его интерпретации и формулировке практических рекомендаций.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Бабиянц К. А., Коломийченко Е. В., Хажуев И. С.* Особенности самоотношения студентов вуза, занимающихся и не занимающихся спортом, в связи с самовосприятием физической и эстетической модальностей Я-образа // Рос-

сийский психологический журнал. 2017. Т. 14, №1. С. 25–38. doi: 10.21702/rpj.2017.1.2.

2. Гурвич И. Н. Тест нервно-психической адаптации // Вестник гипнологии и психотерапии. 1992. № 3. С. 46–53.

3. Basimov M. M. Mathematical methods in psychological research (Nontraditional methods) : monograph. Saarbrucken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2011.

4. Basimov M. Study of political preferences and type 2 errors in the traditional correlation approach // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 2019a. Vol. 333. P. 11–18.

5. Basimov M. Study of political preferences and type 1 errors in the traditional correlation approach // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. 2019b. Vol. 289. P. 488–494.

К ВОПРОСУ О ПРОДУКТИВНОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ИНТЕЛЛЕКТА

И. О. Куваева¹, Е. В. Волкова²

¹ Уральский федеральный университет
irina.kuvaeva@urfu.ru

² Институт психологии РАН
volkovaev@ipran.ru

Обсуждаются интерпретации конструкта Совладающий интеллект и критерии его продуктивности. Новизна исследования состоит в рассмотрении Совладающего интеллекта как особой формы организации ментального опыта преодоления стрессовых ситуаций. В узком смысле продуктивность совладающего интеллекта проявляется в успешном разрешении стрессовой ситуации, основанном на обобщенной ориентировочной основе совладания. В широком смысле продуктивность совладающего интеллекта сопряжена с прогрессивным развитием субъекта, сохранении здоровья, преобладании позитивных эмоций и позитивного опыта разрешения стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: *совладающий интеллект; стрессовая ситуация; ориентировочная основа совладания; критерии продуктивности.*

THE ISSUES OF COPING INTELLIGENCE PERFORMANCE

I. O. Kuvaeva¹, E. V. Volkova²

¹ Ural Federal University

² Institute of Psychology RAS

This paper is devoted to the issues of Coping Intelligence performance. Coping Intelligence is defined as a specific form of organization of mental experience in overcoming stressful situations. In a narrow sense, Coping Intelligence can be defined as the success of resolving a stressful situation due to a generalized orienting framework of coping. In a broad sense, the per-

formance of the Coping Intelligence is associated with the progressive development of a person, maintaining his/her health, the predominance of positive emotions and positive experience in overcoming stressful situations.

Keywords: *coping intelligence; stressful situation; orienting framework of coping; performance criteria.*

Критерии продуктивности жизнедеятельности человека в стрессовых ситуациях являются одними из наиболее дискуссионных вопросов современной психологии. В 1912 году А. Ф. Лазурский и С. Л. Франк предложили двумерную классификацию личности, поведение которой определяется соотношением меры изменения окружающей среды и меры реагирования на внешние стимулы. На низшем уровне развития над личностью доминируют внешние обстоятельства – недостаточно приспособленный к внешним стимулам индивидуум. На среднем уровне развития индивидуум обладает большей способностью приспособить свои склонности и задатки к окружающей действительности – приспособившийся индивид. На высшем психическом уровне развития индивидуум стремится приспособить окружающую среду к себе и интенсивно проявляет свою одаренность в неблагоприятных, новых и необычных условиях – приспособляющийся индивид [Лазурский, 1997].

Однако в работах А. Ф. Лазурского, согласно Д. А. Леонтьеву, отсутствует единое основание для дифференциации личностей на низшем, среднем и высшем уровнях [Леонтьев, 2008]. Современные исследования, посвященные продуктивности совладания, фокусируются на стратегиях поиска решения и целенаправленного разрешения проблемы; в то время как игнорирование, уход в себя, отвлечение и активный отдых в работах Э. Фрайденберг и Р. Льюиса рассматриваются как непродуктивные [Frydenberg, Lewis, 1993]. Эффективность или успешность процесса совладания, понимаемого в качестве целостного психологического процесса разрешения сложных жизненных ситуаций, оценивается на основе удовлетворения человека жизнью, собой и взаимоотношениями с другими [Либина, 2008а]. Важным критерием продуктивности совладания, согласно М. А. Холодной, является способность субъекта гибко и вариативно использовать разные стратегии совладания в зависимости от оценки трудной ситуации и своих психологических возможностей [Холодная, 2020]. Указанный критерий описывает продуктивность с точки зрения соотношения требований ситуации, ресурсов человека и особенностей поведения субъекта в трудной ситуации.

На наш взгляд, обращение к конструкту *Совладающий Интеллект* как способности к преодолению трудных жизненных ситуаций позволяет сформулировать критерии продуктивности в узком и широком смыслах. Следуя подходу М. А. Холодной [Холодная, 2002], рассматривающей интеллект как форму организации ментального опыта, мы определяем *Совладающий Интеллект* (СИ) как особую форму организации ментального опыта преодоления стрессовых ситуаций. Внутренний план СИ представлен процессом концептуализации стрессовой ситуации, т.е. построение ментальной модели (концепта *Стресс*), на основе которой формируется тип *Ориентировочной Основы Совладания* (ООС).

Идея ООС возникла благодаря теории поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина. Мера организации концепта *Стресс* как высшего уровня ментального опыта преодоления стрессовой ситуации определяет регуляцию совладающего поведения субъекта. Внешний план *СИ* проявляется в осознанных действиях разной направленности, ориентированных на преодоление стрессовой ситуации. Особое сочетание стратегий, используемое субъектом в конкретной стрессовой ситуации, отражает тип ООС как системы ориентиров, отраженных в концепте *Стресс*.

Высокая продуктивность *СИ* сопряжена с обобщенной ООС, которая опирается на представления субъекта о разных аспектах стрессовых ситуаций – причины, состояние, последствия, процесс, управление. Субъект, имеющий дифференцированное представление о стрессе, демонстрирует точный подбор стратегий и оптимальную скорость разрешения ситуации в зависимости от ее характеристик. Он способен использовать дополнительную информацию и порождать новое ментальное пространство, применять успешные стратегии и отказываться от тех, которые препятствуют разрешению проблемы. Если детальная оценка стрессовой ситуации выявила недостаточность ресурсов требованиям ситуации, то субъект уходит в продуктивное избегание, которое проявляется в активном молчании, рефлексии и накоплении ресурсов. Дифференцированный концепт *Стресс* является фактором продуктивного совладания: человек глубоко обдумывает трудную ситуацию, нацелен на разрешение проблемы, принимает персональную ответственность и беспокоится за последствия [Волкова, Куваева, 2020].

Средняя продуктивность *СИ* соотносится с полной ООС, т. е. ясными ориентирами для конкретной стрессовой ситуации. Ментальная модель стрессовой ситуации включает как обобщенные, так и конкретные признаки. Субъект имеет необходимые ресурсы для преодоления проблемы; он проявляет гибкость совладания в знакомых ситуациях, но испытывает трудности в подборе стратегий при возникновении нестандартных/новых/неожиданных ситуаций.

Низкая продуктивность *СИ* обусловлена неполной ООС; человек выделяет отдельные признаки стрессовой ситуации и подбирает стратегии методом проб и ошибок. Он активизирует привычные стратегии без учета специфики ситуации и собственных ресурсов. Трудности переноса успешного опыта разрешения проблемы в новые ситуации обусловлены тем, что человек не осмысливает причинно-следственные связи, недостаточно рефлексиирует собственное состояние, неполно отражает разные ресурсы совладания.

При высоком уровне развития, в терминах А. Ф. Лазурского и С. Л. Франка, субъект продуктивно концептуализирует разнообразные стрессовые ситуации и обогащает свой опыт, при этом сохраняя физическое и психическое здоровье; низкий уровень развития проявляется в непродуктивном взаимодействии человека с трудностями, что снижает благополучие человека и провоцирует развитие промежуточного состояния между здоровьем и хроническим заболеванием. Подчеркнем, что концепт *Стресс* как носитель свойств понятийного мышления отражает спрессованный опыт прошлого и настоящего, определяя возможности и диапазон развития будущего опыта. Переход с одно-

го уровня развития на другой, т.е. появление новых идей, образов и способностей, сопровождается одновременным ростом показателей дифференциации и интеграции [Волкова, 2016].

В работах А. В. Либиной *СИ* рассматривается как: 1) «способность человека обеспечить процесс взаимодействия собственных эмоциональных, когнитивных и поведенческих усилий для получения полезного результата, показателем которого служит успешное разрешение сложной жизненной ситуации и достижение желаемой цели» [Либина, 2008б]; 2) «умение человека дифференцировать психологическую защиту и совладание, распознавать диагностическую роль проявления защитного и решающую роль совладающего поведения, а также наличие широкого репертуара совладающих стратегий и их адекватное использование в каждой конкретной ситуации» [Либина, 2008б]. Главным фактором, определяющим индивидуальный репертуар стратегий совладания и субъективную удовлетворенность жизни (т. е. результат совладания), выступает темперамент. Необходимо подчеркнуть, что в концепции А. В. Либиной собственная активность человека, направленная на концептуализацию стрессовой ситуации, а также субстрат, психическая основа способностей остаются вне зоны внимания автора, что сводит конструкт *СИ* в задаток, в анатомо-физиологические особенности нервной системы. Задатки обуславливают, но не предопределяют развитие тех или иных способностей. На базе сходных задатков могут формироваться разные способности и наоборот [Рубинштейн, 2003]. В отличие от задатков, *СИ* – это «закрепленная в индивиде система обобщенных психических деятельностей» [Рубинштейн, 2003, с. 258], результат приобретенного ментального опыта разрешения стрессовых ситуаций.

Обобщая вышеизложенное, продуктивность *СИ* можно рассматривать в узком смысле как успешность разрешения стрессовой ситуации и субъективная удовлетворенность результатом. Результат оценивается как положительный, если не провоцирует дистресс и решение соответствует требованиям проблемы, индивидуальным ценностям, целям, ожиданиям. Продуктивность *СИ* в широком смысле сопряжена в сохранении способности субъекта к развитию ресурсов и конвертированию ресурсов в позитивные результаты, где ключевыми критериями являются: 1) прогрессивное развитие субъекта совладания, 2) сохранение здоровья за счет быстрого восстановления после стрессовых ситуаций, 3) преобладание позитивного опыта разрешения стрессовых ситуаций и положительных эмоций. Отмеченные признаки необходимы и достаточны для разграничения продуктивного и непродуктивного совладания. Необходимо подчеркнуть, что ни один из указанных трех критериев в отдельности не достаточен для определения продуктивности поведения человека в стрессовой ситуации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. В. Уровни организации концептуального опыта как основа осуществления и развития творческой деятельности // Мир психологии. 2016. № 1 (85). С. 157–163.

2. Волкова Е. В., Куваева И. О. Мера дифференцированности концепта Стресс как фактор совладающего поведения субъекта: кросскультурный подход // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. № 3. С. 98–105.

3. Лазурский А. Ф. Классификация личностей // Избранные труды по психологии. М., 1997. С. 5–266.

4. Леонтьев Д. А. Теория личности А. Ф. Лазурского: от наклонностей к отношениям // Методология и история психологии. 2008. Т. 3, вып. 4. С. 7–20.

5. Либина А. В. Модальность, интенсивность и пространственно-временные характеристики в концепции совладающего интеллекта // Теоретическое наследие Л. М. Веккера: на пути к единой теории психических процессов: материалы научного симпозиума, посвященного 90-летию со дня рождения Л. М. Веккера. СПб. : Изд-во С.-Петербургского университета, 2008а. С. 74–84.

6. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М. : Эксмо, 2008б. 400 с.

7. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб. : Питер. 2003.

8. Холодная М. А. Понятийные способности и эффективность совладающего поведения // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен : сб. статей. М. : Институт психологии РАН, 2020. С. 141–149.

9. Холодная М. А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. 2-е изд. СПб. : Питер, 2002. 272 с.

10. Frydenberg E., Lewis R. Adolescent Coping Scale: Manual. Melbourne : ACER press, 1993.

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН С СИТУАЦИЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ ТРАНЗИТИВНОСТИ

В. Р. Орестова¹, С. Е. Золотарева²

Институт психологии

Российского государственного гуманитарного университета

¹ *v.r.orestova@gmail.com; ORCID 0000-0002-9566-1826*

² *9111158@gmail.com; ORCID 0000-0001-7540-8164*

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ, проект 19-18-00516
«Транзитивное и виртуальное пространства – общность и различия».

В статье раскрывается специфика субъективного благополучия российских женщин и их способов совладания с текущей ситуацией социальной транзитивности. Выявлены различия в уровне субъективного благополучия и стратегий совладания у респонденток, по-разному оценивающих кризисность текущей ситуации. Показаны связи субъективного благополучия и стратегий совладания в зависимости от отношения к текущей ситуации.

Ключевые слова: субъективное благополучие; стратегии совладания; социальная транзитивность.

FEATURES OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND WAYS OF COOPERATION OF RUSSIAN WOMEN WITH THE SITUATION OF SOCIAL TRANSITIVITY

V. R. Orestova, S. E. Zolotareva

Institute of Psychology, Russian State University for the Humanities

The article describes the specific features of the subjective well-being of Russian women and their ways of coping with the current situation of social transitivity. Differences in the level of subjective well-being and coping strategies were revealed among respondents who differently assess the crisis of the current situation. Relationships between subjective well-being and co-ownership strategies are shown depending on the attitude to the current situation.

Keywords: subjective well-being; coping strategies; social transitivity.

Масштабный мировой кризис, происходящий в настоящее время, затронул разные стороны жизни людей. Продолжая переживать пандемию covid-19, сегодня люди в России, как и во многих странах, сталкиваются с новыми социальными, политическими и экономическими вызовами. Любые изменения, особенно такие тектонические сдвиги, как происходящие в настоящее время, влияют на субъективное ощущение собственного благополучия, и вынуждают людей использовать разные, в том числе и новые, стратегии совладания со сложными жизненными ситуациями.

Целью исследования является выявление особенностей субъективного благополучия и способов совладания с текущей ситуацией в ситуации социальной транзитивности.

В исследовании приняли участие 256 женщин в возрасте от 26 до 55 лет, проживающих в разных городах России. Исследование проводилось с мая по июнь 2022 года.

Для изучения особенностей субъективного благополучия и способов совладания с кризисной ситуацией были использованы следующие методики:

1. Методика диагностики субъективного благополучия личности [Шамионов, 2018].

2. Русскоязычная полная версия опросника COPE в адаптации 2013 года [Гордеева, 2010].

3. Авторская анкета, включающая в себя в том числе такие вопросы, как: «Ощущаете ли вы нынешнюю ситуацию как кризисную?» и «Что помогает вам легче переносить текущую ситуацию?».

Обработка результатов производилась в программе Statistica 13 с помощью выборочного коэффициента корреляции Спирмена и U-критерия Манна – Уитни.

На основании ответа на вопрос «Ощущаете ли вы нынешнюю ситуацию как кризисную?» респонденты были распределены на три группы. Группа 1 (ответ «нет», n = 59). Группа 2 (ответ «не могу решить», n = 57). Группа 3 (от-

вет «да», $n = 140$). Таким образом, 54,69 % респондентов оценивают текущую ситуацию как кризисную.

Были выявлены различия по показателям субъективного благополучия и стратегиями совладания между тремя выделенными группами. Было получено много различий, однако, в силу ограничения объема тезисов, здесь будут представлены только наиболее значимые:

1. Между Группой 1 и Группой 2 по всем видам субъективного благополучия: эмоциональное благополучие ($m = 3,88/3,31$; $p < 0,0000$), экзистенциально-деятельностное благополучие ($m = 3,68/3,16$; $p < 0,0000$), эго благополучие ($m = 3,54/2,93$; $p < 0,0000$), гедонистическое благополучие ($m = 3,61/3,17$; $p < 0,0001$), социально-нормативное ($m = 4,06/3,79$; $p < 0,0060$).

2. Между Группой 1 и Группой 3 по всем видам субъективного благополучия, кроме социально нормативного. Эмоциональное благополучие ($m = 3,88/3,39$; $p < 0,0000$), экзистенциально-деятельностное благополучие ($m = 3,68/3,32$; $p < 0,0002$), эго благополучие ($m = 3,54/3,20$; $p < 0,0058$), гедонистическое благополучие ($m = 3,61/3,26$; $p < 0,0002$).

3. Между Группой 2 и Группой 3 в части эго благополучия ($m = 2,93/3,20$; $p < 0,0140$).

Значимые различия по уровню и характеристикам копинг-стратегий были выявлены:

1. Между Группой 1 и Группой 2 по следующим критериям «позитивное переформулирование и личностный рост» ($m = 14,17/12,44$; $p < 0,0003$); «мысленный уход от проблемы» ($m = 8,98/10,75$; $p < 0,0017$); «активное совладание» ($m = 13,81/12,40$; $p < 0,0063$); «отрицание» ($m = 7,34/8,91$; $p < 0,1832$); «юмор» ($m = 11,53/9,95$; $p < 0,0179$); «поведенческий уход от проблемы» ($m = 8,36/9,95$; $p < 0,0029$); «сдерживание» ($m = 10,37/11,44$; $p < 0,0086$); «планирование» ($m = 13,95/12,61$; $p < 0,0152$).

2. Между Группой 1 и Группой 3 по критериям «позитивное переформулирование и личностный рост» ($m = 14,17/12,91$; $p < 0,0003$); «мысленный уход от проблемы» ($m = 8,98/9,93$; $p < 0,0223$); «концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($m = 11,44/12,29$; $p < 0,0399$); «сдерживание» ($m = 10,37/11,15$; $p < 0,0131$).

3. Между Группой 2 и Группой 3 по критериям «отрицание» ($m = 8,91/7,85$; $p < 0,0116$) и «поведенческий уход от проблемы» ($m = 9,95/9,11$; $p < 0,0490$).

При ответе на вопрос «Что помогает переносить текущую ситуацию» значимые различия были выявлены:

1. Между Группой 1 и Группой 2 по критериям «планирование будущего и следование намеченному плану» ($m = 3,86/3,19$; $p < 0,0004$); «работа» ($m = 4,07/3,51$; $p < 0,0047$); «текущие рутинные домашние дела» ($m = 3,85/3,44$; $p < 0,0240$); «общение с друзьями и близкими» ($m = 4,19/3,82$; $p < 0,0110$); «творчество» ($m = 3,63/2,65$; $p < 0,0167$); и «физические нагрузки» ($m = 3,66/2,68$; $p < 0,0168$).

2. Между Группой 1 и Группой 3 по шкалам «планирование будущего и следование намеченному плану» ($m = 3,86/3,24$; $p < 0,0008$); «работа»

($m = 4,07/3,52$; $p < 0,0012$); «общение с друзьями и близкими» ($m = 4,19/3,89$; $p < 0,0192$).

3. Между Группой 2 и Группой 3 по шкалам «просмотр интервью с интересующими меня общественными деятелями, экспертами и т. д.» ($m = 1,60/2,62$; $p < 0,0001$); «физические нагрузки» ($m = 2,68/3,50$; $p < 0,0228$).

Корреляционный анализ позволил выявить многочисленные связи между всеми видами субъективного благополучия и копинг-стратегиями. Далее мы прежде всего сосредоточимся на самых сильных связях и, учитывая сильные различия между тремя группами, мы остановимся на специфике связей для каждой из них.

1. Эмоциональное благополучие связано со шкалой «позитивное переформулирование и личностный рост» в Группе 2 ($r = 0,52$; $p < 0,05$) и Группе 3 ($r = 0,52$; $p < 0,05$).

2. Экзистенциально-деятельностное благополучие связано со шкалой «позитивное переформулирование и личностный рост» в Группе 2 ($r = 0,52$; $p < 0,05$); со шкалой «активное совладание» также в Группе 2 ($r = 0,64$; $p < 0,05$).

3. Это благополучие связано со шкалами «позитивное переформулирование и личностный рост» ($r = 0,60$; $p < 0,05$) и «активное совладание» ($r = 0,52$; $p < 0,05$) в Группе 2.

Кроме того, корреляционный анализ также выявил сильные положительные связи между видами субъективного благополучия и видами активности, помогающими респондентам переносить текущую ситуацию.

1. Эмоциональное благополучие связано со шкалой «физические нагрузки» в Группе 2.

2. Экзистенциально-деятельностное благополучие связано со шкалой «планирование будущего и следование намеченному плану» во всех группах ($r = 0,56$; $p < 0,05$).

3. Это благополучие связано со шкалой «чтение художественной литературы» в Группе 2 ($r = 0,50$; $p < 0,05$).

Таким образом, в целом по выборке экзистенциально-деятельностное благополучие положительно связано с попытками осмысливать кризисные ситуации в позитивном русле и с планированием будущего и возможностью следовать намеченным планам.

Если же обращать внимание на более слабые, но также значимые связи, то можно отметить, что для всех групп субъективное благополучие положительно связано с активным совладанием и юмором, отрицательно – с отрицанием. Также всем респондентам благополучие помогают поддерживать работа, прогулки, физические нагрузки, текущие домашние дела, хобби и творчество. Напротив, отрицательная связь выявлена для медикаментозной поддержки. Интересно, что в группе 2 также выявлены отрицательные связи субъективного благополучия и общения с друзьями.

Обобщая результаты, можно сказать, что наименее благополучную группу составляют респонденты, которые не могут однозначно отнести текущую ситуацию к кризисной или к не кризисной для себя. Их это благополучие даже ниже чем у респондентов, определяющих текущую ситуацию как кризис-

ную. Они также чаще других используют отрицание и сдерживание, отказываясь верить в реальность происходящего и отказываясь от достижения целей. Им также реже помогают справляться с текущей ситуацией физические нагрузки и просмотр интервью с общественными деятелями, экспертами и т. п. Вместе с тем, именно у них выявлено больше всего связей субъективного благополучия и стратегий совладания. Эмоциональное, экзистенциально-деятельностное и эго благополучие этих респондентов положительно связаны с попытками переосмыслить кризисные ситуации в позитивном ключе; экзистенциально-деятельностное и эго благополучие – с прямыми и активными действиями, направленными на преодоление проблемных ситуаций; эмоциональное благополучие – с физическими нагрузками; эго благополучие – с чтением художественной литературы.

Ожидаемо, что субъективное благополучие респондентов, которые не воспринимают текущую ситуацию как кризисную, выше, чем у двух других групп. Они чаще в сравнении с остальными пытаются переосмыслить стрессовые ситуации в позитивном ключе, планируют будущее и следуют намеченным планам. Работа чаще помогает им справиться с текущей ситуацией. Они реже остальных используют разные виды деятельности для ухода от неприятных мыслей (например, сон и фантазирование), реже совершают слишком поспешные и импульсивные действия, ожидая подходящего момента. По сравнению с теми, кто не может точно оценить текущую ситуацию, они чаще предпринимают активные действия для преодоления кризисных ситуаций, относятся к ним с юмором, обдумывают действия и разрабатывают подходящие стратегии поведения, а также сублимируют свою энергию в творчество. Они реже концентрируются на неприятных эмоциях и трудностях в сравнении с оценивающими текущую ситуацию как кризисную.

У респондентов, оценивающих текущую ситуацию как кризисную, эмоциональное благополучие положительно связано с попытками осмысливать кризисные ситуации в позитивном русле.

Таким образом, можно сказать, что несмотря на то, что между группами имеются существенные различия, как в уровне субъективного благополучия, так в стратегиях совладания, респонденты с разным отношением к ситуации, склонны демонстрировать скорее общие, чем специфические, стратегии поддержания психологического благополучия.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю.* Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II Международной научно-практической конференции (Кострома, 23–25 сентября 2010 г.) / отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровской, С. А. Хазова. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197

2. *Шамионов Р. М., Бескова Т. В.* Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 8. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.07.2022).

ОСОЗНАННОСТЬ КАК СТРАТЕГИЯ СОВЛАДАНИЯ С «СИНДРОМОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ²

Р. А. Еремин¹, Д. А. Хорошилов²

Российский государственный гуманитарный университет

¹ r.eremin@big3.ru

² d.khoroshilov@gmail.com; ORCID: 0000-0003-4688-1934

Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ в рамках проекта № 22-18-00140 «Динамическая устойчивость личности в пространстве социокультурной неопределенности».

В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования осознанности как копинг-стратегии с «синдромом упущенной выгоды» (Fear of Missing Out), который провоцируется прежде всего частым просмотром социальных сетей и приложений. Приводятся предварительные данные по апробации и валидации шкалы, измеряющей синдром упущенной выгоды, на российской выборке. По итогам исследования делается вывод о том, что осознанность правомерно рассматривать не только как состояние контроля за текущей психической деятельностью, но и как вид копинга со стрессовыми ситуациями, что открывает новые перспективы концептуализации этого понятия уже за пределами его изначальной интерпретации в дзен-буддийской философии и психологическом консультировании.

Ключевые слова: осознанность; синдром упущенной выгоды; копинг; социальные сети.

MINDFULNESS AS A COPING WITH THE FEAR OF MISSING OUT IN SOCIAL NETWORKS

R. A. Eremin, D. A. Khoroshilov

Russian State University for the Humanities

This paper discusses the results of an empirical study of mindfulness as a productive coping strategy with the Fear of Missing Out, which is provoked by frequent viewing of social networks and applications. Preliminary data on the approbation and validation of the scale measuring the Fear of Missing Out on the Russian sample are presented. Based on the results of the study, it is concluded that it is legitimate to consider mindfulness not only as a state of all-encompassing control over current mental activity, but also as a type of coping with stressful situations, which opens up new perspectives for the conceptualization of this concept beyond its original interpretation in Zen Buddhist philosophy and psychological counseling.

Key words: mindfulness; fear of missing out; coping; social networks.

Ускоряющиеся процессы медиатизации, цифровизации и виртуализации повседневности привели к возникновению специфических психологических феноменов, привлекающих внимание не только исследователей, но и обычных пользователей интернета и современных информационных технологий. “Fear of Missing Out” (FOMO), или *синдром упущенной выгоды*, является одним из наиболее известных феноменов виртуальной коммуникации, который может быть определен как тревожное психическое состояние, когда индивид боится про-

пустить интересное или важное для него событие. Тревога провоцируется в том числе и необоснованно частым просмотром виртуальных социальных сетей и приложений.

Синдром упущенной выгоды включает в себя два ключевых элемента: 1) переживание страха, что кто-то другой, а не вы, получаете положительный опыт или удовольствие; 2) компульсивное желание постоянно быть на связи и оставаться в едином контексте информации [Fuster, Chamorro, Oberst, 2017]. Данное переживание считается одним из механизмов формирования интернет-зависимости и проблемного использования интернета [Wegmann et al., 2017].

В рамках проведенного нами исследования была выдвинута гипотеза о том, что потенциальной копинг-стратегией с синдромом упущенной выгоды в интернет-коммуникации является *осознанность* (mindfulness). Осознанность рассматривается как произвольная и безоценочная осведомленность того, что происходит во внешнем окружении и внутреннем психическом пространстве, при этом внимание фокусируется на настоящем моменте времени и текущем состоянии. Проблематика осознанности разрабатывалась изначально в рамках философии буддизма, откуда в 1990-е гг. перешла в практику психотерапии и консультирования [Лангер, 2017].

В когнитивно-бихевиоральном подходе «третьей волны» акцент делается именно на развитии способности к саморегуляции в целях снижения дистресса с помощью специфических техник достижения осознанности как полного и безоценочного принятия непосредственного опыта [Холмогорова, 2016]. Субъект познания занимает новую метакогнитивную позицию наблюдателя по отношению к самому себе и своему пониманию реальности. Осознанность, следовательно, правомерно изучать как индивидуальный *когнитивный стиль*, раскрывающий структуру организации внутренних психических процессов человека и того, как его способность осознавать себя как активного субъекта жизни является средством преодоления стресса [Didonna, 2009].

Для проверки сформулированной гипотезы были подобраны следующие методики: 1) шкала синдрома упущенной выгоды [Przybylski et al., 2013]; 2) опросник К. Янг на измерение интернет-зависимости (в адаптации В. А. Лоскутовой (В. А. Буровой)); 3) опросник осознанности [Юмартова, Гришина, 2016]; 4) опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса (в адаптации Т. Л. Крюковой).

Методика на измерение синдрома упущенной выгоды использовалась в исследованиях на русскоязычной выборке впервые. Результаты диагностики подсчитывались после проведенной проверки на адекватность и нормальность распределения данных, а также после выделения трехфакторной структуры по объединенной совокупной дисперсии и данными факторного анализа согласно зарубежным аналогам. Методика переводилась при участии носителя языка с учетом общепринятых требований к валидации.

Исследование проводилось через сервис Google. Ссылка на исследование размещалась в социальных сетях Telegram, VK, поэтому всех респондентов можно считать пользователями социальных сетей; выборка формировалась

случайным образом. На странице были указаны цель опроса (анонимного) и форма для обратной связи.

В исследовании приняло участие 94 респондента, мужчины и женщины возрастом от 18 до 37 лет. Среди них 56 женщин (60 %) и 38 мужчин (40 %). Средний возраст респондентов – 25,71 лет.

1. Результаты психометрической адаптации шкалы синдрома упущенной выгоды после проведения проверки на нормальность и факторного анализа выявили трехфакторную структуру конструкта: страх упустить возможность, беспокойство от потери контактов, страх выпасть из контекста.

2. Основная теоретическая гипотеза о том, что осознанность правомерно рассматривать как стратегию совладания с синдромом упущенной выгоды в социальных сетях, полностью подтвердилась. Найдены значимые корреляции по структуре FOMO с осознанностью и стратегиями совладания.

У женщин – отрицательная корреляция синдрома упущенной выгоды и поиска социальной поддержки ($r = -0,356$, $p = 0,01$) и положительная корреляция с принятием ответственности ($r = 0,341$, $p = 0,05$), бегством-избеганием ($r = 0,310$, $p = 0,05$). У мужчин синдром упущенной выгоды отрицательно коррелирует с осознанностью действий ($r = -0,347$, $p = 0,05$), при этом положительно с поиском социальной поддержки ($r = 0,329$, $p = 0,05$), принятием ответственности ($r = 0,642$, $p = 0,01$), бегством-избеганием ($r = 0,495$, $p = 0,01$).

3. Частная гипотеза о том, что выбор конкретной стратегии совладания связан с осознанностью, подтвердилась. Получены значимые корреляционные связи осознанности с теми или иными способами совладания. У респондентов-женщин – положительная связь осознанности с конфронтационным копингом ($r = 0,276$, $p = 0,05$), но отрицательная с принятием ответственности ($r = -0,570$, $p = 0,01$) и стратегией бегства-избегания ($r = -0,389$, $p = 0,01$). Далее, осознанность отрицательно коррелирует с принятием ответственности ($r = -0,279$, $p = 0,05$) и бегством-избеганием ($r = -0,479$, $p = 0,01$).

Для мужчин характерна положительная связь осознанности со стратегией поиска социальной поддержки ($r = 0,332$, $p = 0,01$), положительной переоценкой ($r = 0,550$, $p = 0,01$) и планированием решения проблемы ($r = 0,370$, $p = 0,05$).

4. Интернет-зависимость указывает на низкий уровень осознанности, но только у женщин ведет к переживанию синдрома упущенной выгоды. Найдена положительная связь интернет-зависимости со страхом упустить возможность ($r = 0,30$, $p = 0,05$), а также отрицательная корреляция интернет-зависимости с осознанностью действий ($r = -0,421$, $p = 0,01$). У респондентов мужского пола – отрицательная корреляция осознанности с интернет-зависимостью ($r = -0,392$, $p = 0,05$).

Таким образом, интернет-зависимость, интерпретируемая как указание на проблемное использование интернета, а не аддикция в клиническом смысле этого слова, является результатом неосознанности действий и невозможности индивида к наблюдению за внутренними состояниями, неумения безоценочно взглянуть на свой субъективный опыт, что определяет выбор непродуктивных копинг-стратегий с синдромом упущенной выгоды в интернет-коммуникации.

Осознанность правомерно рассматривать как специфический вид совладания не только в случае синдрома упущенной выгоды в социальных сетях, но и в более широком спектре проблемных и стрессовых ситуаций, так как формат смешанной реальности предполагает проекцию синдрома упущенной выгоды из виртуального пространства в различные сферы повседневности, что требует нахождения универсальных и эффективных копингов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лангер Э. Осознанность. М. : Эксмо, 2017.
2. Холмогорова А. Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия «на гребне третьей волны»: революционный поворот или новые акценты? // Современная терапия психических расстройств. 2016. № 2. С. 16–21.
3. Юмартова Н. М., Гришина Н. В. Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 4. С. 105–115.
4. *Didonna F. (Ed.)*. Clinical handbook of mindfulness. New York : Springer, 2009.
5. *Fuster H., Chamarro A., Oberst U.* Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach // *Aloma*. 2017. № 35(1). P. 23–30.
6. *Przybylski A .K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V.* Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, № 4. P. 1841–1848.
7. *Wegmann E., Oberst U., Stodt B., Brand M.* Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder // *Addictive Behaviors Reports*. 2017. Vol. 5. P. 33–42.

ОЦЕНКА ЭМОЦИОГЕННЫХ СИТУАЦИЙ: ВКЛАД ОСОЗНАННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

И. В. Блинникова¹, А. Н. Бобков

Московский государственный университет им М. В. Ломоносова

¹*ir.vl.blinnikova@gmail.com; ORCID: 0000-0001-5163-6859*

В работе изучается зависимость оценок эмоционального потенциала ситуаций от таких личностных характеристик как диспозициональная осознанность и эмоциональный интеллект. В исследовании принимали участие профессиональные врачи и психологи. Сначала они заполняли ряд личностных опросников, затем им на экране предъявляли эмоциогенные изображения, которые необходимо было оценить по параметрам активации, валентности и доминантности вызываемых переживаний. Было установлено, что чем выше осознанность, измеренная SAMS-R10, и эмоциональный интеллект, тем медленнее испытуемые дают ответы. Также был показан вклад осознанности и отдельных компонентов эмоционального интеллекта (прежде всего, понимание своих эмоций и контроль экспрессии) в оценки эмоциогенных ситуаций.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция; оценка эмоциогенных воздействий; осознанность; эмоциональный интеллект.

THE EVALUATION OF EMOTIVE SITUATIONS: CONTRIBUTION OF MINDFULNESS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

I. V. Blinnikova, A. N. Bobkov
Lomonosov Moscow State University

The article analyzes how much the evaluation of the emotional potential of situations depends on such personal characteristics as dispositional mindfulness and emotional intelligence. The study involved professional doctors and psychologists. First, they filled out a series of personality questionnaires, and then they were presented with emotional images on the screen, which they assessed in terms of activation parameters, valence and dominance of the evoked experiences. It was found that higher mindfulness measured by CAMS-R10 and emotional intelligence, leads to slower responses of the subjects. The study showed contribution of mindfulness and individual components of emotional intelligence (first of all, understanding one's emotions and control of expression) to the assessment of emotional situations.

Keywords: *emotion regulation; reappraisal; mindfulness; emotional intelligence.*

В 80-х и 90-х годах прошлого века, проблема регуляции эмоций (ER) или эмоциональная регуляция была выделана как отдельная область исследований. В рамках этой традиции эмоции определяются как состояния, зависящие от ситуаций, ограниченные во времени, и обладающие определенной модальностью и валентностью (положительные или отрицательные). По сравнению с ранними идеями подавления и/или преодоления отрицательных эмоций (страха, тревоги, гнева, стыда и т. п.), это направление рассматривает более широкую палитру возможной регуляции эмоций в соответствии с текущими целями, а также с возможностями субъекта деятельности [Braunstein, Gross, Ochsner, 2017].

В модели регуляции эмоций Дж. Гросса [Gross, 2002] описывается процесс порождения эмоций и выделяется ряд существенных механизмов, обеспечивающих этот процесс. Эмоции возникают при столкновении с соответствующими ситуациями, однако само столкновение не определяет их в полной мере. Характер эмоционального отклика зависит от внимания к ключевым аспектам ситуаций и их оценки по отношению к активным целям. И только после такой ментальной работы продуцируются физиологические и/или поведенческие реакции. В итоге оценка происходящего становится в модели С.Гросса центральным компонентом генерации эмоций [Панкратова, 2014].

В нашем исследовании мы поставили перед собой цель рассмотреть временные параметры процессов оценки эмоциогенных ситуаций в зависимости от уровня развития диспозициональной осознанности и эмоционального интеллекта.

Программа исследования

Респонденты: В исследовании приняли участие профессиональные врачи и психологи. Всего 88 человек, из которых 46 женщин (средний возраст – 39 лет) и 42 мужчины (средний возраст – 45 лет).

Психодиагностические инструменты: Испытуемые заполняли несколько опросников: «Когнитивно-аффективная шкала осознанности CAMS-R10» [Матюшин и др., 2022], опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн [Люсин, Ушаков, 2007].

Компьютеризированная оценка эмоциогенных изображений: участники исследования должны были оценить эмоциональный отклик, который вызывали предъявляемые на экране изображения. Эксперимент был создан с помощью программы E-Prime, позволяющей предъявлять фотографии, фиксировать оценки испытуемого и латентное время его ответа.

Изображения были отобраны из системы IAPS («Международная эмоциональная система фотоизображений»), которая представляет собой достаточно обширную базу данных эмоционально насыщенных стимулов с нормативными оценками [Lang, Bradley, Cuthber, 2008]. Это были цветные фотографии, репрезентирующие эмоциогенные ситуации. Из большого набора были отобраны 12 стимулов, которые прошли предварительную апробацию [Блинникова и др., 2021]. Половина стимулов вызывала положительные эмоциональные отклики, а другая – отрицательные. Среди негативных и позитивных изображений половина повышала активацию, а другая, напротив, понижала ее.

В самом начале тестирования респондент получал инструкцию, включающую подробное описание процедуры проведения исследования и шкал оценки. Затем предъявлялась пробная серия, после прохождения которой респондент приступал к основной серии и оценивал стимулы последовательно по девятибальным шкалам активации, валентности, доминантности. Испытуемые давали три оценки для каждого изображения, мы усредняли их по позитивному и негативному блокам, получая в итоге 6 оценок. Тестирование занимало в среднем около 5–10 минут.

Обработка результатов проводилась с использованием корреляционного и регрессионного анализа в программной среде IBM SPSS Statistics 23.

Результаты и обсуждение

Было установлено, что индекс осознанности, измеренной CAMS-R10, положительно коррелирует с латентным временем оценки. Значимые положительные корреляции были получены для всех 6 измерений, коэффициент Пирсона (r) варьировался от 0,317 до 0,472, при уровне значимости $p < 0,01$. Похожие результаты были получены и для общего показателя эмоционального интеллекта: чем выше был его уровень, тем медленнее испытуемые оценивали эмоциогенные изображения. Однако сила корреляционных связей в данном случае была ниже, и коэффициент Пирсона (r) варьировался от 0,241 ($p < 0,05$) до 0,377 ($p < 0,01$). Мы считаем этот результат очень важным: диспозициональная осознанность и эмоциональный интеллект способствуют более медленному и осознанному, возможно, более рациональному и произвольному принятию решений о том эмоциональном влиянии, которое оказывают предъявляемые изображения.

Также были установлены и некоторые значимые корреляции между показателями осознанности, эмоционального интеллекта и оценок активации, валентности и доминантности. Во-первых, чем выше были осознанность и эмо-

циональный интеллект, тем в большей степени поляризовались оценки валентности эмоциогенных изображений, другими словами, позитивные воздействия оцениваются как более позитивные ($r = 0,773$, $p < 0,01$ для осознанности и $r = 0,377$, $p < 0,01$ для общего индекса эмоционального интеллекта), а негативные, как более негативные ($r = -0,535$, $p < 0,01$ для осознанности и $r = -0,501$, $p < 0,01$ для общего индекса эмоционального интеллекта).

Во-вторых, было показано, что чем выше осознанность, тем выше испытуемые оценивают активирующее влияние ($r = 0,400$, $p < 0,01$ для негативных стимулов и $r = 0,377$, $p < 0,01$ для позитивных стимулов) и доминантность ($r = 0,395$, $p < 0,01$ для негативных стимулов и $r = 0,412$, $p < 0,01$ для позитивных стимулов) всех классов предъявляемых изображений. Для общего индекса эмоционального интеллекта эта закономерность была установлена только для эмоционально негативных изображений ($r = -0,262$, $p < 0,05$ для оценок активирующего влияния и $r = 0,265$, $p < 0,05$ для оценок доминантности). Этот результат требует серьезного осмысления. Получается, что осознанный и осмысленный подход в ментальной работе с эмоциогенными ситуациями способствует некоторой переоценке их силы и возбуждающего влияния.

Одной из важных задач, решения которой ждут сегодня от психологов, является прогнозирование эмоциональных откликов на разного рода ситуации и воздействия. Для того чтобы иметь основу для такого рода заключений, мы построили несколько регрессионных моделей, связывающие эмоциональную силу воздействий с уровнем диспозициональной осознанности и компонентами эмоционального интеллекта.

Для оценок валентности эмоционально позитивных стимулов (ВПЭ) мы получили следующую модель, объясняющую примерно 30 % всей дисперсии ($R = 0,544$; $R^2 = 0,296$) и описывающуюся следующим уравнением: $ВПЭ = 1,11 + 0,319$ [осознанность] $+ 0,312$ [понимание своих эмоций]. Из этого уравнения видно, что повышение уровня осознанности и понимания своих переживаний ведет к тому, что позитивные события оцениваются как более хорошие. Похожее по составу уравнение было получено для оценок валентности эмоционально негативных стимулов (ВНЭ): $ВНЭ = 7,39 - 0,256$ [осознанность] $- 0,453$ [понимание своих эмоций]. Показатель R для описываемой модели составил 0,618, а R^2 был равен 0,381. Минусы в уравнении говорят о том, что более высокая осознанность и эмоциональное понимание позволяют оценивать негативные эмоциональные воздействия как еще более негативные.

Наиболее сложное регрессионное уравнение было построено для оценок активирующего влияния негативных стимулов: $АНЭ = 2,76 + 0,246$ [осознанность] $+ 0,349$ [понимание своих эмоций] $- 0,294$ [контроль экспрессии]. Показатель R для описываемой модели составил 0,522, а R^2 был равен 0,272. Уравнение свидетельствует о том, что возрастание осознанности и понимания эмоций ведет к более высоким оценкам уровня активации, а вот усиление контроля за экспрессией, наоборот, ведет к более сдержанным оценкам активирующего влияния.

Для оценок уровня активации позитивных стимулов, была построена более простая модель ($R = 0,465$; $R^2 = 0,216$): $АПЭ = 4,27 + 0,391$ [осознан-

ность] – 0,272 [контроль экспрессии]. Похожие уравнения были получены и для оценок уровня доминантности эмоциогенных воздействий.

Заключение и выводы

В результате проведенного исследования нам удалось показать, что ключевой компонент эмоциональной регуляции – оценка возникающих ситуаций и воздействий – тесно связан с уровнем развития диспозициональной осознанности и эмоционального интеллекта. В целом эти данные согласуются с ранее опубликованными работами [Feldman et al., 2007; Śmieja-Nęcka, Mrozowicz-Wrońska, Kobylińska, 2011]. У представителей социомических профессий – врачей и психологов – более высокая осознанность и эмоциональный интеллект ведут к тому, что

1) сами оценки занимают больше времени и, по всей вероятности, привлекают больше ментальных ресурсов, внимания и усилий;

2) оценки валентности эмоциональных воздействий смещаются к полюсам: эмоционально позитивные стимулы оцениваются как более позитивные, а эмоционально негативные, – как более негативные;

3) усиливаются оценки активизирующего влияния и доминантности эмоциогенных воздействий.

Регрессионный анализ обнаружил значимый вклад осознанности во все категории оценок позитивных и негативных ситуаций. Также было выявлено положительное влияние такого компонента эмоционального интеллекта как «понимание своих эмоций» для оценок прежде всего эмоциональной валентности, и продемонстрировано сдерживающее влияние «контроля экспрессии» для оценок уровня активации и доминантности эмоциогенных ситуаций.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Блинникова И. В., Блинников Г. Б., Бобков А. Н., Алиева А. Э. Кросс-культурные различия в оценках эмоциогенных изображений: Сравнение российской и азербайджанской выборок // Вестник РГГУ. 2021. № 1. С. 15–25.

2. Люсин Д. В., Ушаков Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям. М. : Институт психологии РАН, 2007.

3. Матюшин В. В., Блинникова И. В., Ланге М. Д. Диспозициональная осознанность как предиктор проявлений стрессовых состояний // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности. Кострома : КГУ, 2022. С. 98–102.

4. Панкратова А. А. Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросс-культурных исследований // Вопросы психологии. 2014. № 1. С. 147–155.

5. Braunstein L. M., Gross J. J., & Ochsner K. N. Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework // Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2017. V. 12(10). P. 1545–1557.

6. Feldman G., Hayes A., Kumar S. et al. Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) // Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2007. Vol. 29(3). P. 177–190.

7. Gross J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39(3). P. 281–291.

8. Lang P. J., Bradley M. M., Cuthbert B. N. International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. Technical Report A-8. Gainesville : University of Florida, 2008.

9. Śmieja-Necka M., Mrozowicz-Wrońska M., Kobylińska D. Emotional intelligence and emotion regulation strategies // *Stud. Psychol.* 2011. Vol. 49. P. 55–64.

ДИСПОЗИЦИОНАЛЬНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ (MINDFULNESS): ПОЛОВЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ НА РОССИЙСКОЙ ВЫБОРКЕ

Е. А. Дорошева

Новосибирский государственный университет
elena.dorosheva@mail.ru; ORCID: 0000-0002-9593-4345

В статье рассматриваются различия в уровне диспозициональной осознанности (mindfulness) у мужчин и женщин разных возрастных групп. Существующие данные касаются, главным образом, зарубежных выборок, и достаточно противоречивы. На выборке из 214 респондентов с применением пятифакторного опросника осознанности (FFMQ) было показано, что наиболее низкими показателями общей осознанности обладают мальчики-подростки (11–15 лет). По всей видимости, в подростковом периоде навыки осознанности находятся в процессе формирования. Разницы в уровне осознанности в возрасте 18–30 и 40–60 лет не выявлено.

Ключевые слова: осознанность; возраст; пол; различия.

MINDFULNESS: GENDER AND AGE DIFFERENCES ON A RUSSIAN SAMPLE

E. A. Dorosheva

Novosibirsk State University

The article considers differences in the level of dispositional mindfulness in males and females of different age groups. The existing data mainly concerns foreign samples, and are rather contradictory. The Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) applied to a sample of 214 respondents showed that adolescent males (11–15 years) had the lowest overall mindfulness scores. Apparently, in adolescence, mindfulness skills are in the process of being formed. There was no difference found in the level of mindfulness between age groups of 18–30 and 40–60 years.

Keywords: mindfulness; age; gender; differences.

Осознанность (англ. mindfulness) – сложносоставная характеристика организации психической деятельности человека, в основе которой лежит контроль внимания и ограничение автоматизмов. Осознанность выступает фактором осведомленности человека о своих текущих психических или физиологических процессах и умения регулировать собственные когнитивные, аффектив-

ные, поведенческие реакции. Также осознанность предполагает пребывание в настоящем моменте жизни, против чрезмерного мысленного погружения в события прошлого будущего. Приобретающие все большую популярность в современном мире практики осознанности позволяют улучшить благополучие человека, снижают психопатологическую симптоматику, способствуют редукции аддиктивного поведения.

Диспозициональная осознанность формируется, по всей видимости, в ходе развития систем эмоциональной и волевой регуляции. С одной стороны, регуляторные процессы такого рода требуют распознавания первичного ответа на стимул, с другой – произвольного отторгивания импульсивных и возникающих вторичным образом реакций. Кроме того, осознанное реагирование включает избегание негативной оценки собственных эмоций и мыслей, и, таким образом, связано с формированием самопринятия.

Можно предполагать, что возможность осознанного реагирования, в среднем, повышается с возрастом. Половые особенности эмоционального реагирования и наличие социальных стереотипов, связанных с полом, также могут влиять на формирование осознанности как саморегуляционного механизма.

Исследования половозрастных особенностей уровня диспозициональной осознанности довольно противоречивы. В ряде исследований не было найдено связи диспозициональной осознанности и возраста [McCracken, Gauntlett-Gilbert, Vowles, 2007; Shapiro, Brown, Biegel, 2007]. По данным С. Mogilner, S. D. Kamvar и J. Aaker, по мере увеличения возраста взрослых людей происходит переориентация внимания с будущего на настоящее. Эти данные противоречат отечественным работам, в которых показан сдвиг временной перспективы в старшем возрасте с будущего на прошлое [Сырцова, Митина, 2008].

Значимые отличия уровня осознанности мужчин и женщин также не обнаружены в большинстве исследований [Brown, Ryan, 2003; De Petrillo et al., 2009 и др.]. Однако на выборке, включавшей городских жителей Боснии и Герцеговины, оценки показателей пяти факторов опросника осознанности были значимо выше для всех пожилых участников по сравнению с молодыми участниками. Женщины набрали более высокие оценки, чем мужчины, по возможности отслеживать внутренние и внешние стимулы, в то время как мужчины имели более высокие показатели способности действовать осознанно, исключая автоматические реакции [Alispahic, Hasanbegovic-Anic, 2017]. На индийской выборке была показана статистическая тенденция к увеличению осознанности, измеряемой шкалой осознанности и внимательности MAAS, с возрастом, а также тенденция к более высокой осознанности у женщин [Thirumaran et al., 2020]. Большая осознанность и более высокий уровень положительных эмоций были свойственны пожилым людям по сравнению с молодежью в исследовании N. Shook, C. Ford, J. N. Strough, R. Delaney, D. Barker. При этом осознанность опосредовала влияние возраста на положительные эмоции: под контролем этого показателя связь исчезала. Авторы предположили, что в более старшем возрасте люди испытывают больше положительных эмоций именно за счет повышения осознанности.

В данном исследовании изучались половозрастные различия уровня осознанности городских жителей России. В исследовании приняли участие 109 мужчин (средний возраст – 24,6 лет) и 105 женщин (средний возраст – 26,7 лет). Применялась русскоязычная версия Пятифакторного опросника осознанности [Голубев, Дорошева, 2018].

Для проверки распределения на соответствие нормальному использован критерий Колмогорова – Смирнова. Нормальному распределению соответствовали показатели единственной шкалы «наблюдение», распределение остальных отличалось от нормального ($p < 0,05$). Исходя из этого, проводилось сравнение групп с помощью непараметрических статистических методов.

Отдельно для мужчин и женщин были выделены по три возрастные группы: подростки (11–15 лет), молодые люди (18–30 лет) и люди среднего возраста (40–60 лет). Применялся Н-критерий Краскела – Уоллиса, после чего проводились апостериорные сравнения групп с помощью метода множественных сравнений Шеффе.

Для шести групп были показаны значимые различия показателей всех шкал и суммарного показателя осознанности. Суммарный показатель имел наиболее низкие значения у мальчиков-подростков, значимо отличаясь от показателей всех остальных групп ($p < 0,05$ для сравнения с девочками-подростками, $p < 0,01$ для прочих групп). Также выявлены различия показателей молодых мужчин и девочек-подростков: у девочек более низкие показатели осознанности ($p = 0,011 < 0,05$). Для остальных групп значимые различия не выявлены.

Для отдельных компонентов осознанности у мальчиков-подростков отмечаются значимо более низкие показатели в сравнении практически со всеми группами для навыков наблюдения за внутренними и внешними стимулами, вербального описания своих состояний, безоценочного отношения к собственным реакциям. Девочки-подростки показывают меньшую способность к вербализации собственных переживаний, чем молодые мужчины; они оценивают свою активность как менее осознанную, чем женщины зрелого возраста. Наименьшее число различий между группами выявлено для шкалы, измеряющей способность отсрочить или прекратить реакцию на различные стимулы: показатели подростков обоих полов ниже, чем у молодых мужчин; других различий групп не выявлено.

В целом, можно заключить, что в подростковом возрасте осознанность находится в стадии развития. Соответствующие навыки, по всей видимости, несколько раньше формируются у девочек, чем у мальчиков. У девочек подросткового возраста показатели навыков наблюдения и безоценочного отношения к собственному опыту практически на уровне таковых в молодом и зрелом возрасте, тогда как у мальчиков недостаточно сформированы все компоненты осознанности. Далее показатель осознанности варьирует незначительно.

Обращает внимание высокий уровень возможностей контроля своих реакций у молодых мужчин (средний показатель в этой группе – 19,9 баллов, что превосходит показатели всех остальных групп, находящиеся в пределах от 15,7 до 17,9 баллов). Это может быть связано с необходимостью научиться контро-

лю импульсов в процессе социализации: у мальчиков-подростков это умение еще имеет определенный дефицит, что может вызывать и недостаточное самопринятие; их самоконтроль резко возрастает при переходе к следующему возрастному периоду. Для женщин таких тенденций не выявлено.

Отсутствие ожидаемых различий между группами молодого и зрелого возраста не согласуется с данными некоторых зарубежных исследований. Это может быть связано как с небольшим размером, так и со смещением возрастной динамики с феноменом разницы поколений. Современное молодое поколение может быть более погружено в культуру осознанного реагирования, что нивелирует увеличение осознанности с возрастом.

Резюмируя, можно заключить, что тема «естественного» формирования осознанности на разных этапах развития личности и ее динамики у взрослых людей является перспективным направлением исследований, пока содержащим много «белых пятен». Также как важную исследовательскую задачу можно выделить изучение влияния культуры на уровень диспозициональной осознанности (такие влияния, показаны, например, для алекситимии, противоположности навыкам наблюдения и вербализации в структуре осознанности) и ход ее формирования. Различия культур могут отражаться на возрастной динамике уровня осознанности и на особенностях формирования осознанного реагирования у мужчин и женщин.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Голубев А. М., Дорошева Е. А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности // Сибирский психологический журнал. 2018. № 69. Р. 46–68.
2. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 41–54.
3. Alispahic S., Hasanbegovic-Anic E. Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample // Psychological Thought. 2017. № 10. Р. 155–166.
4. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 84, Nr 4. Р. 822–848.
5. De Petrillo L. A., Kaufman K. A., Glass C. R., Arnkoff D. B. Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) // Journal of Clinical Sport Psychology. 2009. Vol. 3, Nr 4. Р. 357–376.
6. McCracken L. M., Gauntlett-Gilbert J., Vowles K. E. The role of mindfulness in a contextual cognitive-behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability // Pain. 2007. Vol. 131, Nr 1-2. Р. 63-69.
7. Mogilner C., Kamvar S. D., Aaker J. The shifting meaning of happiness // Social Psychological & Personality Science. 2011. Vol. 2, Nr 4. Р. 395–402.
8. Shapiro S. L., Brown K. W., Biegel G. M. Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training // Training and Education in Professional Psychology. 2007. Vol. 1, Nr 2. Р. 105–115.

9. Shook N., Ford C., Strough J. N., Delaney R., Barker D. In the moment and feeling good: Age differences in mindfulness and positive affect // *Translational Issues in Psychological Science*. 2017. Vol. 3, Nr 4. P. 338–347.

10. Thirumaran M., Vijayaraman M., Irfan M., Moinuddin K. S. Shafaque N. Influence of Age and Gender on Mindfulness-Cognitive Science // *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 2020. Vol. 11, Nr 3. P. 882–886.

ДИСПОЗИЦИОНАЛЬНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ПРОЯВЛЕНИЙ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

В. В. Матюшин, И. В. Блинникова¹, М. Д. Ланге

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

¹ *ir.vl.blinnikova@gmail.com*

В статье продемонстрирован вклад диспозициональной осознанности в проявления острого и хронического стресса у медицинских работников в период пандемии COVID'19. Осознанность измерялась с помощью опросника CAMS-R10, который прошел первичную адаптацию на русскоязычной выборке и показал достаточно хорошие психометрические показатели (альфа-Кронбаха составляла 0,844, а корреляции с уже адаптированными опросниками были – 0,688 с MAAS и 0,722 с FFMQ). Было установлено, чем выше осознанность, тем ниже выраженность стрессовых состояний и негативного аффекта и выше уровень переживаний позитивного аффекта. С помощью регрессионного анализа было показано, что уровень острого стресса зависит от негативного аффекта и сфокусированности на текущем опыте, а уровень хронического стресса – от контроля внимания и принятия мыслей и чувств в повседневной жизни.

Ключевые слова: осознанность; когнитивно-аффективная шкала осознанности CAMS-R; острый и хронический стресс; позитивный и негативный аффект.

DISPOSITIONAL MINDFULNESS AS A PREDICTOR OF STATES UNDER STRESS

V. V. Matushin, I. V. Blinnikova, M. D. Lange

Lomonosov Moscow State University

The article demonstrates the contribution of dispositional mindfulness to the manifestations of acute and chronic stress in medical workers during the COVID'19 pandemic. Mindfulness was measured using the CAMS-R10 questionnaire, which passed the initial adaptation on the Russian-speaking sample and showed fairly good psychometric indicators (Cronbach's alpha was 0.844, and correlations with already adapted questionnaires were 0.688 with MAAS and 0.722 with FFMQ). It is shown that higher mindfulness leads to lower severity of stressful conditions and negative affect and to a higher level of experiences of positive affect. Regression analysis found that the level of acute stress depends on negative affect and focus on the current experience, and the level of chronic stress depends on the control of attention and the acceptance of thoughts and feelings in everyday life.

Keywords: mindfulness; cognitive and affective mindfulness scale CAMS-R10; acute and chronic stress; positive and negative affects.

В статье анализируется вклад диспозициональной осознанности в проявления стрессовых состояний. Осознанность мы будем рассматривать как сложный комплекс когнитивных и аффективных установок и навыков, связанных с контролем внимания и увеличением осведомленности о содержании и динамике текущих психических процессов [Bishop, 2004]. При этом она связана не только с отслеживанием актуального опыта, но с возможностями управления состояниями и действиями. Многие авторы подчеркивают, что осознанность является регуляторной способностью [Brown, Ryan, 2003].

Регуляторный потенциал осознанности неоднократно подтверждался эмпирическими данными [Kabat-Zinn, 2003]. Здесь мы поставили перед собой цель установить роль осознанности в формировании эмоциональных и стрессовых состояний у медицинских работников в период пандемии COVID'19. Попытки исследований эффектов осознанности у медиков уже предпринимались ранее [Riet, Levett-Jones, Aquino-Russel, 2018]. Особенность нашей работы заключалась в том, что мы обратились к респондентам в период экстремального напряжения на рабочем месте и выявили значение осознанности для симптоматики острого и хронического стресса.

Для измерения личностной осознанности была использована когнитивно-аффективная шкала CAMS-R10 (The Cognitive and Affective Mindfulness Scale), которая была разработана в начале 2000-х годов [Feldman et al., 2007]. Предварительно мы провели ее первичную адаптацию на русскоязычной выборке из 244 человек, состоявшей из представителей социономических профессий. Показатель внутренней согласованности (Альфа Кронбаха) оказался равен 0,844 и варьировался от 0,787 до 0,958 для каждого из 10 вопросов. При этом суммарное значение достаточно высоко коррелировало с показателями других инструментов измерения осознанности [Юмартова, Гришина, 2016]: с индексом Шкалы оценки осознанности и внимания MAAS ($r = 0,688$, $p < 0,01$) и общим индексом Пятифакторного опросника осознанности FFMQ ($r = 0,722$, $p < 0,01$).

Когнитивно-аффективная шкала осознанности является единой, однако она создавалась с учетом таких четырех составляющих как 1) контроль внимания, 2) осведомленность в происходящем, 3) сфокусированность на текущем опыте, 4) принятие мыслей и чувств в повседневной жизни [Feldman et al., 2007]. В нашем случае факторный анализ подтвердил заданную структуру (решение объясняло 72,983 % дисперсии данных) и поэтому мы проанализировали вклад как общего, так и отдельных показателей осознанности.

Для измерения негативных состояний мы выбрали два инструмента: первый из которых направлен на выявление фона позитивных и негативных эмоциональных переживаний [Осин, 2012], второй – обеспечивает интегративную оценку состояний острого и хронического стресса [Леонова, 2004].

Мы предполагали, что осознанность связана и во многом определяет как эмоциональные, так и стрессовые состояния.

Программа исследования

Респонденты: В исследовании приняло участие 75 медицинских специалистов одного из московских медицинских центров, переоборудованных

для помощи больным с COVID-19. Среди них было 34 врачей и 41 специалистов среднего медицинского персонала. Мужчины составляли около трети выборки. Средний возраст – 40,94 (SD = 9.67).

Психодиагностические инструменты и процедура: Испытуемые в онлайн-формате заполняли несколько опросников: «Когнитивно-аффективная шкала осознанности CAMS-R10», «Шкалы позитивного аффекта и негативного аффекта», «Опросник острого и хронического стресса».

Обработка результатов проводилась с использованием корреляционного и регрессионного анализа в программной среде IBM SPSS Statistics 23.

Результаты и обсуждение

На первом этапе обработки мы проанализировали связи между всеми измеряемыми показателями. Было установлено, что индекс осознанности отрицательно коррелирует с уровнем негативной эмоциональности ($r = -0,312$, $p < 0,01$) и, напротив, положительно – с уровнем позитивной эмоциональности ($r = 0,545$, $p < 0,01$). Стоит обратить внимание, что связь осознанности с позитивным аффектом более тесная, чем с негативным. Это выражается не только в величине, но и в количестве корреляционных связей. Уровень позитивного аффекта коррелирует со всеми компонентами осознанности, а уровень негативного аффекта только с показателями внимания к текущему моменту и безоценочному принятию происходящего.

Также были установлены негативные связи с уровнем ($r = -0,536$, $p < 0,01$) и отдельными проявлениями хронического стресса. Было показано, что чем выше осознанность, тем ниже выражены такие проявления хронического стресса как тревога ($r = -0,364$, $p < 0,01$), агрессия ($r = -0,463$, $p < 0,01$), депрессия ($r = -0,354$, $p < 0,01$), астения ($r = -0,511$, $p < 0,01$), психосоматические реакции ($r = -0,497$, $p < 0,01$) и нарушения сна ($r = -0,410$, $p < 0,01$). Эти результаты хорошо укладываются в общий массив данных, свидетельствующих о связях диспозициональной осознанности с деструктивными психическими состояниями. В частности, Дж. Фелдман с соавторами продемонстрировал связи осознанности, оцененной CAMS-R, с показателями тревоги и депрессии [Feldman et al., 2007]. А в одном из недавних исследований было установлено, что молодые врачи с высоким уровнем выраженности симптомов выгорания имели более низкий уровень осознанности, измеренный опросником CAMS-R [Chaukos et al., 2017].

Осознанность связана и с уровнем острого стресса ($r = -0,312$, $p < 0,05$), хотя сила корреляционных связей ниже, чем для хронического стресса. Это частично подтверждает наши результаты, продемонстрировавших связь осознанности с текущими состояниями на рабочем месте [Блинникова, Матюшин, 2020]. Подчеркнем, что характер острого стресса во многом зависит от характера порождающих его ситуаций. Наше исследование проводилось в тяжелых условиях пандемии, нарастания случаев заболевания. Респонденты работали непосредственно в госпитале с больными коронавирусной инфекцией. Они заполняли опросники дистанционно, но находясь в клинике. Поэтому мы могли

считать, что ситуация примерно эквивалентная для всех наших респондентов и мы можем анализировать проявления острого стресса.

Были установлены также связи осознанности с такими измерениями острого стресса как «когнитивная напряженность» ($r = -0,252$, $p < 0,05$), «трудности в общении» ($r = -0,274$, $p < 0,05$) и «общее самочувствие» ($r = -0,328$, $p < 0,01$). При этом не было выявлено значимых корреляций между индексом осознанности и такими параметрами как «физиологический дискомфорт», «эмоциональная напряженность», «затруднения в поведении».

Наличие связей между показателями осознанности, острых и пролонгированных состояний недостаточно для серьезных заключений. Вполне возможно, что не осознанность способствует поддержанию более благоприятных состояний, а наоборот, люди, не испытывающие стресса и негативных эмоций, выше оценивают свои возможности по осознанию своего опыта. Поэтому мы провели регрессионный анализ, который позволил нам получить более ясные данные о вкладе осознанности. Нам не удалось построить ни одной значимой модели, которая бы демонстрировала вклад отдельных компонентов осознанности в уровень переживания негативных и позитивных эмоций. В то же время были сконструированы модели для острого и хронического стресса.

Для острого стресса мы получили смешанную модель, объясняющую примерно 35 % всей дисперсии ($R = 0,595$; $R^2 = 0,354$) и описывающуюся следующим уравнением:

Показатель острого стресса = $35,95 - 0,377$ [сфокусированность на текущем опыте] + $0,350$ [негативный аффект].

Другими словами, переживание острого стресса здесь и сейчас зависит от внимания к текущим переживаниям и общего уровня негативного эмоционального фона.

Для хронического стресса нам удалось показать, что его уровень зависит от вклада таких компонентов осознанности как контроль внимания и безоценочное принятие мыслей и чувств ($R = 0,528$; $R^2 = 0,278$). Однако большей предсказательной силой обладала смешанная модель ($R = 0,651$; $R^2 = 0,424$), которая может быть представлена следующим уравнением:

Показатель хронического стресса = $73,72 - 0,165$ [контроль внимания] – $0,165$ [принятие] – $0,429$ [позитивный аффект].

Заключение и выводы

Подводя итоги проведенного исследования, можно заключить, что осознанность, как личностная черта, тесно связана с переживанием эмоциональных и стрессовых состояний. Она положительно коррелирует с «состояниями при ясной вовлеченности, высокой энергичности и полной концентрации» [Осин, 2012, с. 92], которые описываются как позитивная эмоциональность. Напротив, отрицательные корреляции связывают осознанность с переживаниями негативных эмоций и стрессовыми состояниями. Однако взаимосвязи осознанности с этими двумя категориями состояний (эмоциональными и функциональными) оказываются разными.

Если мы ходим построить модель, которая будет предсказывать возникновение острого или хронического стресса, мы должны учитывать, как уровень сформированности диспозициональной осознанности, так и переживаемый человеком общий эмоциональный фон. Стоит подчеркнуть, что уровень острого стресса зависит прежде всего от внимания к текущим переживаниям, а уровень хронического стресса – от возможностей контролировать внимание и безостановочно принимать все, что происходит вокруг, собственные мысли и чувства.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Блинникова И. В., Матюшин В. В.* Осознанность (mindfulness) как ресурс совладания с деструктивными состояниями на рабочем месте // Психология саморегуляции: Эволюция подходов и вызовы времени / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. М. : Нестор-История, 2020. С. 435–462.

2. *Леонова А. Б.* Комплексная стратегия изучения профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 2. С. 75–85.

3. *Осин Е. Н.* Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 91–110.

4. *Юмартова Н. М., Гришина Н. В.* Осознанность (mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал. 2016. Т. 37, № 4. С. 105–115.

5. *Bishop S. R.* Mindfulness: A Proposed Operational Definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11(3). P. 230–241.

6. *Brown K. W., Ryan R. M.* The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(4). P. 822–848.

7. *Chaukos D., Chad-Friedman E., Mehta D. H. et al.* Risk and Resilience Factors Associated with Resident Burnout // *Acad Psychiatry*. 2017. Vol. 41(2). P. 189–194.

8. *Feldman G., Hayes A., Kumar S. et al.* Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2007. Vol. 29(3). P. 177–190.

9. *Kabat-Zinn J.* Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003. Vol. 10 (2). P. 144–156.

10. *Riet P. V., Levett-Jones T., Aquino-Russell C. E.* The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review // *Nurse education today*. 2018. Vol. 65. P. 201–211.

ОСОЗНАННОСТЬ (MINDFULNESS) КАК ПРАКТИКА ПОЗНАНИЯ ЧУВСТВЕННОГО «Я»

Е. В. Казанцева¹, О. А. Холина²

Таганрогский институт им. А. П. Чехова

филиал Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

¹ Klein44@yandex.ru; ORCID.0000-0003-1664-3484

² xseny@yandex.ru

В статье рассматривается майндфулнес как практика познания чувственного «Я». Анализируются в сравнительном аспекте подходы к пониманию самости и персональной идентичности в западной и буддистской традиции.

Ключевые слова: *Mindfulness (осознанность; персональная идентичность; иллюзии «Я» / отсутствующее «Я» (illusion of self, no-self); нарративное Я; чувственное Я.*

MINDFULNESS AS A PRACTICE OF COGNITION OF THE SENSUAL “I”

E. V. Kazantseva, O. A. Kholina

Taganrog Institute named after A. P. Chekhov (branch),
of Rostov State University (RINH)

The article discusses the mindfulness technique as a practice of cognition of the sensual “I”. The approaches to understanding the self and personal identity in the Western and Buddhist traditions are analyzed in a comparative aspect.

Keywords: *Mindfulness; personal identity; illusion of self / no-self; narrative Self; sensual Self.*

Современная наука о личности в качестве основных понятий выдвигает на первый план категории идентичности и самости (селф) [Giles, 2019; Parfit, 1982]. Подобная тенденция обусловлена историческими особенностями становления европейской психологической мысли. Центрация на персональном начале как принципе логического, осмысленного отношения к собственному бытию и личностный вклад не только в индивидуальную историю, но и общественную – выступают в качестве золотых стандартов европейского мировосприятия. Подтверждение этой идеи находим у Эндрю Олендзки, который отмечает в своем исследовании: «Ничто так не ценится в иудео-христианской, греко-римской, европейско-просветительской, романтически-американской и современной экзистенциально-ориентированной цивилизации, как самость, которая, можно даже сказать, выступает в качестве центрального организующего принципа, вокруг которого строится западная культура» [Olendzki, 2006].

В работах отдельных западных исследователей фиксируется мысль о том, что познание ядерных структур личности, таких как самость и идентичность невозможно на основе жестких научных конструкций: оценки жизненного опыта, плодов социализации и общей активности индивида как деятельного субъекта [Parfit, 1982]. Для понимания самости важными становятся способы

познания себя, то каким образом человек выстраивает отношения со своим внутренним миром, как он достигает встречи с самим собой. Этот опыт является ярким примером индивидуального эмпирического познания (житейский опыт), и его не всегда можно связать с научными теоретическими моделями, господствующими в современной психологии. Широкое поле возможностей представляет индийская традиция йоги и практики медитации. «Буддистское учение исследует категорию самости в философском аспекте в различных школах и течениях йоги на протяжении более двух тысяч лет» [Olendzki, 2006].

Цель нашего исследования – рассмотреть технологию майндфулнес как практику познания личностной идентичности или самости человека.

Психологическая наука обратила свое внимание на практики медитации в конце XIX века. Само понятие майндфулнес (осознанность) было введено в научный оборот Т. В. Рис-Дэвидс в 1881 году, и вошло в современную психологию [Sahdra, Ciarrochi, Parker, 2016].

1. Новый виток интереса к практическим возможностям майндфулнес связан с именем американского исследователя Д. Кабата-Зинна. Джон Кабат-Зинн является автором первой научной терапевтической системы «Программа осознанности для снижения стрессовых состояний» (MBSR), (по работе с хронической болью и стрессовыми состояниями) [Гоулман, Дэвидсон, 2018]. Д. Кабат-Зинн разработал систему медитации в упрощенном варианте, исключая из нее духовный контекст для человека западной культуры [Казанцева, Холина, Москаленко, 2019]. С этого момента количество исследований по вопросам изучения майндфулнес начало стремительно увеличиваться. В отечественной психологии феномен майндфулнес также активно изучался [Пуговкина, Шильникова 2014; Холина, Казанцева 2019; Голубев, 2018; Дьяков, Слонова 2019].

Прежде чем приступить к непосредственному анализу феномена майндфулнес как формы личностной практики, необходимо рассмотреть специфику понимания личности в западной и буддистской системах. Новейшие кросскультурные исследования, ориентированные на сравнительную характеристику самости в европейской и буддистской традициях, отмечают ряд важных различий в тех подходах, которые сложились в этих двух культурах.

Карстен Струхл [Struhl, 2020] дает совокупную характеристику базовой идеи «селф» или личности актуализированной в западной традиции. Сюда входят следующие черты:

– субъект в ситуации переживания опыта, который наблюдает за собственными переживаниями и в то же время отличен от них; это характерно для позиции от первого лица;

– сущностное «Я», которое базируется на психофизических процессах, составляющих личность;

– важнейшее ядро личности, которое делает меня тем, кто я есть; это ядро содержит базовые свойства сущностного «Я», которые составляют меня как субъекта моего опыта;

– базовое «Я», которое остается неизменным даже тогда, когда все мои ментальные и физические свойства меняются со временем; таким образом, сущностное ядро личности не изменяется;

– осознаваемое «Я», которое обладает всеми психофизическими процессами; является обладателем моего личного опыта и моего тела;

– независимое «Я», которое, хотя и взаимодействует с другими индивидами, онтологически отличается от них;

– целостное «Я», которое объединяет все элементы личности, на двух уровнях как целостную синхронную структуру, так и диахронически: каждый элемент сохраняет свою уникальность на протяжении длительного времени, таким образом самость (self) рассматривается как единая и единственная в своем роде целостность;

– субъект, управляющее «Я», которое руководит моими действиями, и психическими процессами; иногда его называют CEO self (генеральный директор самости);

– ограничивающее «Я», которое создает двойственность между тем, что есть я, и тем, что не является моим я, между собой и другими [Struhl, 2020].

Рассмотрение всех этих черт позволяет выделить следующие аспекты: для западных исследователей первостепенным является описание структурных особенностей личности или «селф» человека. Анализ того как разнородные элементы образуют единую систему под названием «персона»; далее другой значимой характеристикой выступает стабильность (устойчивость) личности как важного признака ее психического здоровья; и, наконец, последнее, для западного «Я» важным моментом существования является процесс видимости или проявления (как я проявляюсь, в чем состоит моя активность, действенная роль), как мне сохранить свои границы и защитить целостность своего я чтобы не потерять себя в других, где проходит водораздел между зоной публичного бытия и моей частной территорией. Сильная личность осознающая и контролирующая себя, свои действия, мысли и чувства, активно вступающая во взаимодействие с другими и являющаяся целостной и неизменяемой сущностью. «Представление о подобной личности или подобном «Я», т. е. вера в ее существование для буддизма выступает в качестве когнитивной иллюзии», – пишет К. Струхл [Struhl, 2020]. Сходные идеи можно обнаружить у многих авторов, работающих в пространстве данного вопроса. Л. Д. Миллер отмечает: «На протяжении всей истории западная психология последовательно насаждала примат самости как для личностного становления, так и для психики в целом. Буддийская психология не оспаривает тезис о важности здоровой психики и целостности мыслительного и чувственного планов в личности. На самом деле, это остается главной целью буддийской методологии. Однако буддийская психология, с ее строгим феноменологическим подходом, показывает, что это целостное, самостоятельное «Я» – не более чем взаимозависимый, совместно возникающий поток переменчивых феноменов, лишенный какого-либо внутреннего содержания сменяющихся феноменов, лишенных какой-либо неизменной или прочной основы [Olendzki, 2006].

В современной зарубежной науке довольно много работ посвященных анализу личности в буддистской философии. Номинально их можно разделить на две большие группы: первая – утверждает, что использование практики осознанности (майндфулнес) позволяет считать, что такого феномена как целостное «Я» в буддистском мировосприятии не существует. А. Олендзки (A. Olendzki); К. Струхл (K. J. Struhl); Дж. Остин (J. H. Austin) являются сторонниками подхода отсутствия самости (ānatta) или иллюзии «Я» / отсутствующего «Я» (illusion of self, no-self).

Д. Гоулман и Р. Дэвидсон приводят в своей книге следующую цитату: «Как сказал индийский мудрец Васубандху, живший в V веке, «до тех пор, пока ты крепко держишься за свое „я“, ты прикован к миру страданий»» [Гоулман, Дэвидсон, 2018].

Другая группа исследователей (Shonin, Van Gordon, Antoine, Ivtzan, Young) говорит о наличии структуры «Я» и о возможности качественного изменения отдельных черт личности, таких как самоконтроль, самонаблюдение, глубинное познание себя, эмпатийное отношение к другим [Ivtzan et al., 2016]. Анализ работ, посвященных майндфулнес показал, что большая часть исследований сконцентрирована на изменениях личностных характеристик с помощью данной практики. Снижение депрессивных состояний, обретения полноты и радости жизни, обретение внутренней свободы и т. д. В исследованиях, проведенных Брауном и Гордоном (Brown & Gordon), было установлено, что практика майндфулнес способствует как гедонистическому, так и субъективному благополучию человека. Гедоническое благополучие ассоциируется с облегчением боли и повышением удовольствия, переживанием положительных эмоций; субъективное (эвдемоническое) благополучие означает осмысленную, самоактуализированную и полноценную жизнь [Ivtzan et al., 2016].

Майндфулнес учит человека важному качеству децентрации, что способствует развитию позиции наблюдателя относительно собственного «Я». Децентрирование – это не то же самое, что диссоциация или даже дистанцирование. Это скорее видение чего-то таким, какое оно есть, без дальнейших уточнений: например, видение мыслей как ментальных событий или восприятие физических ощущений как физических ощущений, а не видение их как имеющих значение для целостности „я“» [Williams, 2010]. В целом ряде экспериментальных исследований было показано, что участники курса обучения майндфулнес (МВСТ), вырабатывали способность занимать метапозицию по отношению к своему предыдущему травматическому опыту и реже попадали в состояние депрессии [Williams, 2010]. Более длительные занятия медитацией меняют структуру мозга: так 8-недельная практика осознанности приводит к изменениям в способе обработки эмоций, что показывает, что участников можно обучить отделять чувственное, непосредственно переживаемое «я» от повествовательного «я» - когнитивная конструкция, содержащая воспоминания и выводы, на основе которых строится и затем защищается наше восприятие собственного «я» [Williams, 2010].

Для буддистской традиции при раскрытии сущности персональной идентичности актуально выделение двух структур «Я». Первая чувственное

«Я» и вторая – нарративное «Я», с помощью которого я строю свои представления о себе. Для западного человека нарративное «Я» является ведущим (в сознании существует целостный образ себя, обладающий устойчивостью и непротиворечивостью, созданный на основе переработанных когнитивных представлений). Чувственное «Я» в большинстве случаев не фиксируется если это не кризисные ситуации или психотерапия, и человек его как бы проскальзывает. Оценивание собственных переживаний предоставляет возможность отделиться от них, не вязнуть в них. «Практика майндфулнес обучает человека развивать открытые, не застревающие отношения с персональным чувственным опытом, наслаждаться красотой, неповторимостью и текучестью, каждого конкретного момента собственной жизни» [Olendzki, 2006].

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Гоулман Д., Дэвидсон Р.* Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / пер. с англ. Ю. Гиматовой. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.
2. *Казанцева Е. В., Холина О. А., Москаленко А. Е.* Оценка степени осознанности студентов с наличием склонности к аддиктивному поведению // Психолог. 2019. № 5. С. 1–10. doi: 10.25136/2409–8701.2019.5.31257. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=31257 (дата обращения: 10.08.2022).
3. *Giles J.* Relevance of the no-self theory in contemporary mindfulness // *Current Opinion in Psychology*. 2019. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2019.03.016> (дата обращения: 10.08.2022).
4. *Ivtzan I, Young IT, Martman J, Jeffrey A, Lomas T, Hart R, Eiroa-Orosa F:* Integrating mindfulness into positive psychology: a randomised controlled trial of an online positive mindfulness program // *Mindfulness*. 2016. Nr 7. P. 1396–1407.
5. *Olendzki A.* The transformative impact of non-self // *Buddhist thought and applied psychological researcher. Transcending the boundaries* / ed. D. K. Nauriyal, Michael S. Drummond, Y. B. Lal. London : Taylor & Francis e-Library, 2006.
6. *Parfit D.* Personal Identity and Rationality // *Synthèse*. 1982. Nr 53(2). P. 227–241.
7. *Sahdra B., Ciarrochi J., & Parker P.* Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs // *Psychological Assessment*. 2016. Nr 28(7). P. 819–829. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000264> (дата обращения: 15.08.2022).
8. *Shonin ES: Van Gordon W, Griffiths MD:* Mindfulness in psychology: a breath of fresh air? // *The Psychologist* January. 2015. Nr 28. P. 28–31.
9. *Struhl Karsten J.* What Kind of an Illusion is the Illusion of Self // *Comparative Philosophy*. 2020. Vol. 11, is. 2. Article 8. doi: [https://doi.org/10.31979/2151-6014\(2020\).110208](https://doi.org/10.31979/2151-6014(2020).110208).
10. *Williams J. M. G.* Mindfulness and psychological process // *Emotion*. 2010. Nr 10(1). P. 1–7. URL: <https://doi.org/10.1037/a0018360> (дата обращения: 10.08.2022).

ЭВРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПОНЯТИЯ «АДАПТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

В. В. Гут

Black Square Group, Москва
valeriy-gut@mail.ru, ORCID 0000-0002-5491-8546

В условиях стремительных изменений и неопределенности человек ищет способы сохранить неизменным то, что важно для него. Среди таковых средств обсуждаются интеллект и адаптация в их продуктивном объединении. Цель работы – выяснить ценность понятия «адаптивный интеллект», возможности и способы работы с ним. Показана необходимость эмпирического исследования обыденных представлений о реальности, обозначаемой понятием «адаптивный интеллект», обсуждается дизайн исследования и ожидаемые результаты.

Ключевые слова: интеллект; адаптация; адаптивный интеллект; совладание; психосемантическое исследование.

“ADAPTIVE INTELLIGENCE”: HEURISTIC POTENTIAL OF CONCEPT

V. V. Gut

Black Square Group, Moscow

In the face of rapid change and uncertainty, a person is looking for ways to keep unchanged what is important to him. Among these means, intelligence and adaptation are discussed in their productive overlapping. The purpose of the work is to find out the capacity of the concept of “adaptive intelligence”, the possibilities and ways of working with it. The need for an empirical study of everyday ideas about reality, denoted by the concept of “adaptive intelligence”, is shown, its design and expected results are discussed.

Keywords: intellect; adaptation; adaptive intelligence; coping; psychosemantic research.

Тема адаптации в настоящее время широко представлена в работах философов, психологов, социологов и в медийном пространстве. Вслед за А. Г. Асмоловым отметим, что *обсуждение непредсказуемости, адаптации и неадаптивности становится «интеллектуальной модой»* [Асмолов, Шехтер, Черноризов 2018]. Книги о преодолении неопределенности, например, «Антихрупкость» Н. Талеба, приобретают статус бестселлеров. В проблемном поле науки активно появляются новые термины: к привычной «социально-психологической адаптации» добавились «личностный адаптационный потенциал» (А. Г. Маклаков), «неадаптивная активность» (В. А. Петровский), «преадаптация» (А. Г. Асмолов).

Конец февраля 2022-го, по данным ВЦИОМ, как и весна 2020-го, отметились ростом тревоги, раздражительности и растерянности среди населения [Львов, 2022]. Неопределенность социальной ситуации, возросшая на фоне пандемии covid-19 и событий в Украине февраля 2022, обусловила рост интере-

са к темам неопределенности и адаптации в среде не только ученых, но и населения.

«Странный мир, мир взрыва непредсказуемости уже наступил» [Асмолов, Шехтер, Черноризов 2018], в этих условиях актуальным видится вопрос описания и анализа потенциала адаптации. *Насколько хороши имеющиеся модели диагностики адаптации и практики обучения адаптации? Правомерно ли говорить об отдельной группе способностей к адаптации, которые по аналогии с интеллектом – умственными способностями – можно оценить, измерить, развивать?*

Может ли идея «адаптационного интеллекта» стать основанием для новых исследований и эффективных практик или же она только внесет еще больше неразберихи в и без того перенасыщенное семантическое поле всевозможных интеллектов? На эти вопросы призвано ответить исследование, замысел которого описан в предлагаемой статье. **Цель** исследования адаптивного интеллекта – выяснить его ценность, возможности и способы работы с ним, определить направления развития знаний и исследований об адаптивном интеллекте.

Одним из первых о связи интеллекта и адаптации писал Ж. Пиаже: *«интеллект для нас есть определенный конечный пункт, а в своих истоках он неотделим от сенсомоторной адаптации в целом, так же как за ее пределами – от самых низших форм биологической адаптации»* [Пиаже, 2004, с. 11]. Исследователь фактически определяет интеллект через адаптационные процессы ассимиляции и аккомодации, при этом степень «интеллектуальности» поведения, согласно Пиаже, определяется сложностью и многообразием траекторий воздействия субъекта на объекты. Современные авторы продолжают эту традицию и также определяют основную функцию интеллекта как адаптацию, обеспечение поиска решения проблемных ситуаций и успешности освоения различных видов деятельности (Холодная, 2002).

Дискуссия об общем факторе интеллекта и частных интеллектуальных способностей, продолжавшаяся несколько десятилетий, так и не позволила сформулировать однозначный ответ на вопрос о том, «сколько же на самом деле существует интеллектов» [Холодная, 2002, с. 23] и постепенно стала выходить за пределы предметного поля когнитивной психологии. В работах Г. Айзенка наравне с «психометрическим» фигурируют «биологический» и «социальный» интеллект, Г. Гарднер в теории «множества интеллектов» описывает широкий перечень независимых типов интеллекта: *музыкальный, лингвистический, логико-математический, пространственный, телесно-кинестетический, межличностный, внутриличностный* [Холодная, 2002].

Отдельно следует отметить понятие «эмоциональный интеллект», появившееся в работах психологов в 1960-х и приобретшее популярность в конце девяностых – начале нулевых, благодаря работам журналиста Дэниела Гоулмана. Наиболее распространенная модель эмоционального интеллекта принадлежит Майеру, Саловею и Карузо, которые определяют EQ как тип социального интеллекта, включающий в себя способность к тому, чтобы отслеживать собст-

венные и чужие эмоции, различать их, а также использовать эту информацию, чтобы направлять свои мысли и действия [Salovey, Mayer, 1990].

Правомерно ли будет встраивать в перенасыщенное семантическое поле «интеллектов» понятие еще и «адаптационного интеллекта»? *Если любой интеллект выполняет и функцию адаптации, то словосочетание «адаптивный интеллект» может выглядеть тавтологичным. Вероятно, все же есть специфические способности к адаптации, которые выходят за пределы умственных способностей, эмоционального и социального интеллекта и заслуживают отдельного описания.*

«Интеллект» гораздо шире и включает в себя не только то, что связано с умением адаптироваться, но и то, что на адаптацию не влияет, и при этом относится к познавательной деятельности. Интеллект – не всегда адаптация: человек может приобретать и понимать знания о фресках Михаила Врубеля, оперировать ими (знаниями), но в большинстве случаев это не повлияет на его способность к адаптации. Данные знания могут повлиять на нее лишь когда среда будет требовать их наличие, например, для выживания. Различия между понятиями позволяют вывести их полезный симбиоз – адаптивный интеллект. Есть надежда с его помощью по-новому рассмотреть механизмы совладающего поведения.

Присмотримся к определению адаптации в социо-гуманитарных дисциплинах. К изначально биологическому термину в психологии присоединяются дополнительные смыслы. *Под адаптацией понимается возникновение моделей и стратегий поведения, адекватных условиям, а также процесс гармоничных отношений со средой, в том числе средой социальной и культурной* [Георгиевский, 1989]. Наиболее близко к области нашего исследования предложенное А. Г. Маклаковым понятие «*личностный адаптационный потенциал*» – это «*интегральная характеристика, включающая устойчивую совокупность индивидуально-психологических и личностных свойств, обуславливающих эффективную адаптацию*» [Маклаков, Сидорова, 2011]. К компонентам адаптационного потенциала автор относит *нервно-психическую устойчивость, самооценку личности, ощущение социальной поддержки, конфликтность личности, опыт социального общения.*

Диагностика адаптации в психологии строится на исследовании удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия, способности решать проблемные ситуации в социальном взаимодействии [Мельникова, 2004]. Ряд современных отечественных исследований проблематизируют отношения между социально-психологической адаптацией и интеллектом, но не продвигаются дальше выявления и анализа корреляций.

Термин «*адаптивный интеллект*» (*adaptive intelligence*) в собственном виде встречается в зарубежной литературе в работах Р. Стернберга и определяется автором как умственная деятельность, направленная на целенаправленную адаптацию, выбор и формирование среды, которая включает в себя набор навыков, отношений и поведения, основанных на *креативном, аналитическом, практическом мышлении и мудрости* [Sternberg, 2021]

Представляется значимым дальнейшее прояснение соотношения семантических полей понятий «интеллект» и «адаптация», а также структуры способностей, составляющих адаптивный интеллект.

В настоящее время ведется **исследование**, нацеленное на создание психосемантической модели (на выявление обыденных представлений) повседневной реальности, обозначаемой термином «адаптивный интеллект». **Методы:** семантический анализ понятий *адаптация* и *интеллект*, а также области пересечения их семантических полей; интервью, семантический дифференциал; статистические методы редукции данных.

Параметры настройки модели: 1) релевантность лингвистической интуиции (понимаемость), 2) психотехнический потенциал (убедительность), 3) богатство операционализации (инструментальность).

Ожидаемый результат (будет представлен в докладе) – многомерное описание понятия «адаптивный интеллект»:

- академическое определение, его специализированные версии (пересечение со смежными понятиями, в частности, с совладающим поведением),
- психотехнический вариант определения – для использования специалистами в тренинговой и психотерапевтической работе,
- маркетинговые презентации понятия – для конечных пользователей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Асмолов А. Г., Шехтер Е. Д., Черноризов А. М.* Преадаптация к неопределенности: непредсказуемые маршруты эволюции. М. : Акрополь, 2018. 212 с.
2. *Георгиевский А. Б.* Эволюция адаптации (историко-методологическое исследование). Л. : Наука, 1989. 240 с.
3. *Львов С.* Эмоциональный фон, страхи и ожидания россиян: стресс-факторы в точках бифуркации // URL: <https://wciom.ru/presentation/prezentacii/ehmocionalnyi-fon-strakhi-i-ozhidanija-rossijan-stress-factory-v-tochkakh-bifurkacii> (дата обращения 10.07.2022).
4. *Маклаков А. Г., Сидорова А. А.* Формирование адаптационного потенциала личности и его развитие в процессе обучения в вузе // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2011. № 4. С. 41–51.
5. *Мельникова Н. Н.* Диагностика социально-психологической адаптации личности : учеб. пособие. Челябинск : ЮУрГУ, 2004. 57 с.
6. *Пиаже Ж.* Психология интеллекта. СПб. : Питер, 2004. 192 с.
7. *Холодная М. А.* Психология интеллекта: Парадоксы исследования. СПб. : Питер, 2002. 272 с.
8. *Salovey P., Mayer J.D.* Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Nr 9. P. 185–211.
9. *Sternberg R. J.* Adaptive intelligence: Its nature and implications for education // *Education Sciences*. 2021. Nr 11. P. 823.

Раздел 3

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ, СТРЕСС И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

АНТИВАКЦИНАЛЬНЫЕ АТТИТЮДЫ КАК ВНУТРЕННИЕ ПРЕГРАДЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ COVID-19

К. В. Карпинский

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
(Республика Беларусь)
karpkostia@tut.by

В статье представлены результаты теоретического анализа вакцинального поведения как способа совладания индивидуального и коллективного субъекта со специфической трудной ситуацией – угрозой заражения и заболевания тяжелым инфекционным заболеванием (на индивидуальном уровне) и/или эпидемией либо пандемией (на социальном либо глобальном уровне). Изложены результаты эмпирического исследования антивакцинальных аттитюдов, которые функционируют в качестве внутренних преград вакцинального (совладающего) поведения и обуславливают отказ от приема профилактических прививок. Описан содержательный репертуар и распространенность антивакцинальных аттитюдов, мотивирующих противопрививочное поведение жителей Республики Беларусь в период государственной кампании по вакцинации населения против COVID-19.

Ключевые слова: вакцинальное поведение; совладание; пандемия COVID-19; антивакцинальные аттитюды; внутренние преграды.

ANTI-VACCINATION ATTITUDES AS INTERNAL BARRIERS FOR COPING WITH COVID-19 PANDEMIC

K. V. Karpinski

Yanka Kupala Grodno State University (Republic of Belarus)

The article presents the results of a theoretical analysis of vaccination behavior as a way for an individual and collective subject to cope with a specific difficult situation – the threat of infection and illness with a severe infectious disease (at the individual level) and/or an epidemic or pandemic (at the societal or global level). The results of an empirical study of anti-vaccination attitudes that function as internal barriers to vaccination (coping) behavior and determine the refusal to receive prophylactic vaccinations are presented. The repertoire and prevalence of anti-vaccination attitudes that motivate the anti-vaccination behavior of the inhabitants of the Republic of Belarus during the state campaign for vaccination of the population against COVID-19 are described.

Keywords: vaccination behavior; coping; COVID-19 pandemic; anti-vaccination attitudes; internal barriers.

Вакцинальное поведение как способ совладания. Один и тот же вид поведения или деятельности может быть одновременно включен в разные бытийные контексты и служить реализации различных жизненных отношений человека. В психологической плоскости это проявляется в сложном полисистемном характере его психической регуляции, в первую очередь, в полимотивации и полиосмысленности данного вида поведения или деятельности. Включенность во многие системы жизненных отношений и подчиненность разным контурам психической регуляции определяет многообразие и неоднородность его психологического содержания.

Наглядной иллюстрацией этой общей закономерности выступает такая частная разновидность произвольной человеческой активности, как вакцинальное (прививочное) поведение. Как показано в наших предшествующих публикациях, вакцинальное поведение весьма многоаспектно, что обусловлено его принадлежностью разным системам жизненных отношений человека. В зависимости от системы отношений, в которой оно существует и осуществляется, вакцинальное поведение предстает как:

– *здоровьесберегающее* (пропрививочное) или *рискованное* (противопрививочное) поведение в контексте отношений человека по поводу индивидуальной жизни/смерти и здоровья/болезни;

– *комплаентное* (пропрививочное) или *некомплаентное* (противопрививочное) поведение в контексте отношений человека с медицинскими работниками, учреждениями и системой здравоохранения в целом;

– *социально ответственное и конформное* (пропрививочное) или *социально безответственное и протестное* (противопрививочное) поведение в контексте отношений человека с обществом и государством [Карпинский, 2022а, 2022в].

Еще одна грань вакцинального поведения, до сих пор не замеченная в психологических, социологических и биомедицинских исследованиях, заключается в том, что оно представляет собой разновидность *совладающего поведения*. Вакцинальное поведение направлено на совладание с особым типом трудной жизненной ситуации, а именно заражением и заболеванием опасной для жизни инфекцией (трудная ситуация в индивидуально-биографическом масштабе, или микроситуация) либо с эпидемией/пандемией, обусловленной массовым распространением данной инфекции (трудная ситуация в социетальном и глобальном масштабе, или макроситуация). Данная ситуация, взятая на уровнях отдельного индивида и целого общества, может быть с полным основанием квалифицирована как трудная, поскольку она блокирует удовлетворение индивидуальных/общественных потребностей и угрожает реализации личностных/социальных ценностей. В этом смысле она является препятствием и нарушением нормальной жизнедеятельности как индивидуального, так и коллективного субъекта, и требует индивидуального или коллективного копинга.

В контексте совладания с угрозой личного заражения и заболевания / общественной эпидемии и глобальной пандемии вакцинация является *конструктивным (продуктивным) способом копинга*, который обладает объективно проверенной и доказанной эффективностью, безопасностью и экономичностью.

В этой связи в зависимости от направленности – пропрививочной или противoprививочной – вакцинальное поведение человека может быть оценено соответственно как конструктивное (продуктивное) и деструктивное (непродуктивное) совладание. Различные формы противoprививочного поведения – вакцинальный эскапизм, прокрастинация, симуляция, фальсификация [Карпинский, 2022б] – представляют собой непродуктивные копинг-стратегии, тогда как пропрививочное поведение (полная и своевременная вакцинация) обеспечивает высокую вероятность успешного предотвращения трудной ситуации и минимизации ее последствий.

В преломлении через существующие научно-психологические классификации копинга вакцинальное поведение может быть охарактеризовано как:

– *проактивный (упреждающий, профилактический, преадаптивный) копинг*: направлено на предотвращение трудной ситуации (индивидуального инфицирования и заболевания / превышения эпидемического порога заболеваемости в популяции), а также на минимизацию ее возможных последствий;

– *проблемно-ориентированный (каузальный) копинг*: направлено на нейтрализацию причин, а не на купирование и компенсацию последствий трудной ситуации (способствует формированию индивидуального и коллективного иммунитета, обуславливающего относительную невосприимчивость и резистентность к инфекции на уровне индивида и ограничение ее трансмиссии на уровне популяции).

Таким образом, рассмотрение тяжелого инфекционного заболевания/эпидемии и пандемии как специфического типа трудной жизненной ситуации открывает дорогу для применения методологического, теоретического и методического аппарата, сложившегося в психологии стресса и копинга, к изучению вакцинального поведения на уровне индивидуального и коллективного субъекта.

Антивакцинальные аттитюды в психической регуляции поведения.

Вакцинальное поведение, как разновидность социального поведения человека, регулируется широким спектром его социальных установок, или аттитюдов. В системе его социально-установочной (аттитюдинальной) регуляции могут быть выделены три основных класса регуляторов: вакцинальные аттитюды, аттитюды в области здравоохранения, широкие социальные аттитюды [Карпинский, 2022в].

В рамках настоящего исследования интерес представляют собственно вакцинальные аттитюды, которые выражают устойчивые пристрастно-оценочные отношения человека к предотвращаемому инфекционному заболеванию и профилактическим прививкам. По своей эмоционально-оценочной модальности эти аттитюды могут быть позитивными (провакцинальными) или негативными (антивакцинальными). Валентность аттитюдов определяет их регуляторную направленность в контексте вакцинального поведения: если провакцинальные аттитюды способствуют своевременной и полной иммунопрофилактике человека против определенного патогена, то антивакцинальные аттитюды, напротив, вызывают различные формы отказа от приема профилактических прививок (эскапизм, прокрастинацию, симуляцию, фальсификацию).

В психической регуляции поведения антивакцинальные аттитюды выполняют *преградную, или барьерную функцию* – действуют в качестве внутренних преград, или психологических барьеров, которые препятствуют своевременной и полной вакцинации против COVID-19. С этой точки зрения, они оказывают дизрегулирующее воздействие на совладание человека с ситуацией угрозы заражения и заболевания тяжелым инфекционным заболеванием.

Методика и выборка эмпирического исследования. Исследование проводилось в октябре – ноябре 2021 г. (на момент его начала вакцинальная кампания в Республике Беларусь продолжалась уже более 10 месяцев). После отбраковки некачественно заполненных анкет выборку исследования составили 1 707 жителей Республики Беларусь (г. Гродно и Гродненской области) в возрасте от 18 до 74 лет, в том числе 981 женщина и 726 мужчин. Исследование преследовало цель выявления содержательного репертуара антивакцинальных аттитюдов, мотивирующих противоположное поведение в период государственной кампании по вакцинации населения Республики Беларусь против коронавирусной инфекции нового типа. Исследование носило поисковый характер, что продиктовано новизной не только инфекционного агента, профилактических прививок и эпидемической ситуации, но также специфических аттитюдов, которые отражают отношение людей к этим новым жизненным обстоятельствам. Важно подчеркнуть, что данные аттитюды являются личностными новообразованиями пандемической ситуации, которая объективно затронула практически каждого человека и потребовала от него выработки определенной внутренней позиции (личностно-смыслового отношения).

Основным методом сбора эмпирических данных была анкета, решающая две исследовательских задачи: 1) дифференциация респондентов с про- и противоположной направленностью поведения в отношении антиковидной вакцинации; 2) идентификация причин (аргументов) отказа от получения профилактических прививок.

Первая задача решалась с помощью алгоритмизированной последовательности закрытых вопросов, предполагающих две опции ответа (да/нет):

1). «Имеются ли у Вас медицинские противопоказания, которые не позволяют сделать прививку против COVID-19?» (в случае утвердительного ответа респондент пропускал все последующие вопросы, в случае отрицательного ответа – переходил к следующему вопросу).

2. «Привились ли Вы против COVID-19 (хотя бы одной дозой вакцины, если вакцинация требует введения двух доз)?» (в случае утвердительного ответа респондент пропускал следующий вопрос, в случае отрицательного ответа – переходил к следующему вопросу).

3. «Если Вы еще не привились против COVID-19, планируете ли Вы сделать это в будущем?» (в случае утвердительного ответа респондент пропускал следующий вопрос, в случае отрицательного ответа – переходил к следующему вопросу).

Утвердительный ответ на первый вопрос (наличие медицинских противопоказаний) исключал квалификацию поведения респондента как противоположного, так как в данном случае отказ от прививки носит вынужденный

и обоснованный характер. Утвердительный ответ на второй *или* третий вопрос рассматривался как основание для причисления респондента к группе людей с *пропрививочным поведением* («привит(а)»/«не привит(а), но планирую»). Отрицательные ответы на второй *и* третий вопрос рассматривались как основание отнесения респондента к группе людей с *противопрививочным поведением* («не привит(а) и не планирую»).

Вторая задача анкетного опроса решалась с помощью открытого вопроса: «Объясните, почему Вы еще не сделали и не планируете делать в будущем прививку против COVID-19». Для ответа на данный вопрос на анкетном бланке респонденту отводилось пространство, ограниченное 10 строками. Заданный в анкете алгоритм навигации приводил к тому, что до ответа на данный вопрос доходили только респонденты с *противопрививочным поведением*.

В дизайне исследования антивакцинальные аттитюды рассматривались как латентные переменные, которые объективируются в манифестных переменных-индикаторах. В качестве последних фигурировали вербальные мотивировки, которыми респонденты объясняли и аргументировали отказ от приема прививки против COVID-19. Содержание полученных от респондентов мотивировок оценивалось двумя экспертами, которые независимо друг от друга решали задачу категоризации каждой мотивировки. В качестве схемы категоризации и кодирования выступала описанная в литературе семифакторная модель вакцинальных аттитюдов («7C Model»), которая предусматривает следующие установки: уверенность (confidence), успокоенность (complacency), удобство (convenience), калькуляция (calculation), коллективная ответственность (collective responsibility), соблюдение (compliance), конспирация (conspiracy) [Карпинский, Сапоровская, 2021; Geiger et al., 2021]. При этом учитывалось, что антивакцинальную направленность данные установки приобретают в случае, если выражают неуверенность, успокоенность, неудобство, коллективную безответственность, несоблюдение, конспирацию. В качестве показателя надежности и согласованности экспертных оценок (inter-rater reliability) рассчитывался коэффициент к-Коэна.

Таким образом, каждый антивакцинальный аттитюд идентифицировался как содержательный инвариант личностно-смыслового отношения, который выражается множеством индивидуально-вариативных, но при этом содержательно однородных мотивировок.

Результаты эмпирического исследования. Результаты проведенного исследования могут быть резюмированы в следующих основных выводах:

1. В обследованной выборке доля респондентов с медицинскими противопоказаниями для вакцинации составила 172 человека, или 10,1 %. В оставшейся части выборки (N = 1 535) респонденты с пропрививочным поведением составили 61,1 % (922 человека), с противопрививочным поведением – 39,9 % (613 человек). Выборочное соотношение респондентов с про- и противопрививочным поведением согласуется с официальной статистикой охваченности населения Республики Беларусь профилактическими прививками по состоянию на конец ноября 2021 г., что свидетельствует о репрезентативности выборки исследования.

2. В общей сложности от респондентов с противопрививочным поведением получена 2081 мотивировка отказа от приема вакцины против COVID-19 ($M = 2,47$, $SD = 1,92$, $Min = 1$, $Max = 4$). 3,7 % (77) от общего числа собранных мотивировок были признаны содержательно иррелевантными и исключены из дальнейшего анализа. Семифакторная модель вакцинальных аттитюдов оказалась содержательно валидной по отношению к антивакцинальным установкам белорусов в период пандемии COVID-19 и позволила категоризовать 1981 из 2004, или 98,85 % содержательно релевантных мотивировок. Согласованность экспертных оценок для данной категоризации составила $k = 0,83$.

3. По итогам экспертного анализа содержательно релевантные мотивировки были сгруппированы в 6 содержательно различных категорий, соответствующих следующим гипотетическим аттитюдам:

– *неуверенность* – негативное отношение к антиковидной вакцинации, связанное с сомнениями в эффективности и безопасности предлагаемых вакцин, опасениями по поводу их побочных эффектов, неверием в компетенции медицинского персонала в части лечения и профилактики новой инфекции, недоверием к содержанию и источникам официальной вакцинальной агитации (47,7 % от общего числа мотивировок; распространенность аттитюда – 70,1 % от числа респондентов с противопрививочным поведением);

– *успокоенность* – негативное отношение к антиковидной вакцинации, связанное с оценкой COVID-19 как заурядного, неопасного, излечимого заболевания, не требующего вакцинопрофилактики, а также уверенностью в состоянии собственного здоровья и защитных силах естественного иммунитета (19,8 % от общего числа мотивировок; распространенность аттитюда – 84,8 % от числа респондентов с противопрививочным поведением);

– *неудобство* – негативное отношение к антиковидной вакцинации, связанное с неоптимальной организацией вакцинальной кампании в целом и работы прививочных пунктов в частности, а также с прагматическими неудобствами и издержками, которые сопряжены с прохождением процедуры вакцинации (13,6 % от общего числа мотивировок; распространенность аттитюда – 25,3 % от числа респондентов с противопрививочным поведением);

– *коллективная безответственность* – негативное отношение к антиковидной вакцинации, связанное с отрицанием личной ответственности за распространение коронавирусной ответственности в обществе, а также с атрибуцией вины за заражение и заболевание COVID-19 самому заболевшему (10,9 % от общего числа мотивировок; распространенность аттитюда – 16,7 % от числа респондентов с противопрививочным поведением);

– *несоблюдение* – негативное отношение к антиковидной вакцинации, связанное с неприятием и осуждением социальных ограничений (рестрикций), а также норм и правил, направленных на предотвращение циркуляции коронавирусной инфекции, в особенности, устанавливающих привилегии для привитых и санкции для непривитых людей (5,5 % от общего числа мотивировок; распространенность аттитюда – 21,2 % от числа респондентов с противопрививочным поведением);

– *конспирация* – негативное отношение к антиковидной вакцинации, связанное с верой в вакцинальные мифы и конспирологические теории о COVID-19 и профилактических прививках против данной инфекции (2,5 % от общего числа мотивировок; распространенность аттитюда – 6,4 % от числа респондентов с противоположным поведением).

4. Исследование показало нецелесообразность выделения аттитюда «калькуляция» в качестве самостоятельного, поскольку он не имеет собственного содержания и представляет собой сравнение альтернатив «прививаться / не прививаться» по оценочным критериям, относящимся к содержанию шести вышеописанных аттитюдов (например, по неуверенности – «Новые вакцины против коронавируса опаснее старых проверенных прививок»; по успокоенности – «Коронавирус не страшнее сезонного гриппа»; по неудобству – «Проще переболеть коронавирусом, чем получить прививку в наших поликлиниках» и т. д.).

5. Полученные от респондентов формулировки причин отказа от вакцинации против COVID-19 послужили в качестве исходного материала для психометрической разработки оригинальной диагностической методики в формате многофакторного стандартизированного личностного опросника «Шкала антивакцинальных аттитюдов». Уникальность опросника обусловлена тем, что он, во-первых, ориентирован на измерение именно негативных аттитюдов в области вакцинации; во-вторых, является контекстуализированным инструментом, который выявляет не общие (к профилактическим прививкам вообще), а парциальные аттитюды (к профилактическим прививкам против COVID-19). В настоящее время опросник проходит валидизацию и калибровку на репрезентативной популяционной выборке населения Республики Беларусь.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Карпинский К. В.* Вакцинальное поведение в контексте пандемии COVID-19: задачи психологического анализа и интервенции // *Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы*. Сер. 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2022а. Т. 12, № 1. С. 125 – 137.

2. *Карпинский К. В., Сапоровская М. В.* Психическая регуляция вакцинального поведения: теории, концепции, модели // *Вестник Омского университета*. Серия «Психология». 2021. № 4. С. 43–56.

3. *Карпинский К. В.* Психологические факторы противоположного поведения белорусов в условиях пандемии COVID-19 // *Вестник Санкт-Петербургского университета*. Сер. Психология. 2022б. Т. 12. № 3. С. 265–284.

4. *Карпинский К. В., Кольшко А. М., Парфёнова Т. В.* Шкала антивакцинальных аттитюдов // *Современные методы психологической диагностики*. Гродно : ГрГУ, 2022в. С. 6–61.

5. *Geiger M.* Measuring the 7Cs of vaccination readiness // *European Journal of Psychological Assessment*. 2021. URL: <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000663> (дата обращения: 12.08.2022).

ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ РЕСУРСНОЙ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ СМЫСЛА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Е. Ю. Коржова¹, Е. К. Веселова²

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

¹ *elenakorjova@gmail.com; ORCID: 0000-0002-1128-1421*

² *elkonves16@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-5513-305X*

В статье представлена интегральная ресурсная концепция здоровья личности в рамках типологии моделей по критерию направленности. В зависимости от способа взаимодействия человека и мира представлены четыре принципа личностного функционирования, которые соотносятся с иерархией моделей личности. Соответственно, различаются критерии здоровья, его условия и ограничения, а также выбор стратегий совладания.

Ключевые слова: *интегральная ресурсная концепция здоровья личности; модель личности; совладание; благополучие.*

POSSIBILITIES OF INTEGRAL RESOURCE CONCEPT OF PERSONAL HEALTH FOR UNDERSTANDING THE MEANING OF STRATEGIES FOR COPING WITH STRESS

E. Yu. Korjova, E. K. Veselova

Herzen State Pedagogical University of Russia

The article considers the integral resource concept of personal health within the typology of its models according to the criterion of orientation. Depending on the way of interaction between a person and world, four principles of personal functioning are presented correlated with hierarchy of personality models. Accordingly, the criteria of health, its conditions and limitations, as well as the choice of coping strategies differ.

Keywords: *integral resource concept of personal health; model of personality; coping; well-being.*

Способы совладания со стрессом тесно связаны с общим способом взаимодействия человека с миром. В качестве инструмента такого взаимодействия выступает личность, играющая главную роль во взаимодействии «человек – мир», обладая двумя важнейшими функциями: 1) функцией интеграции психических свойств человека относительно внутреннего мира (в самосознании); 2) функцией регуляции взаимоотношений человека с различными аспектами внешнего мира. Само содержание понятия «личностное здоровье» рассматривается чаще всего как некий идеал личности, но при этом критерии «идеальности» имеют существенные различия в зависимости от типа концепции здоровья, соотносимой с той, или иной теоретической моделью личности.

Центральным феноменом личности является направленность, которая и определяет общий принцип функционирования личности. В типологии моделей личности рассматриваются разные варианты связи человека с миром и в соот-

ветствии с направленностью выстраивается иерархия персонологических моделей [Коржова, 2020]. Выделены четыре обобщенные группы моделей личности, из которых две являются «полюсными» («объектная» и «субъектная»), обозначающими крайние позиции в понимании направленности личности, и две «экваторные» («ситуативно-целостная» и «внутренне-целостная»), охватывающие целый ряд личностных характеристик и более целостно рассматривающие личность. В каждой модели по-разному рассматривается вопрос о благополучии, которое традиционно понимается как многоуровневое здоровье. Количество уровней меняется у разных авторов и зависит от их мировоззренческой позиции. Так, в определении здоровья ВОЗ понятие «здоровье» определено как «состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [Справочник, 2005], однако это определение не содержит указания на духовный уровень. Центральный конструкт этого определения – «субъективное благополучие» не так давно стал в отечественной психологии предметом пристального внимания и эмпирического исследования. В научной литературе справедливо отмечается неопределенность этого понятия. Особое поведение, обеспечивающее продуктивность, здоровье и благополучие человека, может быть понято как совладание [Крюкова, 2013]. С. А. Хазова отмечает, что исследования ресурсов совладания носят экстенсивный характер, эмпирические данные нередко противоречивы или недостаточны для обобщения и обоснованных выводов [Хазова, Дорьева, 2012].

Можно выделить критерии здоровья, условия здоровья и ограничения на разных уровнях бытия человека, что и составляет содержание интегральной ресурсной концепции здоровья личности [Коржова и др., 2017]. На каждом уровне бытия главенствует свой принцип функционирования личности, который можно соотнести с предпочитаемыми способами совладания:

1. *Гомеостатический принцип функционирования личности, соответствующий «объектной» и «целостной гомеостатической» моделям.* Активность личности направлена на достижение равновесия с миром. Этот принцип присущ пониманию личности в естественнонаучной парадигме, где норма понимается как успешность адаптации к среде, а критерием является статистически определяемая норма. Здоровье личности связано с согласованностью воздействий и изменений. Болезнь понимается как дезадаптация и нарушение взаимодействия со средой. Среди авторов – последователи психоанализа и бихевиоризма, приверженцы поведенческих подходов, врачи, психиатры. К условиям здоровья здесь относятся благоприятные внешние условия (биологические ресурсы, экология, экономические условия, качество медицины, семейное окружение). Ограничения концепций такого типа обусловлены возможностями приспособления человека к внешней среде. Преимущественное внимание к физическому и психическому благополучию определяет предпочитаемые способы совладания – ведение здорового образа жизни, занятия физкультурой, медицинские оздоровительные мероприятия, психокоррекционные и развивающие программы.

2. *Гетеростатический принцип функционирования личности, соответствующий «субъектной» и «целостной гетеростатической» моделям личности.* В качестве главного критерия здоровья выделяется направленность личности на развитие творческого потенциала, личностный рост. Болезнь рассматривается как отсутствие стремления к самоактуализации. К этой группе относятся концепции отечественных авторов, выступающих последователями гуманистической, экзистенциальной, позитивной психологии. Условием личностного здоровья называется выраженность творческой составляющей личности, наличие стремления к самовыражению. Ограничение концепций связано с абсолютизацией творческих тенденций во взаимодействии человека с миром. Преимущественное внимание к самореализации личности обуславливает ведущие способы совладания, связанные с реализацией себя в творчестве и различных достижениях.

В этих концепциях ярко проявляется интегральный целостный характер понимания здоровья и болезни. Например, в целостной, медицински-ориентированной концепции здоровья В. А. Ананьева (2006) представлены семь аспектов здоровья как семь зон, в которых человек может проявить свою компетентность (совокупность знаний, умений, навыков, способностей) относительно различных обстоятельств жизни. «Быть здоровым» означает владеть «искусством жить» полноценной жизнью, используя индивидуальные потенциалы, данные каждому от природы. Продолжая линию ориентации отечественных психологических научных исследований середины – конца XX века на системный подход, В. А. Ананьев описал принципы взаимодействия адаптационно-компенсаторных механизмов организма, используя концепцию иерархических порядков Бергаланфи. В его концепции с синергетических позиций осмысливаются взаимоотношения разных уровней функционирования человека (поведенческого, эмоционального, когнитивного, духовного) в аспекте их биологических проявлений [Ананьев, 2006].

3. *Принцип осознанной регуляции взаимоотношений с миром, соответствующий «ситуативно-целостной» модели.* Здоровая личность характеризуется наличием осознанных связей с миром в отношениях и деятельности. Болезнь понимается как неупорядоченность связей и отношений с миром. В качестве психологической основы такого понимания здоровья личности выступают психология отношений и деятельностный подход. В качестве условия здоровья выступает способность к рефлексии и сознательному управлению поведением. Ограничение данной группы концепций обусловлено отсутствием включения в круг рассмотрения иерархии ценностей личности. Преимущественное внимание к активности и осознанности взаимоотношений с миром определяет широкий спектр социально-ориентированных способов совладания, которые, как правило, и представлены в многочисленных классификациях копингов.

Так, в подходе А. Ф. Лазурского при гармоничном сочетании элементов личности экзопсихика соответствует эндопсихике, и расцвет индивидуальности происходит в благоприятных условиях. В классификации личностей А. Ф. Лазурский уделяет внимание в том числе так называемым извращенным типам, формирующимся при несоответствии внешних условий эндопсихике (внутрен-

нему складу личности). В «расщепляющейся личности» возникает два ядра, которые имеют мало общего и недостаточно развиты. В этом случае задатки нередко развиваются с искажениями, что приводит к психическим отклонениям.

4. *Принцип функционирования личности на основе осмысленной иерархичности, соответствующий «внутренне-целостной» модели.* Предполагается оптимальный уровень субъектности и наличие духовно-нравственного вектора развития личности. К критериям личностного здоровья здесь относятся: гармоничность, целостность личности, наличие ценностно-смысловой иерархии с приоритетом духовно-нравственных ценностей, стремление к духовному возрастанию, преодоление самости, стремление к полноте бытия. Болезнь, напротив, есть отсутствие ценностно-смысловой иерархии, неразвитость духовно-нравственной сферы. В эту группу включаются известные подходы к личности в трудах русских мыслителей и концепции их последователей. Условием здоровья является личностная зрелость, выражающаяся в высоком духовно-нравственном уровне. Ограничением концепций, соответствующих принципу осмысленной иерархичности, является необходимость учета мировоззрения личности, что трудно операционализировать в эмпирических исследованиях. Духовно-нравственная направленность активности субъекта позволяет утверждать о соответствующих способах совладания, связанных с духовным ростом и нравственным самосовершенствованием.

На примере Ф. М. Достоевского и его концепции духовного смысла жизненного пути личности, рассмотренного как духовное становление человека, можно показать, что наиболее важным ресурсом здоровья является личностное функционирование, основанное на сформированной ценностно-смысловой иерархии с приоритетом нравственных ценностей. В рамках духовно-ориентированной типологии Достоевского нами реконструированы психологические портреты духовно-бедных, духовно-противоречивых и духовно-богатых персонажей [Коржова, 2021]. Соответственно, духовно-бедные недостаточно осмысливают бытие, живя сиюминутным, подчиняясь обстоятельствам или, напротив, самоутверждаясь; духовно-противоречивые имеют потенциал духовного становления; духовно богатые в полной мере обладают возможностями духовного возрастания, единения с другими людьми и с Богом. При этом в каждом человеке есть «искра Божия» как возможность и перспективы личностного роста. Другое дело, как он ими воспользуется и каков будет его выбор.

Оценка личностью степени удовлетворения спектра своих потребностей имеет мировоззренческую составляющую и перекликается с таким критерием зрелости личности по Г. Оллпорту как зрелая философия жизни [Оллпорт, 1998]. В конечном счете, именно мировоззрение отвечает за то, что именно для личности наиболее важно: удовлетворение потребностей какого уровня вносит основной вклад в степень удовлетворенности собственной жизнью.

Таким образом, в зависимости от способа взаимодействия человека и мира выделены четыре принципа личностного функционирования, соотносимые с моделями личности. Соответственно, различаются критерии здоровья, его условия и ограничения, влияющие на выбор стратегий совладания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Ананьев В. А.* Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб. : Речь, 2006. 384 с.
2. *Коржова Е. Ю.* Психология личности. СПб. : Питер, 2020. 544 с.
3. *Коржова Е. Ю., Веселова Е. К., Анисимова Т. В., Залевский Г. В.* Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2017. № 184. С. 31–44.
4. *Коржова Е. Ю.* Красота, спасающая мир: Личность в творчестве Ф.М. Достоевского. СПб. : Общество памяти игумении Таисии, 2021. 392 с.
5. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 476 с.
6. *Оллпорт Г.* Личность в психологии. М. : КСП+ ; СПб. : Ювента, 1998. 345 с.
7. Справочник базовой информации ВОЗ по психическому здоровью, правам человека и законодательству, 2005. URL: http://www.who.int/mental_health/policy/WHO_Resource_Book_MH_LEG_Russian.pdf. (дата обращения: 15.08.2022).
8. *Хазова С. А., Дорьева Е. А.* Ресурсы субъекта: теория и практика исследования. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2012. 238 с.

ФУНКЦИИ ОКОЛОСМЕРТНОГО ОПЫТА: ЗАЧЕМ ОН ВОЗНИКАЕТ?

О. В. Гордеева

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
olagordeeva@mail.ru; ORCID: 0000-0002-6265-5665

Околосмертный опыт – специфическое измененное состояние сознания, возникающее в момент близости неизбежной смерти. В работе интегрированы разные точки зрения на функции данного состояния как адаптивной реакции на стрессогенную ситуацию угрозы жизни.

Ключевые слова: околосмертный опыт; измененные состояния сознания; психологические функции; стресс; угроза жизни; адаптация; обзор жизни.

FUNCTIONS OF NEAR-DEATH EXPERIENCE: WHAT IS THE PURPOSE OF ITS OCCURRENCE??

O. V. Gordeeva

Lomonosov Moscow State University

Near-death experience is a specific altered state of consciousness that occurs at the moment of imminent death. The work integrates different points of view on the functions of this state as an adaptive response to a stressful life-threatening situation.

Keywords: near-death experience; altered states of consciousness; psychological functions; stress; threat to life; adaptation, life review.

Околосмертный опыт (ОСО) (a near-death experience) – переживаемое в момент близости к смерти особое измененное состояние сознания, для которого характерно появление специфического паттерна психологических феноменов (элементов ОСО), объединяемых в совокупности сценарием «путешествия в иную реальность». К элементам так называемого классического (позитивного) ОСО относятся: трудность его описания, переживание мира и покоя, неприятный шум в начале, внетелесный опыт, понимание человеком того, что он умер, изменение переживания времени, темный туннель и видение яркого света в его конце, «встречи» с другими (проводниками и помощниками, умершими близкими), видения иной реальности, контакт со светящимся существом, обзор жизни, ощущение единства (с миром, богом, Вселенной), трансцендентный характер переживаний, переживание приближения к некоей границе или пределу, решение о возвращении и само возвращение, высокая запоминаемость данного опыта, его реалистичность и трансформирующее воздействие на личность и некоторые другие элементы [Моуди, 1990; Ринг, 1996, 1998; Atwater, 1992; Greyson, 1983; Noyes, Kletti, 1976; Van Lommel et al., 2001]. В ситуации близости к смерти возможен и так называемый негативный ОСО, который, совпадая с позитивным по основным элементам, отличается от него либо содержанием видений, либо выраженными негативными эмоциями, либо особым осмыслением увиденного (непринятием этого опыта) [Atwater, 1992]. ОСО возникает не у всех в ситуации смертельной опасности: два фактора значительно повышают частоту его появления – наличие у человека диссоциативного опыта (не достигающего до патологической выраженности [Ринг, 1998]) и убежденность в неизбежности грядущей смерти [Noyes, Kletti, 1976].

Относительно биологических функций ОСО Э. Кюблер-Росс предположила, что характерное для ОСО состояние покоя и отрешенности снижает уровень метаболизма в организме, что сохраняет запасы энергии и тем самым продлевает жизнь индивида. Согласно Л. Уотсону, ОСО – это защитная биологически целесообразная реакция имитации смерти. Биологическое адаптивное значение ОСО также рассматривается с точки зрения вида в целом: спокойствие и радость умирающего позволяют сохранить психологическое благополучие (и, косвенно, обеспечить выживание) остальным представителям вида, ставших свидетелями смерти [Greyson, 1983].

Относительно социальных функций ОСО, признается роль данного опыта в формировании ранних форм религии (среди функций религии отмечаются терапевтическая/психотерапевтическая и развитие абстрактного мышления) [McClendon, 2006]. Кроме того, многие (Марго Грей, Филлис Этуотер, Кеннет Ринг), обращая внимание на трансформацию личности пережившего ОСО, считали, что данный опыт способствует переходу человечества на новый этап эволюции – от конкурентной к партнерской культуре и появлению

новой ветви человеческого рода. Для людей нового типа характерны сострадание, любовь, альтруизм и забота о других, ослабление эгоистической мотивации и конкуренции, снижение интереса к материальным ценностям и к «успеху ради успеха» и его повышение – к духовной культуре и познанию [Ринг, 1996] (именно такие изменения и наблюдались после ОСО [Моуди, 1990; Van Lommel et al., 2001]).

Каковы же психологические функции ОСО: зачем данный опыт порождается психикой конкретного умирающего?

У многих авторов этот вопрос тесно связан с другим – с объяснением механизмов возникновения ОСО. Когда данные механизмы сводятся к физиологическим, фармакологическим, нейрофизиологическим, вопрос о функциях ОСО снимается: этот опыт предстает как эпифеномен, возникающий как следствие определенных изменений в организме. При поиске психологических механизмов возникновения ОСО, постановка вопроса о функциях ОСО возможна. Любое психологическое объяснение ОСО утверждает, что данный опыт возникает как психологическая стрессовая реакция на воспринимаемую угрозу смерти, что предполагает признание у ОСО адаптивных, в частности – защитных функций.

Некоторые авторы (Н. Комер и др., С. Блэкмор) считают ОСО результатом сенсорной депривации: характерные для ОСО галлюцинации – кинестетические (ВТО), слуховые (шум) и визуальные (видение умерших родственников, светящегося существа и т. п.) – возникают для компенсации блокировки притока внешних сенсорных импульсов [Comer, Madow, Dixon 1967; Greyson, 1983]. При этом универсальность содержаний возникающих у разных людей галлюцинаций объясняется сходством актуализирующихся в ситуации угрозы жизни эмоций и потребностей (например, желание спастись физически или духовно у всех порождает галлюцинаторные видения спасателей, путей к спасению, безопасных прекрасных мест, страх темноты – видения света) и общей для всех представителей отдельной культуры семантикой образов [Comer, Madow, Dixon, 1967].

С психоаналитических позиций основной функцией ОСО также считалась защитная (О. Пфистер, Р. Хантер): появление ОСО оберегает человека, с одной стороны, от избыточной эмоциональной травмы, с другой – от потери бодрствующего сознания и ухода в сон или обморок: в ответ на приближение смерти происходит отрыв от окружающей действительности и возникает переживание блаженного покоя, далее появляются приятные галлюцинаторные образы – счастливые воспоминания (обзор жизни), видения прекрасной реальности, образы умерших близких, что позволяет уйти от ужасающей реальности, дистанцироваться от смерти и галлюцинаторно исполнить глубинные желания (воссоединение с умершими, преодоление смерти, океаническое блаженство и пр.) [Greyson, 1983; Hunter, 1967]. Негативный ОСО с психоаналитических позиций предстает как презентация человеку скрытых, отвергаемых им частей

его «Я» и позволяет достичь интраперсонального инсайта при контакте с этими частями себя [Ринг, 1996].

Наряду с признанием защитной функции ОСО данный опыт рассматривают и как подготовку к окончанию земной жизни, анализируя функции его отдельных элементов. Так, обзор жизни с очевидностью выполняет функции презентации человеку его жизни и окончательной интеграции прошлого опыта в условиях, когда смерть близка и неизбежна [Greyson, 1983]. Кроме защитной функции (позитивный обзор жизни как способ ухода от ужасающей действительности) этот феномен реализует функцию эмоциональной подготовки к грядущей смерти: захваченность образами собственного прошлого может отражать упреждающее оплакивание (работу горя) надвигающейся потери жизни. Так же, как понесший тяжелую утрату человек удерживает потерянного любимого через воспоминания о нем, человек, столкнувшийся с близкой смертью, может удерживать свое собственное существование через образы прошлого [Greyson, 1983].

Функцию переоценки (на основе совершенной во время обзора жизни интеграции) своей жизни и окончательного нахождения ее смысла выполняет элемент, называемый «трансцендентальный характер переживаний» – в этот момент человек начинает видеть свою жизнь как завершенную и неизменную структуру, включенную во всеобщий мировой порядок. Одновременно с этим нередко происходит обретение и/или утверждение высших ценностей (таких как познание, любовь, забота о людях, милосердие и пр.) [Ринг, 1998]. При переосмыслении своей жизни могут происходить глубокие смысловые трансформации (элемент «трансформирующее воздействие ОСО»), сопровождающиеся переживанием инсайта: человек вдруг понимает, что высшими ценностями в жизни являются любовь и познание, в этот момент он начинает чувствовать любовь к себе, к другим, ко всему миру в целом [Моуди, 1990; Noyes, Kletti, 1976]. Возможно, переход от земной жизни к смерти субъективно облегчается, если идентичность человека утрачивает свою стабильность – этому служит такой элемент ОСО как «ощущение единства» [Noyes, Kletti, 1976].

Можно предположить, что ОСО обеспечивает совладание не только с ситуацией немедленного умирания здесь и теперь, но и подготовку к жизни «в вечности» – точнее, к тому, что человек представляет себе как Вечность/Рай. Эти представления развернуто фиксированы в культуре (особое влияние на них оказывает мораль); согласно им, жизни в Раю удостоиваются лишь достойные, поэтому в ходе ОСО быстро происходит трансформация человека (см. выше), и человек умирает «хорошим». Тогда негативный ОСО представляет собой строящуюся на тех же представлениях подготовку ко вхождению в Вечность, но через этап страданий как искупления грехов.

Еще одна возможная функция ОСО обусловлена его содержанием, в котором нашел отражение один из распространенных мифов человечества – миф о путешествии героя в иную реальность и возвращении обратно (так называе-

мое путешествие инициации – смерти и воскрешения). Данная сюжетная структура была выделена Джозефом Кэмпбеллом («Тысячеликий герой») в ходе сравнительного анализа мифов народов мира. О наличии подобного сценария в ОСО говорил К. Ринг (1998). Миф часто понимается как форма организации эмоционального и смыслового опыта, в том числе и травматического. Так, и К. Г. Юнг, и Бруно Беттельхейм привлекли наше внимание к роли мифа, легенды и волшебной сказки как дорожной карты, позволяющей преодолеть бедственную ситуацию на пути к зрелости. Тогда вхождение в ОСО в ситуации неизбежности смерти позволяет не только организовать и осмыслить переживаемое, но и преодолеть и интегрировать этот опыт – через приобщение к мифу (то есть к опыту человечества в целом).

Подобно тому, как любое психическое явление является полидетерминированным, мы предполагаем, что оно может быть и полифункциональным, поэтому ОСО, возникая как адаптивная реакция на крайне стрессогенное событие неизбежного окончания жизни, может выполнять целый ряд функций, решать сразу несколько проблем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Моуди Р.* Жизнь после жизни. М. : Физкультура и спорт, 1990.
2. *Ринг К.* Околосмертный опыт // Пути за пределы «эго». М. : Изд-во ТПИ, 1996. С. 222–230.
3. *Ринг К.* Проект «Омега». М. : Изд-во ТПИ, 1998.
4. *Atwater P. M. H.* Is There a Hell? // *Journal of Near-Death Studies*. 1992. Vol. 10, Nr 3. P. 149–160.
5. *Comer N. L., Madow L., Dixon J. J.* Observations of Sensory Deprivation in a Life-Threatening Situation // *American Journal of Psychiatry*. 1967. Vol. 124, Nr 2. P. 164–169.
6. *Greyson B.* The Psychodynamics of Near-Death Experiences // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1983. Vol. 171, Nr 6. P. 376–381.
7. *Hunter R.C.A.* On the Experience of Nearly Dying // *The American Journal of Psychiatry*. 1967. Vol. 124, Nr 1. P. 84–88.
8. *McClenon J.* Kongo Near-Death Experiences: Cross-Cultural Patterns // *Journal of Near-Death Studies*. 2006. Vol. 25, Nr 1. P. 21–34
9. *Noyes R., Kletti R.* Depersonalization in the Face of Life-Threatening Danger // *Psychiatry*. 1976. Vol. 39, Nr 1. P. 19–27.
10. *Van Lommel P., van Wees R., Meyers V., Elfferich I.* Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands // *The Lancet*. 2001. Vol. 358, Nr 9298. P. 2039–2045.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЗРОСЛЫХ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ АДАПТАЦИИ

Т. Н. Адеева

Костромской государственной университет
adeeva.tanya@rambler.ru; ORCID: 0000-0002-0310-7546

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (проект №20-013-00435А «Ментальные ресурсы субъекта при типичном и атипичном развитии: феноменология, динамика, факторы и механизмы формирования в онтогенезе»).

В статье раскрывается специфика взаимосвязей индивидуально-типологических характеристик и параметров адаптации взрослых с различными вариантами дизонтогенеза. В разных группах людей с ОВЗ отмечен риск формирования акцентуированных индивидуально-типологических черт. В каждой группе респондентов существуют риски дезадаптации, связанные со спецификой индивидуально-типологических черт.

Ключевые слова: *индивидуально-типологические характеристики; взрослые; адаптация; нарушения зрения; нарушения слуха; тяжелые нарушения речи; нарушения функций опорно-двигательного аппарата.*

INDIVIDUAL TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADULTS WITH DISABILITIES IN THE CONTEXT OF ADAPTATION

T. N. Adeeva

Kostroma State University

The article reveals the correlations specifics between individual typological characteristics and adaptation parameters of adults with various variants of dysontogenesis. In different groups of people with disabilities, the risk of formation of accentuated individual typological traits was noted. In each respondents group there are risks of maladaptation associated with the individual typological traits specifics.

Keywords: *individual typological traits; adults; adaptation; severe speech disorders; visual disturbances; hearing disorders; musculoskeletal disorders.*

Одним из необходимых процессов, сопровождающих развитие личности, является адаптация. Данный феномен довольно сложен, связан с множеством факторов. Достаточно традиционно понимаем адаптацию как процесс взаимодействия со средой, позволяющий осуществлять самореализацию, самоутверждение, активность личности и ведущую деятельность.

В современной психологической науке анализ проблем адаптации проводится в нескольких аспектах. Одной из важнейших проблем является проблема стигмации, связанная с усилением изоляции людей с различными вариантами дизонтогенеза [Бондаренко, 2006; Trani at all, 2020]. В различных исследованиях подчеркивается актуальность организации и реализации психолого-педагогического сопровождения людей с ОВЗ. Процесс сопровождения вклю-

чает в себя вопросы эффективной организации обучения и профессиональной самореализации, включенности в различные социальные институты, организацию поддержки в период рождения ребенка и периода раннего детства ребенка [Walker, 2021].

В ряде других работ большое внимание уделяется разным этапам онтогенеза, и вопросам формирования личности. Охарактеризованы индивидуально-психологические особенности подростков и взрослых с ОВЗ, связанные с формированием аддиктивного поведения [Попова, 2015; Collins, Barnoux, Langdon, 2021]. Выявлены особенности общения, самосознания и самооценки, связанные со способностью личности к поддержанию высокой социальной активности [Горынина, 2017].

В некоторых исследованиях проанализированы взаимосвязи вариантов дизонтогенеза, индивидуально-личностных характеристик, специфики социальных связей, параметров адаптации. Обращено внимание на распространенность одиночества среди людей с ограниченными возможностями здоровья и влияние недостаточности контактов на самочувствие респондентов [Emerson at all, 2021].

Цель исследования – определить взаимосвязь индивидуально-типологических характеристик взрослых людей с ОВЗ с параметрами социально-психологической адаптации.

В исследовании принимали участие 75 взрослых с ограниченными возможностями здоровья. Представлена целенаправленная выборка, все респонденты имеют нарушения развития с детства. Их них: 21 человек с нарушениями зрения (НЗ, 7 мужчин, 14 женщин), 19 человек с тяжелыми нарушениями речи (ТНР, 10 мужчин, 9 женщин), 24 человека с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата (ОДА, 14 мужчин, 10 женщин), 11 человек с нарушениями слуха (НС, 5 мужчин, 6 женщин). Средний возраст 35 лет. В исследовании применялся опросный метод и метод беседы. Исследование проводилось индивидуально.

В работе использованы «Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда» (адаптация А. К. Осницкого, 2004), индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л. Н. Собчик (1995). Статистическая обработка проводилась с использованием программы 10.0 Statistica, для выявления взаимосвязи индивидуально-типологических качеств и параметров адаптации вычислялся коэффициент корреляции r -Спирмена; с целью выявления различий между группами респондентов применялся H -критерий Краскела – Уоллеса.

Результаты исследования.

При изучении индивидуально-типологических особенностей взрослых с ОВЗ определены следующие особенности. В группе людей с нарушениями зрения (НЗ) все параметры имеют высокую степень выраженности. Укажем средние значения в группе: экстраверсия – 5,95, спонтанность – 5,25, агрессивность – 5,30, ригидность – 6,00, интроверсия – 4,75, сензитивность – 5,05, тревожность – 4,95, лабильность – 5,20. В группе взрослых с ТНР отмечены высокие средние значения по следующим параметрам: спонтанность – 4,66, интро-

версия – 6,00, сензитивность – 5,66, тревожность – 5,50, лабильность – 5,00. В группах людей с нарушениями функций ОДА и НС высокие значения зафиксированы по всем показателям, кроме аггравации и агрессивности. Средние значения в данных группах соответствуют: экстраверсия – 5,95 и 5,36, спонтанность – 6,62 и 5,90, ригидность – 4,75 и 4,90, интроверсия – 5,08 (ОДА), сензитивность – 4,95 и 5,36, тревожность – 5,12 и 4,90, лабильность – 4,72 (НС). Такая выраженность показателей свидетельствует о наличии акцентуированных черт, а в ряде случаев – о наличии дезадаптивных свойств.

Статистически значимая разница отмечена между разными группами по параметрам агрессивности ($N = 7,818$, $p \leq 0,05$). Наиболее высокий уровень средних значений зафиксирован в группе людей с НЗ, наименьший уровень – в группе людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. Высокие значения по данному параметру говорят об эгоцентризме, склонности к агрессивной манере самоутверждения. Статистически значимая разница отмечена по параметру ригидности ($N = 9,533$, $p \leq 0,023$). Наибольший уровень также зафиксирован в группе людей с НЗ, наименьший – в группе людей с ТНР. Высокий уровень говорит о таком сочетании черт, как субъективизм, инертность установок, склонность к педантизму, настороженная подозрительность.

Отмечена статистически значимая разница по параметрам социально-психологической адаптивности ($N = 8,688$, $p \leq 0,034$). Наиболее высокие значения параметра адаптивности демонстрируют респонденты с НЗ ($M = 145,25$), а наименьшие – группа людей с ТНР ($M = 129,47$). Дезадаптивность наиболее высока в группе людей с нарушениями функций ОДА ($N = 7,920$, $p \leq 0,048$). Принятие других в большей степени демонстрируют люди с нарушениями зрения ($N = 12,592$, $p \leq 0,006$; среднее значение = 74,59), в остальных группах этот параметр несколько ниже и имеет схожие значения (средние значения: ТНР = 63,66; ОДА = 63,68; НС = 65,75). Эмоциональная комфортность наиболее высока в группе людей с НЗ и НС, наименьший уровень комфортности отмечен в группе людей с нарушениями функций ОДА ($N = 7,728$, $p \leq 0,052$; средние значения: НЗ = 70,61; НС = 69,65; ОДА = 57,03). Наконец, высокий уровень интернальности также зафиксирован в группе людей с НЗ и НС, а низкий уровень – в группе людей с нарушениями функций ОДА ($N = 8,163$, $p \leq 0,043$; средние значения: НЗ = 76,73; НС = 71,66; ОДА = 64,84).

Определены значимые корреляционные связи ($p \leq 0,05$) между индивидуально-типологическими чертами и параметрами социально-психологической адаптации. Во всей выборке определено, что аггравация отрицательно связана с параметрами адаптации ($r = -0,3$) и самопринятия ($r = -0,4$); спонтанность, стремление к лидированию связано с адаптацией ($r = 0,34$), с самопринятием ($r = 0,25$), с эмоциональной комфортностью ($r = 0,37$), с интернальностью ($r = 0,32$). Отмечен ряд отрицательных связей. Высокий уровень интроверсии связан со снижением адаптации ($r = -0,36$), принятием других ($r = -0,39$), эмоциональной комфортности ($r = -0,38$), интернальности ($r = -0,3$), стремления к доминированию ($r = -0,28$). Высокий уровень сензитивности отрицательно связан с интернальностью ($r = -0,37$). Высокий уровень тревожности связан со снижением адаптации ($r = -0,39$), самопринятия ($r = -0,32$), эмоциональной

комфортности ($r = -0,43$), интернальности ($r = -0,33$). Отмечена специфика корреляционных связей в каждой группе респондентов. У людей с нарушениями зрения преобладают отрицательные связи. Сензитивность связана со снижением эмоциональной комфортности ($r = -0,51$), стремлением к доминированию ($r = -0,48$). Тревожность и лабильность снижают эмоциональную комфортность ($r = -0,45$ и $r = -0,48$). В группе людей с ТНР экстраверсия связана со стремлением к доминированию ($r = 0,98$). Наличие агрессивности снижает адаптацию ($r = -0,81$), принятие других ($r = -0,84$), интернальность ($r = -0,84$). Инертность установок, педантизм, а также тревожность отрицательно связаны с адаптацией ($r = -0,87$ и $r = -0,88$), самопринятием ($r = -0,89$ и $r = -0,92$). В группе людей с нарушениями функций ОДА только одна прямая связь – экстраверсия и стремление к доминированию ($r = 0,42$). Ригидность имеет обратные связи с адаптацией ($r = -0,47$) и самопринятием ($r = -0,46$). Интроверсия отрицательно связана с адаптацией ($r = -0,41$) и принятием других ($r = -0,41$). Тревожность отрицательно связана с адаптацией ($r = -0,46$), эмоциональной комфортностью ($r = -0,50$), интернальностью ($r = -0,47$). В группе людей с НС отмечены интересные взаимосвязи. Параметр агрессивности связан со стремлением к доминированию ($r = 0,62$), а ригидность – с эмоциональной комфортностью ($r = 0,66$) и стремлением к доминированию ($r = 0,77$). На наш взгляд, такой результат обусловлен трудностями использования вербальной коммуникации, невозможностью использования нюансов значений в данной группе респондентов.

Принимая во внимание достаточную выраженность указанных индивидуально-типологических черт в разных группах респондентов, можем сказать, что данные связи указывают на возможные риски формирования дезадаптации.

Выводы. В разных группах людей с ОВЗ отмечен риск формирования акцентуированных индивидуально-типологических черт.

В группе людей с нарушениями зрения отмечено наибольшее количество индивидуально-типологических параметров с высоким уровнем выраженности.

В каждой группе респондентов существуют риски дезадаптации, связанные со спецификой индивидуально-типологических черт.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Бондаренко Г. Л.* Я – концепция людей с инвалидностью // Дефектология. 2006. № 5. С. 36–40.

2. *Горынина В. С.* Психологические особенности лиц с нарушениями зрения с высоким уровнем социальной активности // Социализация и реабилитация в современном мире : сборник научных статей / под ред. О. Е. Нестеровой, Р. М. Шамионовой, Л. В. Шиповой, Е. С. Пяткиной, М. Д. Коноваловой. М. : Перо, 2017. С. 544–558.

3. *Попова Т. М.* Индивидуально-психологические предпосылки аддиктивного поведения у лиц с ограниченными возможностями здоровья // Казанский педагогический журнал. 2015. № 4-2(111). С. 407–411.

4. Collins J., Barnoux M., Langdon P. E. Adults with intellectual disabilities and/or autism who deliberately set fires: A systematic review // Aggression and Violent Behavior. 2021. Vol. 56. URL: <http://www.sciencedirect.com/doi.org/10.1016/j.avb.2020.101545>

5. Emerson E., Fortune N., Llewellyn G., Stancliffe R. Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study // Disability and Health Journal. 2021. Vol. 14(1). <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>

6. Trani J. F., Moodley J., Anand P., Graham L., Maw M. T. T. Stigma of persons with disabilities in South Africa: Uncovering pathways from discrimination to depression and low self-esteem // Social Science & Medicine. 2020. Vol. 265. URL: <http://www.sciencedirect.com>. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113449>

7. Walker L. O., Becker H., Andrews E. E., Phillips C. S. Adapting a health behavioral change and psychosocial toolkit to the context of physical disabilities: Lessons learned from disabled women with young children // Disability and Health Journal. 2021. Vol. 14(1). URL: <http://www.sciencedirect.com>. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100966>

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОКАЗАНИЮ ПАЛЛИАТИВНОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ: КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ

О. Н. Веричева¹, О. В. Ладыгина², Б. Ш. Суйналиева³

¹ Костромской государственный университет

overicheva@yandex.ru; ORCID:0000-0002-4870-3886

² Российско-Таджикский Славянский университет (Республика Таджикистан)

friedrichii@rambler.ru

³ Академия государственного управления

при Президенте Кыргызской Республики (Кыргызская Республика)

buruls@mail.ru

Статья посвящена обоснованию технологического подхода в социальной работе с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи. К числу технологий социальной работы с гражданами, нуждающимися паллиативной помощи можно отнести индивидуальные субъект-субъектные технологии социальной работы с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи (Е. И. Холостова); групповые субъект-субъектные технологии социальной работы с родственниками граждан, нуждающихся в паллиативной помощи (Е. И. Холостова); технологии социальной терапии (Н. Ф. Басов, О. Н. Веричева); медико-социальные (Е. С. Воробцова, А. В. Мартыненко, С. В. Овчинникова); социального мониторинга (Д. В. Невзорова, Н. В. Маликова). На основании данных научных подходов авторов выделяет отличительные признаки технологий социальной работы с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи.

Ключевые слова: классификация; отличительные признаки; технологий работы; граждане, нуждающиеся в паллиативной помощи.

TECHNOLOGICAL APPROACH TO PALLIATIVE CARE FOR CITIZENS: CROSS-CULTURAL ASPECT

O. N. Vericheva¹, O. V. Ladygina², B. Sh. Suinalieva³

¹ Kostroma State University

² Russian-Tajik Slavic University (Republica Tajikistan)

³ Academy of Public Administration under the President of the Kyrgyz Republic

The article is devoted to the substantiation of the technological approach in social work with citizens in need of palliative care. The technologies of social work with citizens in need of palliative care include individual subject-subject technologies of social work with citizens in need of palliative care (E. I. Kholostova); group subject-subject technologies of social work with relatives of citizens in need of palliative care (E. I. Kholostova); technologies of social therapy (N. F. Basov, O. N. Vericheva); medical and social (E. S. Vorobtsova, A. V. Martynenko, S. V. Ovchinnikova); social monitoring (D. V. Nevzorova, N. V. Malikova). Based on these scientific approaches, the authors identify the distinctive features of social work technologies with citizens in need of palliative care.

Keywords: *classification; distinguishing features; work technologies; citizens in need of palliative care.*

Граждане, нуждающиеся в паллиативной помощи, как правило, имеют неизлечимые прогрессирующие заболевания или состояния. Их можно отнести к группам риска по ряду оснований. Во-первых, одним из наиболее частых и серьезных симптомов, испытываемых пациентами, нуждающимися в паллиативной помощи, является боль. Важную роль в лечении боли играют опиоидные анальгетики. В 2011 г. 83 % населения мира проживало в странах с низким уровнем доступа или с полным отсутствием доступа к опиоидам для обезболивания, поэтому испытывало жуткие психофизиологические страдания. Во-вторых, граждане с угрожающим жизни заболеванием и те, кто за ними ухаживает, испытывают стресс. Поэтому лечащие их медицинские, социальные работники и психологи должны иметь соответствующую подготовку или быть готовыми помочь им справиться с этим состоянием.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения паллиативная помощь – это комплекс медицинских, социальных, психологических и духовных действий, «направленных на улучшение качества жизни людей, которые являются неизлечимо больными или жизненный прогноз которых является пессимистическим, а также членов их семей.

К числу клинических состояний, при которых гражданам может потребоваться паллиативная медико-социальная помощь, относятся неинфекционные хронические заболевания, такие как рак, сердечно-сосудистые, хронические обструктивные болезни легких, почечная недостаточность, хронические заболевания печени, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, ревматоидный артрит, неврологические заболевания, болезнь Альцгеймера и другие виды деменции, а также инфекционные заболевания, такие как ВИЧ/СПИД и лекарственно-устойчивый туберкулез» [Москвичева, Полинов, 2019].

Нуждаются также в паллиативной медико-социальной помощи смертельно больные граждане.

В Российской Федерации насчитывается более 1,2 миллиона граждан, нуждающихся в паллиативной помощи [Основы паллиативной помощи, 2020]

В 2014 г. первая в истории резолюция по паллиативной медицинской помощи WHA67.19 призвала Всемирную Организацию Здравоохранения и государства – членов ВОЗ уделять особое внимание первичной медико-санитарной помощи, оказанию помощи на уровне местных сообществ и на дому.

Согласно данным ООН? в Таджикистане в паллиативной помощи нуждаются не менее 4 тысяч человек.

В Республике Кыргызстан согласно статистике Национального центра онкологии 20 тысяч человек ежегодно нуждаются в паллиативной помощи.

В Российской Федерации содержание паллиативной помощи гражданам определяется Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» по вопросам оказания паллиативной медицинской помощи» от 6 марта 2019 г. № 18-ФЗ и приказом Министерства здравоохранения РФ «Об утверждении Положения об организации оказания паллиативной медицинской помощи, включая порядок взаимодействия медицинских организаций, организаций социального обслуживания и общественных объединений, иных некоммерческих организаций, осуществляющих свою деятельность в сфере охраны здоровья» от 31 мая 2019 г. № 345н/372н.

Согласно подходу Е. И. Холостовой, социальные технологии, включающие в себя технологии социальной работы с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи – это, «вероятно, единственный тип технологического процесса, основанный на отношениях не объекта и субъекта, а в значительной степени на отношениях «субъект – субъект».

Без содействия участников социального процесса, без содействия и согласия индивида, семьи, группы, которым оказывается профессиональная помощь, невозможно преобразовать те обстоятельства, которые послужили причиной применения социальных технологий. В связи с этим можно сказать, что каждый индивид является социальным технологом для себя и своих близких; он участвует в осуществлении социальных технологий различных уровней, содействуя приводящимся преобразованиям или уклоняясь от них, разделяя цели и средства деятельности органов социального управления или противопоставляя им какие-то иные цели и средства» [Технологии социальной работы, 2001].

Таким образом, к числу технологий социальной работы с гражданами, нуждающимися паллиативной помощи можно отнести индивидуальные субъект-субъектные технологии социальной работы с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи, а также групповые субъект-субъектные технологии социальной работы с родственниками граждан, нуждающихся в паллиативной помощи [Технологии социальной работы, 2001].

Технологии социальной работы с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи, направлены на удовлетворение духовных и психологических потребностей самого человека, а также заботу и поддержку родственников, осуществляющих за ним уход.

К отличительным признакам технологий социальной работы с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи можно отнести:

1. Устранение или уменьшение расстройства жизнедеятельности и других тяжелых проявлений болезни, а также способствовать утверждению в больном жизнеутверждающей позиции и адекватного отношения к смерти;

2. Предоставление интегрированной медицинской, психологической социальной и духовной помощи пациенту и членам его семьи как в условиях специализированного медико-социального учреждения – хосписа, так и дома [Жуков, Молчанова, Воронова, 2013];

3. Поддержание полноценной активной жизни пациентов;

4. Обучение членов семьи пациента правилам облегчения страданий больного и оказывать им помощь после смерти пациента, облегчая страдания, связанные с потерей близкого человека;

5. Применение мультидисциплинарного подхода для удовлетворения потребностей пациентов и их родственников;

6. Улучшение качества жизни, а также, по возможности, положительного влияния на течение заболевания;

7. Как можно раньше использовать паллиативную помощь в сочетании с другими видами лечения, способствующими продлению жизни пациентов.

Психосоциальная помощь предполагает внимание к психологическому, эмоциональному, социальному и финансовому благополучию пациентов и членов их семей. Необходимо провести оценку психологических симптомов, таких как тревожность, депрессия и бредовое состояние, и лечить их так же тщательно, как физические симптомы.

Многие семьи испытывают финансовые затруднения из-за серьезного заболевания члена семьи. Поэтому, социальные работники служб паллиативной помощи могут предоставить информацию об источниках финансирования тем, кто больше не может финансово содержать себя и свои семьи.

Паллиативная медико-социальная помощь [Воробцова, Мартыненко, Овчинникова, 2020] предусматривает изыскание способов смягчения социальных трудностей, включая снабжение продуктами, помощь в получении жилья и меры по борьбе с бедностью.

Социальная поддержка пациента может включать также участие духовного наставника. Содержание паллиативной медико-социальной работы, как технологического процесса представлено в исследовании Е. С. Воробцовой, А. В. Мартыненко, С. В. Овчинниковой.

В рамках оказания паллиативной помощи следует применять технологии социальной работы, направленные на сохранение достоинства человека, в частности, социальную терапию, ориентирующую пациента на поиск смысла жизни и активность.

Технология социальной терапии в социальной работе с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи, согласно подходу Н. Ф. Басова, О. Н. Веричевой, представляет собой совокупность форм и методов, обеспечивающих воздействие на человека с целью его включения в социальную среду, развития или компенсации его способностей, активности, выравнивания или повышения его социального статуса. Она основана на социальном принятии, признании, одобрении результатов творческой деятельности гражданина, нуждающегося в паллиативной помощи.

В «социальной терапии граждан, нуждающихся в паллиативной помощи, используются следующие приемы:

- систематическое поощрение специалистом по социальной работе всех успехов клиента;

- определение видов деятельности, где клиент может проявить свои способности, раскрыться, показать высокие результаты и быть успешным;

- поддержка его инициативы в выборе видов деятельности, установлении отношений с окружающими людьми;

- отказ от негативной критики действий клиента и его личности.

Технология социальной терапии включает следующие методы: арт-терапию, сказкотерапию, трудовую терапию и др. Результатом их применения является восстановление у пациента способностей, достижение высоких результатов в значимой для него деятельности, преодоление негативных последствий во взаимоотношениях с близкими людьми.

Основой для реализации методов социальной терапии является терапевтическая среда, которая создается и поддерживается специалистами по социальной работе в малых группах граждан, нуждающихся в паллиативной помощи учреждения социального обслуживания населения или здравоохранения. С помощью данных объединений происходит формирование у пациента ценностных ориентаций (забота, взаимопомощь, поддержка, стремление к жизни и др.), положительных эмоций.

В Российской Федерации, республиках Таджикистан и Кыргызстан организуется подготовка магистров социальной работы, деятельность которых в том числе, направлена на организацию, научно-методологическое обоснование содержания паллиативной поддержки населению. В Костромском государственном университете это образовательная программа подготовки магистров социальной работы «Социальная работа с разными группами населения, в Российско-Таджикском Славянском университете – «Социальная работа: помощь уязвимым категориям населения». Магистерская программа составлена с учетом регионального фактора: Республика Таджикистан является приверженной противодействию эпидемии ВИЧ-инфекции в соответствии с Политической декларацией Организации Объединенных Наций «Ускоренными темпами к активизации борьбы с ВИЧ и прекращению эпидемии СПИДа к 2030 году». Поэтому в реабилитационных центрах работают сотрудники-специалисты, получившие образование, знание и навыки либо в области юриспруденции, медицины и занимаются они в основном до-

кументооборотом. У них недостаточно ни времени, ни ресурсов заниматься с каждым клиентом в отдельности. Поэтому имеется потребность в специалистах по данному профилю в Республике Таджикистан. Система образования Таджикистана переживает перманентное состояние модернизации и реформирования, что формирует спрос на магистров социальной работы, способных оказать помощь уязвимым категориям населения, в том числе, нуждающимся в паллиативной помощи.

В Республике Кыргызстан происходит развитие многоуровневого образования для подготовки специалистов, оказывающих паллиативную помощь населению. В качестве примера можно привести образовательную программу магистратуры «Общественное здравоохранение и социальные услуги», которая реализуется в Международном университете Кыргызстана г. Бишкек.

Таким образом, технологии работы с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи, направлены на улучшение качества и продолжительности жизни человека. К числу технологий социальной работы с гражданами, нуждающимися паллиативной помощи можно отнести индивидуальные субъект-субъектные технологии социальной работы с гражданами, нуждающимися в паллиативной помощи; групповые субъект-субъектные технологии социальной работы с родственниками граждан, нуждающихся в паллиативной помощи; технологии социальной терапии; медико-социальные; социального мониторинга и др.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Воробцова Е. С., Мартыненко А. В., Овчинникова С. В. Медико-социальная работа при оказании паллиативной медицинской помощи // Отечественный журнал социальной работы. 2020. № 2(81). С. 118–128.

2. Жуков А. Е., Молчанова Л. Ф., Воронова Е. А. Разработка организационных подходов к совершенствованию паллиативной помощи пациентам в условиях крупного промышленного города // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 5. С. 364.

3. Москвичева М. Г., Полинов М. М. Анализ состояния паллиативной медицинской помощи в стационарных условиях городскому и сельскому населению на региональном уровне // Медицинская наука и образование Урала. 2019. Т. 20, № 3(99). С. 101–106.

4. Основы паллиативной помощи / под ред. Р. Твайкросса, Э. Уилкока ; пер. с англ. В. В. Ерохина, Г. Ш. Юнусова. М. : Благотворительный фонд помощи хосписам «Вера», 2020.

5. Технологии социальной работы : учебник / под общ. ред. проф. Е. И. Холостовой. М. : ИНФРА-М, 2001.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН, ИСПОЛЬЗОВАВШИХ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ РЕПРОДУКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, И РАЗВИТИЕ ИХ ДЕТЕЙ

В. О. Аникина¹, Е. Д. Эрнепесова², А. С. Деева³

Санкт-Петербургский государственный университет

¹ *v.anikina@spbu.ru*, ORCID: 0000-0003-0028-6806

² *e.arnepesova@mail.ru*

³ *st071728@student.spbu.ru*

Исследование проведено при поддержке гранта РФФИ № 20-013-00859 А.

Изучались женщины, в том числе использовавшие вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ), их психическое здоровье во время беременности и после рождения ребенка, исход родов и субъективная оценка течения родов, а также развитие их детей в первый год жизни. Наблюдается ухудшение психического здоровья после рождения ребенка. Примерно у 20 % детей в первые полгода жизни наблюдаются соматические заболевания, и их количество выше в группе с экстренным кесаревым сечением. При этом женщины данной группы наиболее психологически благополучны по показателям психического здоровья.

Ключевые слова: беременность; вспомогательные репродуктивные технологии; роды; соматическое здоровье; развитие детей; кесарево сечение.

MENTAL HEALTH OF WOMEN USING ASSISTED REPRODUCTIVE TECHNOLOGIES AND THEIR CHILDREN DEVELOPMENT

V. O. Anikina, E. D. Arnepesova, A. S. Deeva

Saint-Petersburg State University

The article describes the study of mental health of women using assisted reproductive technologies, both during pregnancy and after the child's birth, delivery outcomes and child development in the first year of life. The results show the significant worsening of mental health after child's birth. About 20 % of infants have somatic illnesses, and this number is greatest in group with emergency cesarean section. At the same time these women feel most mentally healthy during pregnancy.

Keywords: pregnancy; assisted reproductive technologies; delivery; health; child development; cesarean section.

Доля женщин с диагнозом «бесплодие» растет, начиная с 2015 года. По данным на 2019 год, частота бесплодных браков колеблется от 17,2 до 24 % в различных регионах, при том, что согласно ВОЗ, критическим для демографии является показатель в 15 %. С 2013 года финансовое обеспечение лечения бесплодия с применением вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ) включено в программу медицинской помощи по полису ОМС. Прирост циклов ЭКО составляет около 10–15 % каждый год. Доля женщин, встающих на учет по беременности после процедуры ЭКО, составляет 30–33 %. Рядом исследова-

телей беременность в результате ВРТ относится к группе высокого риска по развитию акушерских осложнений [Quin et al, 2017].

Исследования в психологии показывают, что эмоциональное состояние матери во время беременности, ее психологическое функционирование и отношение к ребенку является залогом ее эмоционального состояния и отношения к ребенку после его рождения, сказывается на протекании беременности и исходе родов [Тютюнник, Михайлова, Чухарева, 2009; Rubertsson et al, 2014], а также влияет на психическое развитие детей [Савенышева, Чижова, 2012; Crugnola et al, 2016]. Была выявлена повышенная тревога, связанная с восприятием собственного ребенка как более уязвимого у матерей-участниц программ ВРТ [Штро, Гуткевич, 2020]. При этом, изучение таких характеристик как тревожность, депрессивность, стресс у женщин, прибегающих к вспомогательным репродуктивным технологиям для зачатия, показывает неоднородную картину [Аникина, Блох, Савенышева, 2020].

Целью является изучение характеристик психического здоровья женщин на этапе беременности, оценке типа родовспоможения, а также характеристик психического здоровья матерей, физического и психического развития их детей в первый год жизни.

Выборка: 1 этап (во время беременности) женщины, использовавшие ВРТ ($n = 60$, $34,3 \pm 4,3$ лет, 67 % 3 триместр, естественная беременность (ЕС) ($n = 161$, $30,6 \pm 5,7$ лет, 75 % – 3 триместр). 2 этап: в течение месяца после рождения ребенка, ВРТ ($n = 21$), ЕС ($n = 51$). 3 этап: в возрасте 4–9 месяцев ребенка ВРТ ($n = 3$), ЕС ($n = 47$).

Методы: 1 этап: Шкала адаптивного функционирования Ахенбаха, акушерско-гинекологическая и социально-демографическая анкета; 2 этап: телефонное интервью; 3 этап: Шкала адаптивного функционирования Ахенбаха, анкета о состоянии здоровья детей, Кентская шкала развития ребенка (KID, Чистович, 2000).

Результаты:

1 этап. Беременность. По данным акушерско-гинекологической анкеты в группе ЕС госпитализаций 32 %, токсикоз у 55 %, угроза прерывания у 25 %, преэклампсия (2 %). В группе ВРТ: госпитализации – 52 %, токсикоз (55 %), угроза прерывания (40 %), преэклампсия (10 %). Осложнения беременности: анемия у 32 % в группе ЕС и 22 % у ВРТ, гипертензия – 3 и 12,5 % соответственно; заболевания почек – 5 и 12,5 %; заболевания щитовидной железы – 4 и 10%, аллергические заболевания – 6 и 25 %, гестационный диабет – 7 и 12,5 %; перенесли операции – 10 и 15 % соответственно, ковид – 10 и 5 %, ре-зус-конфликт наблюдается у 0,6 % в группе ЕС и 7,5 % в группе ВРТ.

При сравнении данных социально-демографической анкеты было выявлено, что женщины группы ВРТ значимо старше ($p < 0,05$); при учете этого фактора методами математической статистики были получены значимые различия ($p < 0,05$), свидетельствующие о том, что женщины группы ВРТ менее склонны употреблять алкоголь, наркотики. При этом у них выше показатели агрессивности, антисоциальных проблем, а также нарушений мышления – на уровне тенденции, близкой к значимой.

2 этап. Роды. Преждевременные роды (35–37 нед.) в группе ЕС встречались у 5 % женщин, в группе ВРТ – 30 %, и эти различия значимые ($p < 0,01$). Кесарево сечение (КС) в группе ЕС использовалось в 29 % случаев, из этого количества – 66 % экстренное кесарево. В группе ВРТ кесарево сечение применялось у 67 % женщин, из этого числа – 55 % экстренное. Различия по количеству КС в группах ВРТ и ЕС значимое ($p < 0,01$). Оценка по шкале Апгар у большинства новорожденных в пределах 8/9 баллов, 27 % детей имели проблемы в родах (асфиксия, применение реанимационных мероприятий, пр.). Также выявлено, что в группе женщин с экстренным КС (вне зависимости от типа зачатия) у детей самый низкий Апгар.

3 этап. Первый год жизни ребенка. В возрасте ребенка 4–9 месяцев, при сравнении показателей психического здоровья женщин, было обнаружено, что в группе ВРТ более выражены соматические проблемы ($p < 0,05$). В группе ЕС после рождения ребенка по сравнению с периодом беременности значимо ($p < 0,05$) увеличивается количество соматических проблем, тревоги, депрессии, а также снижается уровень адаптивности в отношениях с партнером. Данные социально-демографической анкеты показали, что у 0,4 % женщин из группы ЕС и 0,8 % из ВРТ отношения с партнером ухудшились. В группе ЕС развелись после рождения ребенка 0,18 % женщин, таковых нет в группе ВРТ. По 0,8 % женщин с ЕС и ВРТ ухудшились отношения с друзьями, у 0,3 % ЕС, 0,67 % ВРТ с родителями. В группе ВРТ происходит значимое ухудшение ($p < 0,05$) по шкалам замкнутости и нарушений мышления по сравнению с периодом беременности.

Нами собраны данные по состоянию физического здоровья и психического развития детей через 4–9 месяцев после рождения. В силу малочисленности детей в группе ВРТ невозможно сравнение этих показателей с группой с ЕС. В целом в нашей выборке отмечаются следующие соматические заболевания у детей: дисфункция желудочно-кишечного тракта у 28,5 %, заболевания мочеполовой системы – 10,2 %, сердечно-сосудистой системы – 10,9 %, центральной нервной системы – 12 %, наличие врожденных аномалий развития у 19,7 % детей. Данные шкалы KID показывают, что у 74 % детей матери отмечают развитие, соответствующее их возрасту, 15 % имеют опережающее развитие и 11 % отстают от возрастной нормы. При этом у детей с проблемами в родах достоверно выше нарушения по всем показателям по шкале KID, кроме показателя самообслуживание.

При выделении групп женщин с естественными родами, а также с плановым и экстренным КС было выявлено, что достоверно ниже значения Апгар в группе с экстренным КС; в этой же группе у детей значимо больше (по количеству) заболеваний в первый год жизни. Анализ показателей психического здоровья женщин во время беременности показал, что из этих трех групп, выделенных по типу родовспоможения, наилучшие показатели психического здоровья во время беременности у женщин, у которых впоследствии было сделано экстренное КС. Они отмечали меньшую выраженность у себя нарушений внимания, делинквентного поведения, избегания по сравнению с женщинами, у кого впоследствии были естественные роды или плановое КС. Самые низкие по-

казатели психического здоровья были в группе женщин, у которых было плановое КС: у них выше показатели тревожности, депрессивности, делинквентного поведения и нарушений мышления во время беременности по сравнению с теми, у кого впоследствии было экстренное КС; по сравнению с женщинами с естественными родами у них выше нарушения мышления во время беременности и хуже адаптация в отношениях с друзьями.

Обсуждение и выводы. Получены данные, свидетельствующие о негативной динамике характеристик психического здоровья как в группе ВРТ, так и женщин с естественной беременностью; при этом данная динамика более выражена в группе ЕС, возможно, это связано с большей многочисленностью данной выборки. Показатели соматического здоровья на этапе беременности также ниже у женщин в группе ВРТ, это согласуется со всеми медицинскими данными, поскольку именно в силу соматических заболеваний женщинам приходится прибегать к ВРТ. При этом, женщины данной группы на этапе беременности отмечают более высокие показатели здоровья (меньшее употребление алкоголя и опыта приема наркотиков), но у них выше значения агрессивности, асоциального поведения, нарушений мышления. Большую выраженность соматических проблем по сравнению с группой ЕС они отмечают спустя примерно полгода после рождения ребенка.

При делении женщин на тех, кому было сделано экстренное и плановое КС, а также естественные роды, было получено, что во время беременности самыми психологическим благополучными были женщины, кому впоследствии сделали экстренное кесарево. Также у детей этой группы ниже показатели Апгар и больше соматических заболеваний в первые полгода жизни. Мы полагаем, что эти женщины были склонны игнорировать соматическое состояние своего организма и не отмечать признаки ухудшения, которые потом привели к операции кесарева сечения; возможно, такая склонность игнорирования как своего физического состояния во время беременности, так и соматического состояния ребенка после рождения и привели к большему количеству заболеваний у него.

Данные психического развития детей в нашей выборке показали, что у 74 % нормативное развитие, 15 % опережают и 11 % отстают от возрастной нормы. Данные, представленные в литературе (Гончарова, 2015) с участием 545 родителей детей в возрасте от 2 до 16 месяцев, показывают, что 49 % – в норме, 29 % опережают развитие, 22 % отстают. То есть значения развития детей в нашей выборке выше. Это может быть связано как малочисленностью нашей выборки, так и с меньшим возрастным диапазоном (4–9 мес). Необходимо проводить дальнейший сбор и анализ данных, а также прослеживание этих семей до 2-летнего возраста ребенка с целью выявления долгосрочного влияния типа зачатия на характеристики физического и психического здоровья матерей и детей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аникина В. О., Блох М. Е., Савеньшева С. С. Эмоциональное состояние женщин, использующих вспомогательные репродуктивные технологии: обзор современных зарубежных исследований // Мир науки. Педагогика и психо-

логия. 2020. № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/76PSMN620.pdf> (дата обращения: 10.08.2022).

2. Савенышева С. С., Чижова В. Ф. Особенности отношения к беременности и переживания родов, а также психического развития ребенка у женщин с разным уровнем психологической готовности к материнству // Новое в психолого-педагогических исследованиях. Теоретические и практические проблемы психологии и педагогики. 2012. № 4(28). С. 58–65.

3. Тютюнник В. Л., Михайлова О. И., Чухарева Н. А. Психоэмоциональные расстройства при беременности. Необходимость их коррекции // Рус. мед. журн. Неврология. 2009. № 20. С. 1386.

4. Штро Р. С., Гуткевич Е. В. Психологические риски вспомогательных репродуктивных технологий и особенности отношения родителей к детям, рожденным с помощью ВРТ (литературный обзор) // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2020. № 2. С. 51–59.

5. Crugnola C. R., Ierardi E., Ferro V., Gallucci M., Parodi C., Astengo M. Mother-Infant emotion regulation at three months: the role of maternal anxiety, depression and parenting stress // Psychopathology. 2016. Nr 49(4). P. 285–294.

6. Rubertsson C., Hellstroöm J., Cross M., Sydsjö G. Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors // Archives of women's mental health. 2014. Nr 17(3). P. 221–229.

7. Qin J. B., Sheng X. Q., Wu D., Gao S. Y., You Y. P., Yang T. B. et al. Worldwide prevalence of adverse pregnancy outcomes among singleton pregnancies after in vitro fertilization/intracytoplasmic sperm injection: a systematic review and meta-analysis // Arch. Gynecol. Obstet. 2017. Nr 295(2). P. 285–301.

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ В СТРУКТУРЕ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПЕРСОНАЛА COVID-ГОСПИТАЛЕЙ

Ю. В. Малова

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
malova.yulia@gmail.com

*В статье рассматриваются особенности отношения к факторам здорового образа жизни (ЗОЖ) у медперсонала COVID-госпиталей в структуре совладания со стрессом в экстремальной ситуации первых месяцев борьбы с пандемией COVID-19. В исследовании участвовали 202 сотрудника COVID-госпиталей. Отношение к здоровью сравнительно анализируется в группах, отличающихся по уровню медицинской компетентности, демографическим показателям, характерологическим особенностям и уровню актуальной тревоги. В исследовании использованы методики экспресс-диагностики характерологической тревожности и актуальной тревоги, локуса контроля (шкала отношение к здоровью); анкета с открытыми вопросами, направленными на выявление **представленности** в сознании факторов ЗОЖ, а также **самостоятельности** и **активности** в отношении них, в том числе с фокусировкой на актуальной ситуации пандемии COVID-19. Выявлены предикторы риска менее эффективного совладания со стрессом: высокий уровень характерологической тре-*

возможности, более молодой возраст медицинского работника, работа в «красной» зоне. Эффективное совладание с выраженным стрессом проявляется в сочетании погранично высокого уровня актуальной тревоги с высоким уровнем самостоятельности в отношении факторов здорового образа жизни. 60 % респондентов упоминают интраперсональные психологические факторы как влияющие на здоровье. Полученные результаты помогают разрабатывать рекомендации для выявления групп риска, психопрофилактической и адаптационной помощи сотрудникам COVID-госпиталей и другим профессионалам, работающим в экстремальной ситуации.

Ключевые слова: экстремальная ситуация; совладание со стрессом; COVID-19; стрессоустойчивость; тревога; здоровый образ жизни.

ATTITUDE TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE IN THE STRUCTURE OF COPING WITH STRESS IN HEALTH CARE PROFESSIONALS OF COVID-HOSPITALS

Y. V. Malova

Lomonosov Moscow State University

The article reveals the specifics of attitude towards factors of the healthy lifestyle in coping with stress in 202 medical professionals of COVID-hospitals in first months of pandemic of COVID-19. The groups with different level of medical professional competence, occupation, demographic status, character traits and actual level of anxiety were compared. The levels of character anxiety, actual anxiety were measured. Open questions for definition of representation, self-efficiency and activity regarding factors of the healthy life-style were used. There is an evidence of the predictors of the ineffective coping with stress such as higher level of character anxiety, younger age, work in "red" zone. Effective coping with the stress appears in border high level of actual anxiety in combination with the self-efficiency towards factors of the life-style. 60 % of respondents report intrapersonal psychological factors as healthy life-style factors. The data of investigation are helpful in elaboration of recommendations for risk-group detection, psychoprophylaxis and adjustment of medical and other professionals who work in in extreme situations.

Keywords: extreme situation; coping with stress; COVID-19; stress-resistance; anxiety; healthy life-style.

Пандемия COVID-19, начавшаяся в 2020 году, несомненно, явилась потенциально стрессогенным фактором для человечества. В первые месяцы борьбы с пандемией еще отсутствовали достоверно эффективные и доступные методы профилактики и преодоления болезни. Вместе с тем действовали беспрецедентные требования изоляции и другие ограничения. Особой группой людей, наиболее информированных о различных аспектах пандемии и, вместе с тем, работающих напряженно в экстремальной ситуации помощи многочисленным пациентам с угрожающими жизни состояниями здоровья, были сотрудники COVID-госпиталей. Совладание со стрессом у медицинского персонала COVID-госпиталей стало не только актуальной проблемой, но и социально значимой задачей. В структуре совладания со стрессом отношение к здоровью, к факторам здорового образа жизни претерпевает существенные изменения. В экстремальной ситуации пандемии заболевания, исход которого во многом обусловлен наличием у пациента хронических неинфекционных заболеваний и других особенностей здоровья, связанных с образом жизни, вероятно, возника-

ют реципрокные связи между качеством совладания со стрессом (уровнем тревоги и другими показателями актуального состояния) и отношением к здоровью. Актуальное состояние здоровья, включая психологическое благополучие, и подвергалось потенциально неблагоприятному воздействию, и становилось важным ресурсом совладания с длительным стрессом. Качество этой реципрокной взаимосвязи может определяться индивидуально-психологическими особенностями индивида. Исследования показали, что такие индивидуально-психологические характеристики как повышенный уровень тревожности и наличие депрессивной симптоматики чаще сопровождается большей выраженностью поведенческих факторов риска (увеличение интенсивности курения, снижение доли лиц, соблюдающих диету, снижение физической активности) [Spielberger, Jacobs, 1982]. Также ранее при комплексном медикопсихологическом обследовании ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС была подробно изучена роль длительного воздействия экстремального опыта и доинцидентального индивидуально-психологического склада (высокий уровень характерологической тревожности, экстернальный локус контроля) в формировании неблагоприятных паттернов ипохондрически-рентного отношения к реабилитации [Малова, 1998].

Общая **цель** представляемого здесь исследования – выявить взаимосвязи эффективности актуального совладания со стрессом и особенностей отношения к параметрам соматического и психического здоровья, здорового образа жизни у сотрудников COVID-госпиталей. Среди показателей совладания со стрессом в условиях дефицита времени мы вынуждены были ограничиться определением уровня актуальной тревоги, в соответствии с выделяемыми в наиболее авторитетных исследованиях стресса показателями негативных эмоциональных состояний [Леонова, 2004; Леонова, Качина, 2007]. Среди показателей стрессоустойчивости мы использовали уровень характерологической тревожности. Отношение к здоровью – это комплексная ориентировочно-регуляторная деятельность, в которой можно выделить несколько составляющих: **представленность** (в сознании) факторов здорового образа жизни и риска тех или иных заболеваний и их тяжелого течения; **самостоятельность** в отношении этих факторов (понимание того, что возможно контролировать и управлять присутствием факторов риска и факторов здорового образа жизни самостоятельно); также **активность** (конкретное поведение, связанное с теми или иными факторами здорового образа жизни или, напротив, угрозы этому здоровому образу жизни).

Материал и методы

В исследовании приняли участие 202 сотрудника COVID-госпиталей, 53 мужчины и 149 женщин. Все участники были распределены по трем уровням медицинской компетентности, который соответствовал уровню образования и, как следствие, занимаемой должности (представители среднего, младшего и старшего медперсонала (врачи)). В «красной» зоне (непосредственный контакт с пациентами, непрерывное ношение средств усиленной индивидуальной защиты в течение рабочего дня) работало больше респондентов – 124, в «зеленой» – 78. Средний возраст респондентов – 39 лет. Исследование прово-

дилось в мае 2020 г, на раннем этапе пандемии, до этапа доступности вакцинации, направленной на снижение риска тяжелого течения заболевания.

Структура данного психологического исследования:

- информированное согласие на проведение исследования и обработку персональных данных;
- анкета с указанием демографических данных, зоны работы и должности, при желании испытуемые сохраняли анонимность;
- стандартизованный опросник HADS(A) (шкала тревоги);
- опросник Ч. Д. Спилбергера, в модификации на русском языке Ю. Л. Ханина (шкала характерологической тревожности);
- тест «Локус контроля» (модификация С. Р. Пантелеева, В. В. Столина, шкала «Контроль здоровья»);
- ЗОЖ-анкета из 8 открытых вопросов, направленных на выявление **представленность** факторов ЗОЖ, а также **самостоятельность** и **активность** в отношении них, в том числе с фокусировкой на актуальной ситуации пандемии COVID-19. Количество ответов не было ограничено.

1. Какие факторы образа жизни человека (среды и поведения) **Вы** считаете важными для его здоровья? Q1

2. Какие факторы, важные для здоровья, человек может контролировать?

Q2

3. Какие факторы влияют или могут повлиять неблагоприятно на Ваше здоровье? Q3

4. Что Вы делаете для сохранения своего здоровья? Q4

5. По Вашему мнению, что является наиболее существенными факторами риска для жизни при заражении (после заражения) COVID -19? Q5

6. Что из Вашего образа жизни Вы решили изменить после столкновения с пандемией COVID-19? Q6

7. Что Вы уже изменили в образе жизни для поддержания своего здоровья? Q7

8. Что из нежелательных факторов образа жизни появилось в Вашей жизни за последнее время? Q8

Категоризацию ответов (качественный анализ) проводили эксперты. Категории были выделены в соответствии с традиционно выделяемыми факторами ЗОЖ и риска заболеваний:

- физическая активность (физкультура, спорт, прогулки);
- вес/ожирение (высококалорийная пища, сладкое, углеводы);
- курение;
- сахарный диабет (нарушение углеводного обмена);
- артериальная гипертензия;
- режим сна;
- еда и питье (кроме жирного и сладкого)
- интраперсональные психологические (стрессоустойчивость, аутогенная тренировка, эмоциональное благополучие);

- микросоциальный ресурс (межличностные отношения – в семье, на работе, с друзьями);
- социально-экономические (оплата труда, условия жизни, достаток, комфорт)

Обработка проводилась в соответствии с поставленными **задачами**:

- определить уровень актуальной тревоги как показателя эффективности совладания со стрессом у сотрудников COVID-госпиталей;
- выявить **представленность** (Q1 и Q5) факторов ЗОЖ, **самостоятельность** (Q2/Q1) и **активность** (Q4) сотрудников в отношении к факторам ЗОЖ, а также **COVID-противостояние** (Q7/Q8)
- выявить наличие различий в показателях психологических характеристик и отношения к здоровью между сотрудниками имеющими разный уровень профессиональной компетентности, разные демографические характеристики;
- выявить взаимосвязь психологических характеристик и показателей отношения к здоровью.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием пакета статистических программ SPSS version 11.0 for Windows (SPSS, Inc., Chicago, IL, USA). Использовались критерий Манна – Уитни и критерий Краскела – Уоллиса. Для выявления наличия связи между переменными использовался критерий Спирмена.

Результаты и обсуждение

Уровень негативной эмоциональности как показатель совладания со стрессом и его взаимосвязь с отношением к факторам ЗОЖ

В качестве значимого показателя стрессоустойчивости был использован уровень характерологической тревожности. Уровень актуальной тревоги, в соответствии с представленными в литературе данными оценивался как показатель степени успешности совладания со стрессом [Леонова, 2004; Леонова, Качина, 2007]. Средний показатель уровня актуальной тревоги у сотрудников COVID-госпиталей в пределах диапазона нормы. Показатели уровня актуальной тревоги у женщин – сотрудников COVID-госпиталей ниже, чем у женщин в интернет-опросе населения в тот же период: по шкале HADS: мужчины – 5,36, женщины – 5,6 (сравнительно с данными интернет-опроса населения 4,20 – у мужчин, 6,20 – у женщин [Karpenko et. al., 2020]).

Уровень актуальной тревоги ожидаемо положительно взаимосвязан с показателем характерологической тревожности на уровне значимости $p < 0,01$, и на том же уровне значимости отрицательно взаимосвязан с показателем **самостоятельности** (ЗОЖ-анкета). То есть **при более низкой стрессоустойчивости** (высоком уровне характерологической тревожности, в нашем компактном исследовании) в экстремальной ситуации хронического переутомления и потенциально опасной для здоровья профессиональной деятельности выявлено менее эффективное совладание со стрессом и меньшая **самостоятельность** (уверенность в возможности контролировать) в отношении факторов ЗОЖ. Также именно **погранично высокий уровень актуальной тревоги**

по HADS создает лучшие условия для **самостоятельности** в отношении к здоровью у респондентов.

Несмотря на то, что средние показатели актуальной тревоги в группах сотрудников COVID-госпиталей были в пределах нормы, у **12 человек (более 5 % респондентов) обнаружен критически высокий показатель актуальной тревоги на уровне 11+**, что свидетельствует об отсутствии у них эффективного совладания со стрессом в ситуации пандемии. Понятно, что подобное неэффективное совладание со стрессом ухудшает функциональное состояние, повышает риск ошибок деятельности медицинского профессионала. Необходимо превентивное выявление данной группы риска, проведение психопрофилактической работы, разработка рекомендаций по адаптации, психологической «разгрузке», организационным мерам, способствующим безопасному участию данных сотрудников в оказании медицинской помощи.

При сравнении уровня актуальной тревоги в зонах с различной интенсивностью и потенциальной стрессогенностью труда, мы видим, что среднее значение этого показателя в «зеленой» зоне – **4,9**, в «красной» зоне выше – **5,9**. Это подтверждает вклад специфических факторов работы в экстремальной ситуации интенсивной терапии COVID-госпиталя в психологическое благополучие персонала.

Уровень актуальной тревоги у медицинских работников разного уровня медицинской компетентности:

младший медперсонал	4
средний	5,9
старший	5,6.

Актуальный уровень тревоги на уровне значимости $p < 0,05$ ниже у сотрудников более старшего **возраста**. Что можно интерпретировать как подтверждение позитивной роли переработки предшествующего опыта столкновения с экстремальностью в повышении эффективности совладания при столкновении с новым экстремальным опытом.

Изучение особенностей респондентов с нормальным, пограничным и критически высоким уровнем актуальной тревоги обнаружило: более частое упоминание физической активности у респондентов с погранично высоким уровнем тревоги; в группе критически высокого уровня актуальной тревоги наиболее частое упоминание режима сна-бодрствования в ЗОЖ-анкете. Обращает на себя внимание, что неэффективное совладание взаимосвязано с исключительным и повышенным вниманием к режиму сна.

Статистическая обработка результатов также выявила ряд различий в том, какие факторы ЗОЖ актуальны для медицинских работников, работающих в условиях разного уровня стрессогенности – «красной» и «зеленой» зонах. Респонденты, работающие в «красной» зоне достоверно чаще упоминают фактор **режима сна**, чем их коллеги из «зеленой» зоны. Фокусировку на проблемах нарушений сна у персонала COVID-госпиталей отмечают и зарубежные авторы [Youssef N. et. al., 2020], однако в нашем исследовании выявлено опосредующее влияние возможностей совладания, включающего **активное** отно-

шение к собственному здоровью в ситуации повышенной стрессогенности. Отношение к режиму сна-бодрствования, режиму труда, в соответствии с известными нам исследованиями восприятия времени и его роли в деятельности профессионала [Широкая, 2019], могут быть связаны с повышенной уязвимостью профессионалов «тревожного типа» к ситуации цейтнота и длительного напряжения при работе в «красной» зоне. Работающие в более спокойной «зеленой» зоне более дифференцированно и подробно отвечают на 6-й и 7-й вопросы (Что из Вашего образа жизни Вы решили изменить после столкновения с пандемией COVID-19? Что Вы уже изменили в образе жизни для поддержания своего здоровья?) и чаще упоминают факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. То есть сотрудники из «зеленой» зоны, имея более низкий уровень негативной эмоциональной реакции на комплексный стресс пандемии и новых непростых условий работы, сохраняют возможность **активно** направлять интраперсональные психологические и доступные ресурсы среды для поддержания своего психосоматического благополучия. Что, в рамках активного успешного совладания, приводит к сохранению приемлемых для профессиональной деятельности эмоционального (уровень актуальной тревоги) и функционального состояния.

Рефлексия интраперсональных психологических ресурсов, индивидуального психологического благополучия у сотрудников COVID-госпиталей заслуживает особого внимания. «Стрессоустойчивость», «аутогенная тренировка», «эмоциональная саморегуляция», «эмоциональное благополучие», «медитация», «стресс», «психическое напряжение» и т. п. ответы на вопросы анкеты были отнесены к категории **интраперсональных психологических факторов**. Данная категория хотя бы один раз упоминалась у **60 % (121 человек)** респондентов. По частоте упоминаний категория **интраперсональных факторов** отношения к здоровью находится на третьем месте после еды и физической активности. *Режим сна-бодрствования* (столь подчеркнуто важный для группы респондентов представляемого исследования и для респондентов сходных исследований в зарубежных COVID-госпиталях, как мы отметили выше), факторы категории *Микросоциальный ресурс* (общение с семьей и друзьями, с сотрудниками) следуют после категории **интраперсональных факторов**. Нет статистически достоверных различий между выделяемыми нами подгруппами респондентов в упоминании интраперсональных факторов. При этом статистика нашего исследования свидетельствует о принципиальном повышении внимания к собственному психологическому благополучию в экстремальной ситуации столкновения с новой угрозой и жесткими ограничениями, резким изменением образа жизни. Это свидетельствует о том, что психологическая помощь и развитие ресурса саморегуляции являются востребованными и целесообразными в COVID-госпиталях.

Отношение к здоровью в структуре совладания со стрессом профессиональной деятельности когнитивно опосредованы **гендерными** установками. Мужчины, работающие в COVID-госпиталях чаще упоминают физическую активность как фактор ЗОЖ, у мужчин выше значения показателя **COVID-противостояния**.

Представленность факторов ЗОЖ выше у представителей высокого уровня медицинской компетентности – ответы на 1-й и 5-й вопросы (Какие факторы образа жизни человека (среды и поведения) **Вы** считаете важными для его здоровья? По Вашему мнению, что является наиболее существенными факторами риска для жизни при заражении (после заражения) COVID-19?). По данным литературы, это создает благоприятные условия для формирования поведенческих паттернов ЗОЖ [Aaby, 2017], что согласуется с результатами качественного анализа ответов на вопросы анкеты.

У респондентов с **внутренним локусом контроля** чаще встречаются упоминания физической активности. В отсутствие эффективных медикаментозных и других собственно медицинских мер профилактики люди с внутренним локусом контроля используют физическую активность как наиболее очевидную «наглядно-действенную» меру борьбы и с угрозой пандемии, с угрозой наиболее опасного течения мало изученного заболевания, и с чувством парализующей несвободы изоляции и обязательного ношения средств индивидуальной защиты.

Выводы

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

1. Факторами риска недостаточно эффективного совладания со стрессом у сотрудников COVID-госпиталей на первом этапе борьбы с пандемией являются:

- высокий уровень характерологической тревожности (как показатель более низкой стрессоустойчивости);
- более молодой возраст,
- работа в «красной» зоне, где большой процент летальных исходов у пациентов с COVID-19, цейтнот, повышенная интенсивность труда, нарушение режима сна-бодрствования, труда-отдыха, как следствие – хроническая усталость.

2. Спецификой совладания со стрессом в экстремальной ситуации у медицинских профессионалов в ситуации первого этапа пандемии нового, мало изученного, жизнеугрожающего заболевания и работы в COVID-госпиталях являются:

- более высокий уровень самостоятельности в отношении факторов ЗОЖ, более высокая приверженность физической активности у медицинских профессионалов с **погранично высоким уровнем актуальной тревоги** (паттерн активного и эффективного совладания с выраженным стрессом пандемии);
- подчеркнутая рефлексия интраперсональных факторов ЗОЖ и совладания со стрессом как части заботы о своем здоровье и «мотивационный ресурс» овладения навыками саморегуляции и психологической самопомощи в рамках ожидаемых рекомендаций специалистов-психологов;
- повышенное внимание у мужчин – медицинских работников, а также в группе респондентов с внутренним локусом контроля к физической активности как одному из немногих действенных способов контроля веса, повышения не-

специфической сопротивляемости инфекционным заболеваниям и как к неспецифическому средству саморегуляции и совладания с хроническим стрессом.

3. Прогностически более благоприятным для конструктивного отношения к здоровью в условиях пандемии является такой фактор, как высокий уровень медицинской компетентности. Не являясь фактором сдерживания актуальной тревоги сам по себе, он включен в когнитивное опосредование совладания со стрессом потенциально может быть задействован в комплексе мер медико-психологической профилактики дисфункциональных состояний у медицинских профессионалов, оказывающих помощь в условиях пандемии. В свете задач развития ресурса совладания со стрессом профессиональной деятельности повышение профессиональной квалификации медицинских работников должно быть ориентировано на получение знаний о факторах ЗОЖ и психосоматических расстройств и формирование поведенческих паттернов, обуславливающих приверженность ЗОЖ в различных ситуациях профессиональной жизни, включая длительно экстремальные.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Леонова А. Б.* На грани стресса // В мире науки. 2004. С. 63–71.
2. *Леонова А. Б., Качина А. А.* Стресс-менеджмент: технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом. 2007. № 9(163). С. 81–84.
3. *Малова Ю. В.* Психологическая диагностика и психологическая коррекция в комплексе мероприятий реабилитации участников ЛПА на ЧАЭС // Результаты и задачи медицинского наблюдения за состоянием здоровья участников ликвидации последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС в отдаленном периоде : сб. / под ред. проф. П. Н. Любченко. М., 1998. С. 72–76.
4. *Широкая М. Ю.* «Пространство времени» в профессиональной деятельности человека как актуальная проблема психологии труда // Мир психологии. 2019. № 2(98). С. 144–154.
5. *Aaby A., Fris K., Christensen B., Rowlands G., Mainda H. T.* Health literacy is associated with health behavior and self-reported health: A large population-based study in individuals with cardiovascular disease // European Journal of Preventive Cardiology. 2017. Vol. 24(17). P. 1880–1888.
6. *Karpenko O. A., Syunyakov T. S., Kulygina M. A., Pavlichenko A. V., Chetkina A. S., Andrushchenko A. V.* Impact of COVID-19 pandemic on anxiety, depression and distress – online survey results amid the pandemic in Russia // Consort psychiatry (Eng ed). 2020. Vol. 1(1). P. 8–20.
7. *Spielberger C. D., Jacobs G. A.* Personality and Smoking Behavior // Journal of Personality Assessment. 1982. Vol. 46 (4). P. 396–403.
8. *Youssef N., Mostafa A., Ezzat R., Yosef M., El Kassas M.* Mental health status of health-care professionals working in quarantine and non-quarantine Egyptian hospitals during the COVID-19 pandemic // East Mediterr Health J. 2020. Vol. 26(10). P. 1155–1164.

СПЕЦИФИКА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ЖЕНЩИН С РЕФРАКТЕРНЫМ СИНДРОМОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

А. И. Мелёхин

Гуманитарный институт им. П. А. Столыпина
clinmelehin@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-5633-7639

В статье показана специфика копинг-стратегий и стилей, которые используют женщины с синдромом раздраженного кишечника с рефрактерным течением, т. е. у которых симптомы стали хроническими, и они на протяжении от 9 до 12 месяцев лечения не реагируют на гастроэнтерологическое лечение.

Ключевые слова: синдром раздраженного кишечника; копинг-стратегии; копинг-стили; проблемно-ориентированный стиль совладания.

THE SPECIFICS OF THE COPING STRATEGY IN WOMEN WITH REFRACTORY IRRITABLE BOWEL SYNDROME

A. I. Melehin

P. A. Stolypin Humanitarian Institute

The article shows the specifics of coping strategies and styles used by women with irritable bowel syndrome with a refractory course, i.e., whose symptoms have become chronic, and they have not responded to somatotropic gastroenterological treatment for 9-12 months of treatment.

Keywords: irritable bowel syndrome; coping strategies; coping styles; problem-oriented coping style.

За последние несколько лет синдром раздраженного кишечника (СРК) является одним из наиболее распространенных инвалидизирующих, трудно прогнозируемых функциональных желудочно-кишечных расстройств, распространенность которого у женщин выше, чем у мужчин. Данное расстройство характеризуется периодическими эпизодами режущей, распирающей боли в абдоминальной области, вздутием, изменениями в транзите кишечника (запор, диарея, смешанное течение). У пациентов присутствует спектр внекишечных соматических проявлений: головная боль, скелетно-мышечная боль, симптомы учащенного мочеиспускания, депрессия, тревога и хроническая усталость [Elwing et al., 2022].

Вопрос патофизиологических механизмов СРК по сей день является открытым и включают в себя учет наличия у пациента аномального функционирования перистальтики кишечника; висцеральной гиперчувствительности; дисфункцию оси «кишечник–мозг»; нарушение в целостности эпителиального барьера, вызывающие аномальное изменение в проницаемости кишечника; аномальной энтероэндокринной передачи сигналов, а также дисбиоза кишечной микробиоты [Мелёхин, 2022].

Согласно биопсихосоциальной модели СРК Д. А. Дроссмана [Elwing et al., 2022], взаимодействие нервной системы и кишечника подразумевает, что

физиологические нарушения при СРК связаны с *психологическим стрессом*, подразумевая, что существует комбинированное влияние аномального функционирования моторной, сенсорной, центральной нервной систем и желудочно-кишечного тракта (энтеральной нервной системы). Психологический стресс (перенесенный и актуальный) оказывает значительное влияние на состояние ЖКТ с точки зрения чувствительности, подвижности, секреции и проницаемости. Эти психобиологические процессы могут лежать в основе взаимосвязи между психологическими процессами или состоянием желудочно-кишечного тракта. В рамках биопсихосоциальной концептуализации ряд психологических процессов были широко изучены нами (например, алекситимия, нейротизм, проблемно-ориентированный личностный тип, эмоциональная дисрегуляция [Мелёхин, 2021; 2022], в то время как другим, включая *копинг-стратегии*, как когнитивным или поведенческим стратегиям для управления конкретными внутренними и/или внешними источниками психологического стресса, уделялось относительно мало внимания как в зарубежной [David, Fadgyas Stanculete, Volba, 2021], так и российской клинической психологии и нейрогастроэнтерологии.

Постановка задачи. Именно то, как пациент справляется со стрессом, а не стресс как таковой, влияет на его психологическое и соматическое благополучие. Различия в копинг-стратегиях могут отличать тех, кто учится эффективно справляться со стрессовыми реакциями, и тех, кто поддается их пагубному воздействию и развивает соматические функциональные симптомы. Роль, которую копинг-стратегии играют в развитии синдрома раздраженного кишечника, является краеугольным камнем настоящего исследования. Пациенты с СРК по-разному интерпретируют стрессовые ситуации и используют разные стратегии совладания. Использование пассивных стратегий совладания со стрессом связано с более высокой тяжестью симптомов СРК и плохим качеством жизни. Отсутствие неадаптивных стратегий совладания в стрессовых ситуациях у данных пациентов вызывает интернализацию стресса и приводит к психическим расстройствам, таким как тревога или депрессия. Плохо адаптивный стиль совладания влияет на выздоровление пациентов с желудочно-кишечными заболеваниями функционального типа.

Цель исследования: изучить специфику копинг-стратегий, которые используют пациенты с синдромом раздраженного кишечника с рефрактерным течением, т. е. у которых симптомы стали хроническими, и они на протяжении 9–12 месяцев лечения не реагировали на соматотропное гастроэнтерологическое лечение.

Методики исследования: COPE Inventory (адаптация: Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Е. А. Рассказова).

Участники исследования:

1. *Основная группа* состояла из 100 женщин, средний возраст составлял 35 лет в диапазоне от 18 до 51 года, с СРК (К. 58) в соответствии с Римскими диагностическими критериями IV, прошедшие полное обследование у врача-гастроэнтеролога с проведением колоноскопического обследования и направленных к клиническому психологу для психологического обследования и пси-

хотерапии. Работали – 77 %, находились в отношениях – 74 %. Средняя длительность заболевания $35,1 \pm 40,9$ месяцев, что говорит о рефрактерном СРК. Участники исследования на момент исследования не принимали ни соматотропную и психотропную терапию.

2. *Контрольная группа* контрольная группа – 100 женщин (средний возраст $41,5 \pm 12,2$ года, работали – 77 %, находились в отношениях – 74 %), посещавшие профилактически врача-гастроэнтеролога без наличия функциональных и органических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Критерии исключения: наличие сопутствующего органического заболевания желудочно-кишечного тракта (например, воспалительного заболевания кишечника); тяжелой сопутствующей патологии (например, онкологии, ишемической болезни сердца, метаболических, аутоиммунных заболеваний); беременность, кормление грудью; имели вегетативную дисфункцию (например, периферическую невропатию, ваготомию); принимали лекарства, которые могли изменить функционирование ЦНС (например, антихолинергические, антиаритмические препараты, β -блокаторы); перенесли операцию на брюшной полости, за исключением аппендэктомии и/или холецистэктомии; имели в прошлом или в настоящее время серьезные психические расстройства, злоупотребление психоактивными веществами или алкоголем.

Результаты исследования. Пациенты с СРК используют широкий спектр копинг-стратегий и стилей (проблемно-ориентированный и избегающий), которые могут иметь последствия для их психологического благополучия. Использование различных копинг-стратегий различаются у пациентов с СРК по сравнению с здоровой контрольной группой, что может быть вызвано интерпретацией стрессовых ситуаций, телесных проявлений по-разному. Пациенты с СРК используют больше *проблемно-ориентированные копинг-стратегии*, которые не всегда могут быть адаптивным, поскольку пациенты, участвовавшие в этом исследовании, чаще проявляли тревогу, раздражение, терпеливость, гнев, игнорирование усталости. Сами пациенты часто отмечают, что проблема с кишечником воспринимается ими как «квест, который нужно пройти, сделать все возможное чтобы им управлять». Пациенты больше используют чрезмерно активные стратегии преодоления проблем и *избегание*, чем стратегии, ориентированные на то, чтобы разобраться в собственных эмоциях и психическом благополучии. Таким образом, данными пациентами используются стратегии направление на отвлечение себя от собственного психического функционирования, стрессора и/или связанных с ним эмоций. Ряд исследований показывают, что преобладание проблемно-ориентированного стиля совладания в значительной степени связано с рисками развития соматических симптомов (соматизации) за счет дисфункционального повышенного *чувства контроля*.

Пациенты с СРК больше используют *планирование* для того, чтобы, с одной стороны, быть максимально продуктивным, с другой стороны, чтобы максимально спрогнозировать и не потерять контроль над симптомами. В связи с этим пациенты чрезмерно обдумывают то, как действовать в отношении «своего кишечника», возможного появления симптомов, которые они не могут

предсказать в той или иной жизненной ситуации (свидание, рабочая встреча, отсутствие туалетов, перелет). *Концентрированы на негативных эмоциях* (беспомощность, страдание, тревога, неудовлетворенность), которая сопровождается суетливостью, катастрофизацией, когнитивной и соматической (висцеральная гиперчувствительность) гипермобилизацией, изменениями в понимании как собственных психических состояний, так и других людей (ментализации). Следует отметить наличие низких показателей по позитивному переформулированию и личному росту у пациентов с СРК в отличие от контрольной группы, что говорит о негативном когнитивном смещении при восприятии информации. Эти стратегии поддерживают уровень мобилизации, тревоги и депрессии у данной группы пациентов.

Преобладает активное совладание (режим «нужно что-то делать»), т. е. построение, присчитывание активных шагов или прямых действий, направленных на борьбу с симптомами, перестраховка от их появления в той или иной ситуаций. Пациентам свойственна маркировка своего поведения, приема пищи, что «уместно» и/или «опасно». При возникновении симптомов, или прогнозировании их у пациентов с СРК актуализируется стратегия *подавления конкурирующей деятельности*, которая сопровождается поведенческими способами отвлечения себя уходом в работу, бытовые дела, избыточные физические нагрузки или наоборот замирение. *Мысленный и поведенческий уход от проблем*, симптомов, а также *использование «успокоительных» лекарств* (лоперамид, смекта, спазмолитики, слабительные) выше у пациентов с СРК в отличие от контрольной группы. Мы знаем, что такое копинг-поведение было вовлечено в развитие других расстройств, таких как мигрень и сердечно-сосудистые расстройства. Стратегии преодоления, ориентированные на эмоции, такие как отвлечение внимания и подавление поведения, в значительной степени по ряду исследований связаны с соматизацией и депрессивным аффектом. Этот тип совладающего поведения также был связан с *усилением самообвинения* и плохим исходом выздоровления СРК, рисками развития рефрактерного течения. У пациентов с СРК наблюдается повышенный поиск социальной поддержки (как инструментальной, так и эмоциональной).

Настоящее пилотное исследование показывает, что проблемно-ориентированные и избегающие стратегии могут играть центральную роль как психологические факторы рефрактерного синдрома раздраженного кишечника у женщин. Данные копинг-стратегии следует учивать в вопросе приверженности пациентов к лечению и оценке исходов заболевания путем изменения образа жизни. Пациенты, использующие неадаптивные копинг-стратегии, с большей вероятностью будут воспринимать своих врачей-гастроэнтерологов как незаинтересованных и менее поддерживающих. Понимание механизмов копинг-стратегий имеет решающее значение для выбора наилучшего подхода к построению эффективных отношений между врачом и пациентом с СРК. Использование протоколов когнитивно-поведенческой терапии для изменения стратегий совладания пациентов с СРК в сторону использования адаптивных стратегий может привести к снижению уровня тревоги, депрессии, уменьшению тяжести их симптомов и улучшению качества жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мелёхин А. И. Специфика эмоциональной дисрегуляции у женщин с различными типами синдрома раздраженного кишечника // Неврологический вестник. 2022. № 1. С. 31–45.
2. Мелёхин А. И. Роль желудочно-кишечной специфической тревоги и алекситимии как предикторов выраженности синдрома раздраженного кишечника у женщин // Неврологический вестник. 2021. Т. 53, № 1. С. 34–41.
3. David L., Fadgyas Stanculete M., Bolba A. R. Coping Strategies and Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review // J Gastrointest Liver Dis. 2021. Vol. 8. Nr 3. P. 485–494
4. Elwing J. E, Atassi H., Rogers B. D, Sayuk G. S. Emerging therapies in the management of Irritable Bowel Syndrome (IBS) // Expert Opin Emerg Drugs. 2022. Vol. 27. Nr 1. P. 55–73.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ У ПАЦИЕНТОВ С ДЕПРЕССИЕЙ

М. В. Миняйчева¹, О. Д. Пуговкина², Л. Г. Мовина³

Московский НИИ психиатрии

(филиал ФГБУ «НМИЦ ПН им. В. П. Сербского» Минздрава России)

¹ *minyaycheva@gmail.com*

² *olgapugovkina@yandex.ru*

³ *movina_larisa@bk.ru*

Цель работы – оценка стратегий совладания у пациентов с депрессиями и выявление их взаимосвязи с клиническими характеристиками. В исследование были включены 82 пациента с депрессивными расстройствами различных нозологических групп. Показано, что выраженность неконструктивных стратегий совладания связана с текущей тяжестью состояния (по самоотчетной шкале депрессии А. Бека), в то время как при сравнении нозологических групп (депрессивный эпизод, рекуррентная депрессия, депрессия в рамках биполярного аффективного расстройства) стратегии совладающего поведения значительно не различаются.

Ключевые слова: депрессия; копинг-стратегии; совладающее поведение.

COPING STRATEGIES WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN PATIENTS WITH DEPRESSION

M. V. Minyaycheva, O. D. Pugovkina, L. G. Movina

Moscow Research Institute of Psychiatry – branch of the Federal State Budgetary Institution “V. Serbsky National Medical Research Center for Psychiatry and Narcology” of the Ministry of Health of the Russian Federation

The aim of the work is to evaluate coping strategies in patients with depression and to identify their relationship with clinical characteristics. The study included 82 patients with

depressive disorders of various nosological groups. It is shown that the severity of non-constructive coping strategies is associated with the current severity of the condition (according to the self-reported A.Beck depression scale), while when comparing nosological groups (depressive episode, recurrent depression, depression within bipolar affective disorder) coping behavior strategies do not differ significantly.

Key words: coping strategies; depression; coping behavior.

Концепция стресса и совладания (копинг-стратегий) является одной из наиболее востребованных в клинко-психологических исследованиях. Концепция восходит к классическим работам Р. Лазаруса, С. Фолкман, Н. Хаан и других, и продолжается в многочисленных современных исследованиях. Под совладающим поведением понимаются способы, которые личность применяет для сохранения баланса между требованиями среды и ресурсами личности, с помощью которых данные требования удовлетворяются. Копинги и их взаимодействие с механизмами психологической защиты рассматриваются в качестве адаптационного ресурса личности [Исаева, 1999].

При расстройствах аффективного спектра отмечаются различные негативные проявления в сфере мышления, мотивации и поведения, которые способствуют формированию дезадаптивных стратегий совладающего поведения и усиливают депрессивные переживания [Endler et. al., 1990; Wenzlaff et. al., 1998]. Так у пациентов с депрессией отмечается активация защитных форм поведения и преобладание малоадаптивных эмоционально-сфокусированных копинг-стратегий [Исаева, Зуйкова, 2002]. По мнению некоторых авторов, уровень выраженности депрессивных проявлений влияет на выбор копинг-стратегий. В одном из исследований пациентов с аффективными расстройствами было показано, что пациенты с выраженной депрессивной симптоматикой скорее действуют в рамках эмоциональных копинг-стратегий и меньше обращаются к продуктивным стратегиям совладания. Низкий уровень выраженности симптомов депрессии коррелирует с продуктивными копинг-стратегиями [Муравьева, Разуваева, 2001]. Отмечается, что наличие депрессивной симптоматики способствует ухудшению течения и прогноза при соматических расстройствах. Одним из примеров отрицательного влияния дисгармоничных копинг-стратегий является снижение мотивации к лечению, трудности в межличностной коммуникации с близкими при онкологических заболеваниях [Гунзунова, 2015].

Вместе с тем остается дискуссионным вопрос о связи особенностей совладающего поведения с клиническими и клинко-психологическими переменными. Особую актуальность этот вопрос имеет в связи с обсуждением моделей спектра психической патологии, согласно которым перспективным является выделение трансдиагностических черт (факторов) психической патологии. Стратегии совладания со стрессом выступают одним из таких трансдиагностических параметров. Согласно модели спектра, мы можем предполагать нарастание деструктивных стратегий по мере утяжеления диагноза – от депрессивного эпизода к рекуррентной депрессии и далее к биполярному расстройству.

В исследованиях зарубежных авторов приводятся данные о том, что пациенты с депрессией и биполярным аффективным расстройством используют

разные стратегии преодоления трудностей, на которые может также влиять выраженность аффективной симптоматики. Пациенты с биполярным аффективным расстройством вне актуального депрессивного состояния, как правило, используют более избегающее и ориентированное на задачу преодоление, чем пациенты с депрессией. Существенной разницы в эмоционально-ориентированном преодолении выявлено не было. При этом в момент переживания актуального умеренного и тяжелого депрессивного эпизода между данными диагностическими группами не было существенной разницы во всех элементах преодоления стресса [Suh et al., 2020].

Целью настоящего исследования было выявление и изучение особенностей совладающего поведения пациентов с депрессией в зависимости от степени тяжести симптомов и принадлежности к разным нозологическим категориям.

Материал и методы. В исследование было включено 82 пациента, у которых наблюдалась различная степень выраженности депрессии (средний балл шкалы депрессии Бека равен 31, что соответствует выраженной депрессивной симптоматике). Из них 28 пациентов имели диагноз рекуррентное депрессивное расстройство (F33), 14 – депрессивный эпизод, (F32), 28 – биполярное аффективное расстройство, текущий депрессивный эпизод (F31), 7 – смешанное тревожно-депрессивное расстройство (F41.2), 4 – пролонгированная депрессивная реакция (F43.21).

Для оценки состояния и выраженности депрессии использовалась Шкала депрессии А. Бека [Beck, 1961; Тарабрина, 2001]. Для оценки копинг-стратегий – Опросник способов совладания (WCQ в версии НИИ им. В. М. Бехтерева) [Крюкова и др., 2007]. Оценивались следующие копинг-стратегии: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Исследование проводилось на базе Московского НИИ психиатрии (филиал ФГБУ «НМИЦ ПН имени В. П. Сербского» МЗ РФ). Всеми участниками исследования было подписано информированное согласие. Все пациенты принимали стандартную медикаментозную терапию.

Результаты. Для оценки особенностей стратегий совладания у пациентов с депрессией участники были разделены на подгруппы: 1) по выраженности симптоматики, 2) по принадлежности к нозологическим группам.

Были выделены подгруппы выраженности симптомов депрессии по самоотчетной шкале А. Бека: отсутствие депрессии, субдепрессия, умеренная депрессия, выраженная депрессия (средняя тяжесть симптомов) и тяжелая депрессия. С помощью критерия Манна – Уитни было проведено попеременное сравнение выраженности копинг-стратегий у каждой из групп. Результаты показали статистически значимое увеличение по шкале «Конфронтация» у пациентов с тяжелой депрессией ($p = 0,022$, $p < 0,05$) по сравнению с пациентами со средней тяжестью аффективной симптоматики. Также данный копинг был больше выражен у пациентов с отсутствием симптомов, чем при умеренной депрессии ($p = 0,03$, $p < 0,05$). Пациенты с субдепрессивными симптомами демонстрировали повышение копинга «Положительная переоценка» в отличие от па-

циентов с умеренной депрессией ($p = 0,048$, $p < 0,05$) и выраженной депрессией ($p = 0,041$, $p < 0,05$). При оценке копинга «Дистанцирование» также отмечается статистическое различие групп умеренной депрессии и выраженной депрессии ($p = 0,021$, $p < 0,05$), где у первых результаты представлены широким разбросом от низкой до умеренной частоты использования копинга (30–50 баллов), тогда как пациенты с выраженными симптомами имели среднюю, стремящуюся к выраженной, частоту использования стратегии (47–53 балла).

Согласно данным корреляционного анализа (критерий Спирмена) отмечается заметная положительная связь выраженности депрессии и частоты применения копинга «Бегство/избегание». Полученные результаты соотносятся с литературными данными о нарастании непродуктивных копинг-стратегий в зависимости от нарастания выраженности депрессии.

У пациентов с умеренной депрессией снижается обращение за социальной помощью и поддержкой, что может также сопровождаться характерным для депрессии уменьшением социальной включенности. У пациентов с выраженной депрессией нарастает частота использования копинга «Дистанцирование», пациенты преодолевают негативные переживания за счет субъективного снижения их значимости и степени эмоциональной вовлеченности. Такой способ совладания со стрессом может привести к обесцениванию собственных переживаний и недооценке возможностей действенного преодоления затруднений.

Неоднозначная динамика была отмечена в проявлении копинга «Конфронтация», который понимается авторами применяемого опросника как неструктурированная активность, направленная либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций. При этом может наблюдаться импульсивность, враждебность, трудности планирования. Этот копинг чаще отмечается у двух подгрупп: у пациентов с отсутствием симптомов депрессии в самоотчете и в подгруппе с тяжелой степенью выраженности симптомов.

При сравнении пациентов с депрессивным эпизодом, рекуррентной депрессией и с депрессией в рамках БАР значимых различий стратегий совладания выявлено не было. С точки зрения модели спектра психической патологии течение биполярного аффективного расстройства связывается с более выраженными нарушениями. При этом полученные результаты скорее выявляют связь между выраженностью тяжести текущего депрессивного состояния и частоты использования совладающего поведения. В то время как принадлежность к определенной диагностической группе значимо не сказывается на выборе копинг-стратегий.

Ограничения данного исследования связаны с неравномерным распределением количества пациентов в сравниваемых группах.

Выводы. Результаты проведенного исследования демонстрируют связь частоты использования копинг-стратегий скорее с выраженностью тяжести текущего депрессивного состояния, а не с принадлежностью к определенной нозологической группе. Принимая во внимание литературные данные о различиях в использовании копинг-стратегий у пациентов с депрессией и БАР при снижении тяжести депрессивной симптоматики, представляется важным изучить динамику выраженности копинг-стратегий в каждой из нозологических групп в катамнезе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гунзунова Б. А. Исследование взаимосвязи депрессии и копинг-стратегий у онкологических больных // Вестник Тувинского государственного университета. Социальные и гуманитарные науки. 2015. № 1. С. 127–133.
2. Исаева Е. Р. Копинг-механизмы в системе приспособительного поведения больных шизофренией : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1999. 140 с.
3. Исаева Е. Р., Зуйкова Н. В. Защитно-совладающий стиль поведения больных депрессивными расстройствами // Сибирский психологический журнал. 2002. № 16–17. С. 84–88.
4. Муравьева О. В., Разуваева Т. Н. Особенности копинг-механизмов у больных депрессией // Медицина. 2001. № 5. С. 7–14.
5. Ender N. S. et al. State and trait anxiety, depression and coping styles // Australian Journal of Psychology. 1990. Т. 42, № 2. С. 207–220.
6. Suh H. et al. Similarities and differences of strategies between bipolar and depressive disorders on stress coping // Psychiatry Investigation. 2020. Т. 17, № 1. С. 71.
7. Wenzlaff R. M. et al. Unmasking a cognitive vulnerability to depression: how lapses in mental control reveal depressive thinking // Journal of personality and social psychology. 1998. Vol. 75, Nr 6. С. 1559.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМИ ВАРИАНТАМИ ДИЗОНТОГЕНЕЗА

Н. С. Шипова

Костромской государственный университет
ronia_777@mail.ru; ORCID: 0000-0002-0741-1297

Исследование выполнено при поддержке гранта Президента РФ
для молодых ученых – кандидатов наук МК-6263.2021.2.

Исследование посвящено вопросу поиска специфики совладающего поведения лиц с нарушенным развитием (разных нозологических групп) в сравнении их показателей между собой. Сопоставление проводилось в группах лиц с нарушением зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, а также лиц, имеющих соматические заболевания.

Ключевые слова: *совладающее поведение; копинг-стратегии; лица с нарушениями в состоянии здоровья; дизонтогенез.*

COPING BEHAVIOR OF PERSONS WITH DIFFERENT VARIANTS OF DYSONTOGENESIS

N. S. Shipova

Kostroma State University

The study is devoted to the search for the specifics of the coping command of persons with impaired development (different nosological groups) in comparison of their indicators with each

other. The comparison was carried out in groups of people with visual, hearing, intellectual, musculoskeletal disorders, as well as people with somatic diseases.

Keywords: *coping behavior; coping strategies; persons with health problems; dysontogenesis.*

Совладающее поведение является очень актуальной тематикой исследований (Т. Л. Крюкова, Т. В. Гущина, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова и др.). Доказано, что совладание лиц с атипичным развитием имеет свою специфику (А. А. Киселёва, М. Ю. Кузьмин, С. Л. Богомаз, С. Ф. Пашкович, С. А. Хазова, Н. С. Шипова, Т. Н. Адеева, И. В. Тихонова и др.). Большинство исследований идет по пути сопоставления результатов лиц с нарушенным и типичным развитием. В целом для лиц с нарушениями в состоянии здоровья характерна большая выраженность стратегии избегания и поиска социальной поддержки, при этом меньшая представленность стратегий самоконтроля и принятия ответственности. При изучении данной тематики авторы приходят к результатам, демонстрирующим предпочтение лицами с сенсорными и двигательными нарушениями адаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий эмоционального и поведенческого характера (С. А. Хазова, И. А. Горьковая, А. В. Микляева). Так, копинг лиц с нарушением зрения характеризуется активными действиями по поиску решения проблемы, что предполагает анализ ситуации, опору на предшествующий опыт, составление плана действий и следование ему, поиск альтернативных решений, т. е. происходит активный поиск выхода из кризисной ситуации. Также для лиц с ограниченными возможностями по зрению специфичными являются такие стратегии как «дистанцирование», «установка собственной ценности» и «подавление эмоций» [Хазова, 2018]. Данная категория лиц склонна использовать менее конструктивные стратегии совладания, также отмечена низкая эффективность копинга и его зависимость от структуры и глубины дефекта и внутренней картины болезни [Куфтяк, 2017; Киселева, Кузьмин, 2017]. При этом наличествуют данные, подтверждающие возможность данной категории лиц успешно совладать со стрессами [Горьковая, Микляева, 2017; Леонтьев, Александрова, Лебедева, 2011]. Лица с нарушенным слухом совладают с трудностями в своей жизни в большей степени посредством дистанцирования. Данная стратегия позволяет человеку снизить значимость ситуации, не поддающейся субъективному контролю [Хазова, 2018]. Специфичной стратегией совладания для данной категории лиц является делегирование ответственности за разрешение ситуации ближайшему окружению. Для респондентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, напротив, стратегии дистанцирования и избегания не свойственны [Хазова и др., 2018]. Совладание лиц с нарушением интеллекта отличается высокой частотой использования «деструктивных» стратегий, которые препятствуют осознанию внутриличностных проблем [Колосова, 2011]. Большой репертуар стратегий совладания показали респонденты, имеющие соматические заболевания: планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, конфронтация, дистанцирование, самоконтроль [Картавых, 2015; Вассерман, Табулина, Чуйкова, 2015].

Представленное исследование имеет целью сопоставление совладающих стратегий лиц с атипичным развитием различных нозологических групп. Методический инструментарий представлен методикой «Опросник оценки копинг-стратегий COPE» [Carver et al., 1989] в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой [Рассказова и др., 2010], а также авторским полуструктурированным интервью. Выборка исследования состоит из 168 человек, имеющих нарушения в состоянии здоровья. Из них 7 человек с нарушением слуха, 14 – с нарушением зрения, 26 – опорно-двигательного аппарата, 44 человека имеют инвалидизирующие соматические заболевания, 77 – нарушения интеллекта. Средний возраст 28,89 лет ($SD = 18,16$).

По результатам дескриптивной статистики можно отметить схожие предпочтения в доминирующих стратегиях копинга у представителей разных групп. Лица с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и интеллекта, чаще выбирают стратегию позитивной переоценки ($M = 6,43$; $SD = 1,9$; $M = 6,29$; $SD = 1,38$; $M = 5,73$; $SD = 1,34$; $M = 5,03$; $SD = 1,52$ соответственно). Лица, имеющие соматические заболевания, предпочитают использование стратегии принятия ($M = 6,05$; $SD = 1,48$). Наименьшую выраженность во всех исследуемых группах имеет стратегия употребления психоактивных веществ (для лиц с нарушением слуха $M = 2,86$; $SD = 1,86$; для лиц с нарушением зрения $M = 2,57$; $SD = 0,85$; для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата $M = 2,92$; $SD = 1,41$; для лиц с соматическими заболеваниями $M = 3,02$; $SD = 1,62$; для лиц с нарушением интеллекта $M = 3,53$; $SD = 1,81$).

Статистическая обработка результатов и подсчет значимых различий между группами по критерию Краскелла – Уоллиса показал следующие данные. По стратегии самоотвлечения ($H = 16,43$, $p = 0,0025$) наименьшая выраженность у группы лиц с нарушением интеллекта (средний ранг 49,27) и нарушением работы опорно-двигательного аппарата (средний ранг 56,5) по сравнению с группами респондентов, имеющих нарушения слуха (75,17), зрения (86,83) и соматическими заболеваниями (70,91). С нашей точки зрения, обосновываться такой результат может серьезными физическими ограничениями, характерными для группы лиц с НОДА, которые ограничивают возможность занятия разными видами деятельности, а также отсутствием навыков самостоятельной деятельности и снижением креативности, характерными для лиц с интеллектуальными проблемами.

Также различия обнаружены по шкале позитивной переоценки, доминировавшей практически во всех группах (при анализе дескриптивной статистики) ($H=15,35$, $p = 0,004$). В группе лиц, имеющих соматические заболевания, она имеет меньшую выраженность (средний ранг 51,76), что мы склонны обосновывать наличием плохого самочувствия, возможно, болей, что мешает поиску положительных сторон в ситуации. Однако данная группа доминирует по выраженности стратегии принятия (средний ранг 73,21), что может свидетельствовать о смирении субъекта и достаточной адаптации к ситуации наличия заболевания. Стоит отметить, что по шкале принятия также наблюдаются значимые различия ($H = 12,37$, $p = 0,015$), и практически у всех групп респондентов до-

вольно высокие значения (средние ранги 71,75 у лиц с нарушением слуха; 66,87 у лиц с нарушением зрения; 68,16 у лиц с НОДА) кроме группы лиц с интеллектуальными нарушениями (48,95). Возможно, данная группа лиц в силу недостаточной осознанности собственного состояния не может в должной мере адаптироваться к нему, а также трудности и стрессы, встречающиеся в жизни, недостаточно полно оценивает. Схожее объяснение можем дать статистическим различиям по стратегии планирования ($H = 11,15$, $p = 0,0249$), где минимальный средний ранг (50,64) у группы лиц с нарушением интеллекта по сравнению с остальными исследуемыми группами (у лиц с нарушением слуха 83,75; у лиц с нарушением зрения 65,12; у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата 62,15; у лиц с соматическими заболеваниями 72,19).

Также выявлены различия по стратегии юмора ($H = 10,75$, $p = 0,03$). Наивысший средний ранг обнаружен у группы лиц с нарушением зрения (83,21), далее группа лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (67,59) и интеллекта (65,95). Наименьший средний ранг обнаружен у группы лиц с нарушением слуха (47,67) и соматическими заболеваниями (50,3). Мы связываем это с плохим физическим самочувствием указанной группы лиц, а также сложностью понимания юмора, свойственной для лиц с нарушением слуха (что обусловлено имеющимся дефектом).

Таким образом, нами выявлены значимые различия в стратегиях совладания, применяемых лицами с атипичным развитием различных форм дизонтогенеза.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Вассерман Л. И., Табулина С. Д., Чуйкова А. В.* Стратегии совладающего поведения у больных височной эпилепсией с депрессивными расстройствами // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2015. Т. 8, № 1. С. 71–80.
2. *Горьковая И. А., Микляева А. В.* Характеристика качества жизни подростков с нарушениями зрения в контексте их жизнестойкости // Клиническая и специальная психология. 2017. Т. 6, № 4. С. 47–60.
3. *Картавых Н. Я.* Механизмы психологической защиты и копинг стратегии у больных псориазом // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2015. Спецвыпуск, ч. 1. С. 171–175.
4. *Киселева А. А., Кузьмин М. Ю.* Особенности копинг-стратегий у лиц с ограниченными возможностями здоровья // Acta Voimedica Scientifica. 2017. Т. 2, № 5. С. 129–135.
5. *Колосова Т. А.* Механизмы психологической защиты умственно отсталых подростков в контексте школьной адаптации // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2011. № 5–6. С. 212–216.
6. *Куфтяк Е. В.* Дети с дефицитами развития: особенности психологических защит и копинг-стратегий // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2017. № 3. С. 25–33.
7. *Леонтьев Д. А., Александрова Л. А., Лебедева А. А.* Специфика ресурсов и механизмов психологической устойчивости студентов с ОВЗ в условиях

инклюзивного образования // Психологическая наука и образование. 2011. Т. 3. С. 80–94.

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

9. *Хазова С.А.* Копинг-стратегии взрослых с ограниченными возможностями здоровья и их роль в сохранении качества жизни // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского. Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2018. С. 390–393.

10. *Хазова С. А., Шипова Н. С., Адеева Т. Н., Тихонова И. В.* Справляющееся поведение лиц с ограниченными возможностями здоровья как фактор качества жизни и субъективного благополучия // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 4. С. 101–118. doi: 10.17759/cpp.2018260407

СУБЪЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ЖИЗНИ В СВЯЗИ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ ВИРУСА COVID-19

Ю. В. Быховец

Институт психологии РАН

bykhovets@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-0163-4334

Исследование выполнено по госзаданию № 0138-2022-0005

«Онто- и субъектогенез психического развития человека в разных жизненных ситуациях»

В работе представлены данные эмпирического исследования восприятия изменений в жизни переболевших COVID-19 ($n = 137$) и не болевших ($n = 133$) респондентов. Метод сбора данных – открытые вопросы. Показано, что 43,06 % переболевших и 26,31 % не болевших отмечают ухудшение психического здоровья. Для обеих групп изменения коснулись двух сфер жизни – отношение к собственному здоровью и планирование будущего. Однако, если переболевшие респонденты в сфере здоровья чаще указывают на обострение хронических заболеваний и приобретение новых, то не болевшие респонденты дополнительно сообщают об обращении к предупредительной медицине, более внимательном отношении к физическому самочувствию. Различия есть и в отношении планов на будущее: в целом, для переболевших COVID-19 лиц горизонт планирования сузился до одного дня, выражается некоторая растерянность и сожаление о сокращении жизненной перспективы. Таким образом, показано, что опыт столкновения с вирусным заболеванием COVID-19 привел к трансформации личностных планов и целей жизни.

Ключевые слова: невидимая угроза; стрессор; COVID-19; жизненная перспектива; базисные установки; посттравматический стресс.

SUBJECTIVE PERCEPTION OF CHANGES IN LIFE DUE TO THE SPREAD OF THE COVID-19 VIRUS

Yu. V. Bykhovets

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences

The paper presents data from an empirical study of the perception of changes in the lives of COVID-19 (n = 137) and non-sick (n = 133) respondents. The method of data collection is open questions. 43,06 % of those who were ill and 26,31 % of those who were not ill noted a deterioration in mental health. Also, for both groups, the changes affected two areas of life – the attitude to one's own health and planning for the future. However, if the respondents who have been ill in the field of health more often indicate an exacerbation of chronic diseases and the acquisition of new ones, then the respondents who have not been ill additionally report turning to preventive medicine, a more attentive attitude to physical well-being. There are also differences regarding plans for the future: in general, for those who have been ill with COVID-19, the planning horizon has narrowed to one day, some confusion and regret about the reduction of life prospects are expressed. Thus, it is shown that the experience of encountering the viral disease COVID-19 led to the transformation of personal plans and life goals.

Keywords: *invisible threat; stressor; COVID-19; life perspective; basic attitudes; post-traumatic stress.*

Распространение вируса COVID-19 рассматривается нами как психотравмирующий стрессор, поскольку данное заболевание потенциально несет в себе угрозу здоровью и жизни человека. В связи с тем, что данный стрессор не видим человеческому глазу, мы относим этот тип травматического воздействия к ряду невидимых стрессоров, основными отличительными признаками которого являются многофакторность воздействия, тотальность распространения и возможность контроля/предупреждения заражения [Быховец, 2020]. Столкновение с психотравмирующими событиями ведет к целому спектру нарушений в психической жизни человека. Одним из таких комплексных нарушений является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). По данным Н. В. Тарабриной и Е. А. Миско одним из признаков ПТСР является чувство укороченной жизненной перспективы: «прошлое раскалывается на время «до» и «после» травмы, настоящее мучительно, будущего как будто бы нет, или оно «обесточено» – желания, цели, планы, все, что движет человеком в обычной жизни, парализовано» [Миско, Тарабрина, 2004]. В данной работе мы изучали восприятие изменений в жизни в связи с распространением вируса COVID-19 у лиц, переживших столкновение с данным стрессором (переболевшие COVID-19 респонденты) и тех, кто не столкнулся с данным заболеванием непосредственно (не болевшие респонденты). Для обеих групп травма связана с распространением информации о потенциальной опасности вируса COVID-19 для жизни и здоровья человека. Однако, в случае с переболевшими респондентами дополнительным стрессором выступал ход течения болезни. В исследовании приняли участие 137 переболевших COVID-19 респондентов от 18 до 51 года (ср. возраст 27,83) и 133 не болевших COVID-19 респондентов от 18 до 38 лет (ср. возраст 26,46). Исследование проводилось с 21 апреля по 13 мая 2022 г. Все респонденты отвечали на следующие вопросы: «С начала COVID-19 ваше пси-

хическое здоровье стало ...», «Как вы считаете, изменилось ли что-то в вашей жизни в связи с ситуацией COVID-19?» Анализ ответов показал, что об улучшении психического состояния после распространения вируса COVID-19 сообщили 6,57 % переболевших и 6,05 % не болевших респондента. Для 50,36 % переболевших и 63,91 % не болевших COVID-19 психическое здоровье никаким образом не изменилось. Однако 43,06 % переболевших и 26,31 % не болевших отмечают ухудшение психического здоровья. Таким образом, эти данные показывают, что среди опрошенной популяции существует группа, уязвимая для информационного воздействия невидимой угрозы COVID-19, а также то, что личный опыт болезни COVID-19 вдвое увеличивает вероятность ухудшения психического здоровья.

Относительно изменений в жизни переболевших COVID-19 опрошенных получены следующие данные: 47,45 % указывают на *изменения отношения к своему здоровью*: обострились хронические заболевания, стали внимательнее относиться к собственному здоровью, стали применять меры предосторожности, появилась депрессия и т. д.

У 39,42 % опрошенных *изменилось отношение к планам на будущее*: невозможность строить долгосрочные планы, закрытие границ, замкнутость, «не строим планы на долго, ориентируемся по ситуации», мысли про смерть, сократился горизонт планирования, проще относиться к разным жизненным сферам, «не строить планы на будущее, а жить настоящим»; «>»; «будущее исчезло, смазалось», «ощущение, что все, что тебе ценно, может неожиданно исчезнуть», «будущее обречено и не зависит от меня», «горизонт планирования схлопнулся» и т. п.

25 % респондентов указали, что *в их жизни не произошло никаких изменений* (получены такие комментарии: «все стабильно», «все осталось прежним», «ковид также как любой другой вирус не могут изменить мое отношение к чему бы ни было» и т. п.).

24,81 % опрошенных указали на *изменение отношения к своему настоящему* («появилась ценность реального вкуса продуктов и жизни, а не искаженный», принятие данности, большее внимание к простудным заболеваниям, изменилось содержание ежедневной рутины, беспокойство, фатализм, переключение с гонки за временем и ресурсами на людей и отношения с ними; снижение социальных контактов, «стала слышать себя» и т. д.).

22,6 % указывают на *изменения ценностей жизни*: стали ценить себя и близких, ценность здоровья, хочется близости, но появилась осторожность в общении, появилась ценность собственного эмоционального комфорта.

Об *изменениях отношений с близкими* указали 20,4%: стали больше времени проводить с близкими, появилось бережное отношение к близким, увеличилась доля общения с близкими через интернет, появилась ценность жизни родственников.

Об *изменениях жизненных интересов* сообщили 11 % респондентов: повысилась ценность жизни и здоровья, появился интерес к онлайн работе.

Таким образом, можно резюмировать, что опыт переживания вирусного заболевания COVID-19, а также те изменения, которые он привнес в жизнь лю-

дей (экономические последствия эпидемии, затронувшие все население (сокращение заработной платы, потеря работы и т. д.); изменения привычного уклада жизни (нахождение длительное время в замкнутом пространстве, снижение социальной активности, переход на онлайн режим учебы/работы и т. п.) в связи со здоровьем сберегающими мерами) повлек за собой перестройку их установок и ценностей. Так, во-первых, изменилось отношение населения к своему здоровью. В связи со стрессовой ситуацией распространения COVID-19, а также в связи с опытом перенесенного в разной степени тяжести коронавирусного заболевания, у населения обострились хронические заболевания, к лечению которых люди стали более внимательны. Также известно, что одним из последствий перенесенного COVID-19 является депрессивное расстройство [Храмов, Иванов, 2021], что подтвердилось и в нашей работе. Осознание того, что даже перенесенная в легкой форме коронавирусная инфекция, может вызвать много побочных следствий для здоровья, стало основой для изменения отношения к своему здоровью в плане использования предупредительной медицины для оценки и купирования симптомов нездоровья. Люди чаще стали соблюдать меры предосторожности для сохранения своего здоровья. Второй по значимости сферой изменений стало отношение к планам на будущее. Переболевшие COVID-19 пациенты указывали на ощущение невозможности контролировать свою жизнь, строить планы на будущее. Также они отмечают чувство обреченности и философии жизни одним днем. Столкновение с неожиданными смертями близких от коронавирусной инфекции, внезапное закрытие границ, резкие изменения социального поведения вызывали страх потери будущего и привели к такой стратегии жизни как «не стоим паны на будущее, живем одним днем». Параллельно с этим изменилось и отношение населения к настоящему в сторону глубины и близости отношений с близкими, осознания ценности каждого момента жизни (особенно в тех случаях, когда в результате COVID-19 надолго теряли обоняние или у них происходило искажение запахов), принятие реальности какой-бы тяжелой она не была. Полученные данные в целом согласуются с имеющимися в литературе фактами о том, что столкновение с психотравмирующим стрессором приводит к сокращению жизненной перспективы и изменению базисных установок личности [Падун, 2003; Миско, Тарабрина, 2004].

Для подгруппы не болевших COVID-19 получена следующая картина жизненных изменений: 35,34 % опрошенных указали на *изменение отношения к планам на будущее* («долгосрочные планы строить нельзя», «все может измениться в одну секунду», «боюсь планировать», «невозможность планировать поездки, встречи с друзьями, свою жизнь и жизнь своей семьи», «планы отменяются на неопределенный срок», «будущее выглядит неизвестным», «тяжело переношу ограничения свободы» и т. д.), 34,59 % респондентов отметили *изменение отношения к своему здоровью* («стала соблюдать профилактические меры», «принимаю витамины», «бережнее отношусь к своему здоровью», «стал лучше питаться и обследоваться» и т. п.), 25,56 % *изменили отношение к своему настоящему* («больше слежу за здоровьем», «тревога и страх вакцинации», «не переношу тех, кто обсуждает болезни», «нужно жить здесь и сейчас», «мир

изменчив, поэтому что можно сделать – сделай сейчас», у 22,56 % *изменились ценности жизни* («ценность близких, их здоровья и жизни», «теперь нужно жить настоящим и ценить то, что имеешь», «самое важное для меня мое здоровье и здоровье родных», «я боюсь потерять близких», «раньше хотелось работать, чтобы путешествовать, а сейчас желания работать нет и поэтому не понятно зачем жить», «поняла, что мне важно личное пространство», «я стал более внимателен к окружающим» и т. п.), только 16,54 % отметили на изменения отношений в близких («родители не вечны, пока они рядом нужно их ценить», «трудно жить и общаться с друзьями», «страх потеря близких из-за чьей-то неосторожности», «поняла, что могу ужиться только с сестрой», «ухудшились отношения с родителями из-за разных точек зрения о причинах пандемии» и т. п.) и 28,57% респондентов указали, что *в их жизни не произошло никаких изменений* в связи с пандемией.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что для не болевших опрошенных пандемия привела к изменениям отношения в первую очередь к своему будущему, т.е. респонденты отмечают, что появление ограничений для путешествий стало для них поводом для расстройства, так как для многих это была цель жизни. Неожиданный характер изменения жизни научил людей не строить долгосрочных планов как в отношениях с близкими, так для проработки своей карьеры. Появилось ощущение отсутствия свободы. Также изменения коснулись отношения к здоровью. Эта тема появилась в числе приоритетных для особого внимания и заботы. Однако для трети респондентов пандемия не изменила их жизненных планов и не привела к ощущению каких-либо ограничений. Часть респондентов отмечает, что им понравилось дистанционное образование, изменение формата работы на онлайн присутствие.

Обобщая полученные результаты, следует отметить, что опыт столкновения с вирусным заболеванием COVID-19 является достаточно серьезным для трансформации личностных планов и целей жизни. В первую очередь изменения коснулись особой значимости проблемы здоровья. До пандемии люди не особенно внимательно относились, например, к вирусным заболеваниям (например, грипп). Однако пандемия заставила всех использовать как профилактические меры для предотвращения заболевания, так и обратить внимание на хронические заболевания. Тотальность и скорость распространения вируса COVID-19, стремительность введения ограничений свободы передвижения привели к сокращению длительности жизненной перспективы как в отношении поездок, так и в отношении личных планов на собственное развитие, на отношение с близкими и друзьями. Люди стали жить одним днем и стараться ценить то, что они имеют сегодня. Если мы будем сравнивать данные о сокращении жизненной перспективы, зарегистрированные у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на ЧАЭС, и данные нашего исследования, то станет понятно, что группа ликвидаторов и ветеранов страдали от страха угрозы жизни и здоровью, воспринимали себя «больными, одинокими и несчастными, и планируют свою жизнь, исходя из этой картины» [Миско, Тарабрина, 2004, С.51], в то время как люди, столкнувшиеся с пандемией коронавируса, приняли

ограничения жизненных планов, стали больше ценить свое здоровье, общение с близкими и теми возможностями для обучения и карьеры, которые дал опыт жизни в онлайн пространстве. Однако мы должны отметить, что для части людей пандемия явилась причиной развития психопатологии, например, депрессивного и тревожных расстройств, обострения хронических заболеваний, потери работы и смены места жительства и т. п. В этой связи стоит быть особенно внимательными к данной уязвимой группе населения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Быховец Ю. В.* Специфика вирусной угрозы как психотравмирующего стрессора // Человек в условиях глобальных рисков: социально-психологический анализ / под ред. Т. А. Нестика, А. Л. Журавлева. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. С. 465–478.

2. *Миско Е. А., Тарабрина Н. В.* Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на ЧАЭС // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 3. С. 44–52.

3. *Падун М. А.* Особенности базисных убеждений у лиц, переживших травматический стресс : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2003.

4. *Храмов Е. В., Иванов В. С.* Современные зарубежные исследования депрессивных расстройств в период пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10, № 1. С. 39–47.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КОЛЛЕДЖЕ

А. Л. Красавина

Костромской колледж бытового сервиса

anna.krasavina.1981@mail.ru; ORCID:0000-0002-1416-3885

В статье рассматриваются особенности социальной адаптации обучающихся в зависимости от профиля выбранной профессии и от психолого-педагогических особенностей обучающихся. С целью развития социальной адаптации у обучающихся предложены некоторые методические рекомендации.

Ключевые слова: социальная адаптация; обучение; обучающиеся с ОВЗ; колледж.

SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN COLLEGE

A. L. Krasavina

Kostroma College of Consumer Services

The article discusses the features of social adaptation of students depending on the profile of the chosen profession and on the psychological and pedagogical characteristics of students. In

order to develop social adaptation among students, some methodological recommendations are proposed.

Keywords: *social adaptation; training; students with disabilities; college.*

С целью развития социальной адаптации обучающихся с ОВЗ в колледже важно не только создать условия для получения обучающимися профессиональных знаний и сформировать у них умения, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, в связи с чем важно помочь будущему специалисту «войти» в реальные производственные условия, поэтому и помощь должна осуществляться всеми подразделениями профессиональной образовательной организации (учебными, внеучебными) на основе их взаимодействия [Андренко, 2018].

В процессе исследования нами была осуществлена диагностика обучающихся колледжа через наблюдение в процессе учебных занятий, анализ социально-педагогической документации профессиональной образовательной организации. Методический комплекс также включал: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А. Г. Маклакова; опросник «Методика исследования адаптивности студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой. В исследовании принимали участие обучающиеся с ОВЗ в количестве 12 человек (6 девушек и 6 юношей в возрасте от 17 до 20 лет).

Анализ социально-педагогических паспортов учебных групп обучающихся 1 курса колледжа, по профессии «Портной» и учебной группы 1 курса, обучающихся по профессии «Каменщик» выявил наличие обучающихся, относящихся к «группе риска», находящихся в социально-опасном положении по социально-демографическому, социально-экономическому, социально-педагогическому и социально-психологическому критериям.

Также у большинства обследуемых имелся диагноз умственная отсталость легкой степени и ЗПР с разными сопутствующими заболеваниями. Следует отметить, что невключенное наблюдение за обучающимися на первом этапе исследования позволило выявить наличие тенденций к нарушению процесса социальной адаптации. Нами было установлено, что отсутствие элементарных коммуникативных умений затрудняет контактирование людей с легкой степенью умственной отсталости не только со сверстниками, но и со значимыми взрослыми. Они часто не видят отличий в разговоре со взрослыми и сверстниками, не умеют задавать вопросы, при ответах теряются.

Первичная диагностика обучающихся 1 курса профессии «Портной» (многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А. Г. Маклакова) показала, что у 2 обучающихся (33 % от общего количества) высокий уровень нервно-психической устойчивости. Средний уровень имеет 1 обучающийся (17 %). Низкий уровень имеют 2 обучающихся (33 %). Первичная диагностика обучающихся 1 курса колледжа по профессии «Каменщик» показала, что у 4 обучающихся (67 % от общего количества) высокий уровень нервно-психической устойчивости. Средний уровень не был выявлен в данной группе. Низкий уровень устойчивости имеет 1 студент колледжа (17 %). Таким образом, показатели нервно-психической устойчивости у обучающихся направле-

ния «Каменщик» остаются выше, чем у обучающихся колледжа по профессии «Портной».

Результаты первичной диагностики обучающихся по профессии «Портной» по методике исследования адаптивности Т. Д. Дубовицкой, А. В. Крыловой показали, что никто из обучающихся не имеет высокую степень адаптации к учебной группе и к учебной деятельности, низкий уровень показателей характерен для 100 % студентов (6 человек). Результаты первичной диагностики обучающихся по профессии «Каменщик» показали, что высокую степень адаптации к учебной группе имеют 3 студента (50 % от общего количества), низкую – 3 студента (50 %), высокую степень адаптации к учебной деятельности имеют 2 студента (33 %), низкую – 4 студента (67 %).

Результаты вторичной диагностики обучающихся свидетельствуют об изменении показателей: по профессии «Портной» высокую степень адаптации к учебной группе имеют 2 студента (33 % от общего количества), низкую – 4 студента (67 %), высокую степень адаптации к учебной деятельности имеют 4 студента (67 %), низкую – 2 студента (33 %). Результаты вторичной диагностики студентов направления «Каменщик» показали, что высокую степень адаптации к учебной группе имеют 3 студента (50 % от общего количества), низкую – 3 студента (50 %), высокую степень адаптации к учебной деятельности имеют 3 студента (50 %), низкую – 3 студента (50 %). Вероятно, первокурсники имеют низкую степень адаптации к учебной деятельности вследствие большого разрыва между содержанием, формами и методами школьного и профессионального образования.

Обучающиеся направления «Портной» имеют более низкий уровень развития коммуникативных навыков по сравнению с обучающимися студентами по профессии «Каменщик». Согласно оценкам кураторов групп, можно отметить, в целом обучающиеся в группах активны и берут инициативу на себя. Однако больше половины студентов обеих групп держатся в стороне и проявляют сдержанность в отношениях с сокурсниками и с преподавателем. При этом отмечается проявление интереса к группе и стремление общаться между собой. Меньшинство обучающихся отметили, что могут влиять на мнение и взгляды своих сокурсников, поскольку им сложно общаться и находить общий язык в коллективе. Согласно анализу ответов обучающихся, можно отметить, что психологическая обстановка в группах обладает средней степенью психологического комфорта. В обеих группах есть несколько студентов отличников, которые не боятся высказывать свое мнение, общаться с членами группы и преподавателем, любят выступать перед аудиторией и пользуются популярностью в коллективе. Также в этих группах есть малая доля студентов, которые, наоборот сдержаны и не оказываются в центре внимания своих групп.

Проанализировав результаты исследования, были выявлены следующие особенности социальной адаптации студентов профессиональной образовательной организации.

Во-первых, социальная адаптация обучающихся зависит от возрастных и индивидуальных особенностей. Во-вторых, на эффективность процесса социальной адаптации у обучающихся профессиональной образовательной органи-

зации влияет профиль, на котором они обучаются. В-третьих, успешность социальной адаптации обучающихся зависит от коммуникативных способностей, их нервно-психической устойчивости и моральной нормативности, что соотносится и с исследованиями других авторов [Чистякова, 2018].

Для развития социальной адаптации эффективно использовать следующие методические рекомендации:

– В процессе работы с обучающимися колледжа наибольшее внимание следует уделить мероприятиям, направленным на развитие коммуникативных способностей студентов и развитию внутригрупповой сплоченности, таким как: ситуационно-ролевые и деловые игры, занятия в тренинговом формате [Багина, 2017].

– В рамках формирования адаптации обучающихся к особенностям учебной деятельности целесообразно включение курса «Учись учиться» как обязательного элемента образовательной деятельности учреждения.

— Важна организация диагностики социальной адаптации обучающихся 1 курса профессиональной образовательной организации.

– Целесообразно организовывать мероприятия по оптимизации учебно-воспитательного процесса в профессиональной образовательной организации строить на основе изучения результатов адаптации конкретных обучающихся, которое является формой и условием индивидуализации обучения [Рогалева, 2017].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что особенности социальной адаптации обучающихся могут зависеть от профиля выбранной профессии. Также особенности социальной адаптации обучающихся в профессиональной образовательной организации зависят от их психолого-педагогических особенностей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1 Андриенко О. А. Психологические особенности студентов первого курса колледжа // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7, № 3(24). С. 255–258.

2 Багина В. А., Боровкова О. А., Гудеева О. В. Современные образовательные технологии. Новосибирск : Центр развития научного сотрудничества, 2017. Кн. 6. 186 с.

3 Рогалева Г. И. Педагогическая поддержка как основа деятельности информационно-консультационной системы социальной адаптации студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6, № 4 (21). С. 387–389.

4 Чистякова С. Н. Актуальность проблемы профессионального самоопределения обучающихся в современных условиях // Профессиональное образование и рынок труда. 2018. № 1. С. 54.

Раздел 4

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, КОПИНГ И ВОЗРАСТ

ПОВСЕДНЕВНЫЙ СТРЕСС В СВЯЗИ С СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИЕЙ ПОДРОСТКОВ

О. С. Галашева¹, Л. А. Головей²

Санкт-Петербургский государственный университет

¹ *oly.g.996@gmail.com*; ORCID: 0000-0003-3163-0569

² *lgolovey@yandex.ru*; ORCID: 0000-0002-9252-0980

Рассматривается соотношение социально-психологической адаптации (СПА) и стрессовой напряженности подростков. Методы: авторский опросник повседневных стрессоров для подростков, шкала воспринимаемого стресса (В. А. Абабков и др.), опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Выборка: 61 подросток (30 девушек, 31 юноша). Выявлены различия по адаптивности, самопринятию, принятию других, эмоциональному комфорту, интернальности, внутреннему и внешнему контролю, стремлению к доминированию (все при $p \leq 0,000$) в группах с разным уровнем СПА. Отличительными чертами подростков с низким уровнем СПА являются ведомость, непринятие других, внешний контроль. Типологический и корреляционный анализ показали высокую степень сопряженности параметров СПА и стрессового напряжения. Подростки с низким уровнем адаптированности характеризуются более высоким уровнем повседневного стресса, перенапряжения и противодействия стрессу.

Ключевые слова: подростки; повседневные стрессоры; восприятие стрессоров; перенапряжение; социально-психологическая адаптация.

EVERYDAY STRESS IN CONNECTION WITH SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS

O. S. Galasheva, L. A. Golovey

Saint Petersburg State University

The correlation of socio-psychological adaptation (SPA) and stress tension of adolescents is considered. Methods: the author's questionnaire of everyday stressors for adolescents, the scale of perceived stress (V. A. Ababkov et al.), the questionnaire of socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond. Sample: 61 teenagers (30 girls, 31 boys). Differences in adaptability, self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, internality, internal and external control, the desire for dominance (all at $p \leq 0,000$) in groups with different levels of SPA were revealed. Distinctive features of teenagers with a low level of SPA are a statement, non-acceptance of others, external control. Typological and correlation analysis showed a high degree of conjugacy of SPA parameters and stress. Adolescents with a low level of adaptability are characterized by a higher level of everyday stress, overexertion and resistance to stress.

Keywords: adolescence; everyday stressors; perception of stressors; overstrain; social-psychological adaptation.

Подростковый возраст является критическим периодом, характеризующимся высокими темпами развития [Chow et al., 2017], что связано с необходимостью адаптации к изменению требований окружающих, в том числе, связанных с изменениями в межличностных отношениях [Roekel et al., 2015]. Стресс в данном возрасте может вести к нарушениям развития [Ellis, Del Giudice, 2019], на этом этапе жизненного цикла появляются ранние признаки расстройств, которые впоследствии развиваются у взрослых [Chow et al., 2017].

Адаптация рассматривается в контексте преодоления сложных ситуаций, вызывающих напряжение. Эволюционно-развивающий подход предполагает, что ранний стресс может стимулировать развитие энергозатратных, но адаптивных стратегий, которые способствуют выживанию в неблагоприятных условиях [Ellis et al., 2019]. Важным фактором успешной СПА выступает стрессоустойчивость, способствующая успешному функционированию личности в эмоционально насыщенных ситуациях [Варданян, 1983].

На формирование адаптивного поведения влияет самоотношение, самопонимание, способности выражения чувств, копинг-стратегии. Уверенность в себе, активная социальная позиция, гибкость при взаимодействии с окружающими, чувство перспектив способствуют эффективности адаптации [Мальшев, 2016; Dolgova, Rokitskaya, Salamatov, 2018]. Установлена роль личной активности в школьной адаптации и гармонизации эмоционального состояния [Amai, Hojo, 2021]. Ученые пишут о важности создания специальных условий, облегчающих адаптацию при переходе с одной образовательной ступени на другую [Amai, Hojo, 2021; Шамионов, 2013].

Анализ предикторов социального стресса выявил рост стрессового напряжения в присутствии одноклассников. В то же время подростки, переживающие одиночество, демонстрируют высокие показатели социального стресса и негативные реакции [Roekel et al., 2015]. Таким образом, в ряде работ показано значение взаимосвязей СПА и повседневного стрессового напряжения. Вместе с тем отсутствуют конкретные данные об их соотношении.

Целью исследования стало изучение взаимосвязей ежедневного стрессового напряжения подростков и их СПА.

Мы предположили, что снижение показателей СПА могут выступать в качестве факторов, способствующих повышению стрессовой напряженности.

Методы: авторский опросник повседневных стрессоров для подростков, шкала воспринимаемого стресса – ШВС-10 (В. А. Абабков и др.), опросник СПА (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Выборка: старшеклассники, 61 человек (30 девушек и 31 юноша), возраст 16–19 лет.

Результаты. Показатели СПА по группе в целом свидетельствуют о достаточной адаптированности: адаптация – 62,9, самопринятие – 66,2, принятие других – 58,8, эмоциональный комфорт – 74,8, интернальность – 56,1, стремление к доминированию – 55,5. Было выделено две подгруппы с разным ее уровнем: первая – с высокими показателями (N = 24), вторая – с низкими (N = 37).

У подростков первой группы выше адаптированность, самопринятие, принятие других, эмоциональный комфорт, интернальность, внутренний кон-

троль, стремление к доминированию, ниже дезадаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость (вес различия достоверны при $p \leq 0,000$). В этой группе при более высокой интернальности, уровень внутреннего контроля превышает уровень внешнего (28,6 и 6,95 соответственно). У подростков с низким уровнем СПА внутренний контроль – 20,18; внешний – 20,16, что свидетельствует об их зависимости от внешнего контроля. У них также нарушено равновесие показателей внутри шкалы «Стремление к доминированию» за счет преобладания ведомости (16,7), что в два раза превышает уровень доминирования (8,16). В группе с высоким уровнем СПА эти шкалы уравновешены: стремление к доминированию – 10,95, ведомость – 9,5. Таким образом, для подростков с низким уровнем СПА характерны ведомость и высокий уровень внешнего контроля.

Количество стрессовых событий в течение двух недель – 33, это означает, что ежедневно подросток переживает 2–3 неприятности. Наиболее напряженными оказались сферы жизни, связанные с общением, одиночеством, финансами, школой. Сила переживания стрессовых событий – 3,7 по 10-балльной шкале, ниже среднего уровня, но учитывая кумулятивный эффект, она вызывает перенапряжение – 16,26; воспринимаемый стресс – 276.

У подростков второй группы выше перенапряжение ($p \leq 0,002$), противодействие стрессу ($p \leq 0,02$), воспринимаемый стресс ($p \leq 0,001$), более высокий уровень переживания стрессовых событий ($p \leq 0,034$). Это означает, что подростки, имеющие низкий уровень СПА, более восприимчивы к стрессу, испытывают большее перенапряжение.

Корреляционный анализ обнаружил взаимосвязи показателей стрессового напряжения и практически всех параметров СПА. Так, *количество стрессовых событий* положительно взаимосвязано с уровнем дезадаптивности ($r = 0,358$, $p \leq 0,005$), эмоционального дискомфорта ($r = 0,339$, $p \leq 0,008$), внутреннего ($r = 0,272$, $p \leq 0,036$) и внешнего контроля ($r = 0,378$, $p \leq 0,003$). Это свидетельствует о том, что увеличение количества повседневных стрессоров сопряжено с повышением уровня дезадаптации, эмоционального дискомфорта, напряжением механизмов регуляции.

Выявлены отрицательные взаимосвязи *силы переживаний стрессовых событий* с уровнем адаптации ($r = -0,315$, $p \leq 0,014$), самопринятием ($r = -0,280$, $p \leq 0,030$), и положительные с принятием себя ($r = 0,42$, $p \leq 0,001$), принятием других ($r = 0,358$, $p \leq 0,005$), эмоциональным комфортом ($r = 0,36$, $p \leq 0,005$), внешним контролем ($r = 0,32$, $p \leq 0,013$), ведомостью ($r = 0,291$, $p \leq 0,024$), дезадаптивностью ($r = 0,45$, $p \leq 0,000$). То есть снижение уровня адаптации, принятие себя и других, ведомость, усиление внешнего контроля, эмоциональный дискомфорт сопутствуют усилению переживаний стрессовых событий.

Уровень перенапряжения ($r = -0,429$, $p \leq 0,001$), *противодействия стрессу* ($r = -0,385$, $p \leq 0,002$), *воспринимаемый стресс* ($r = -0,501$, $p \leq 0,000$), *сила переживания стресса* ($r = -0,315$, $p \leq 0,014$) образовали отрицательные взаимосвязи с уровнем адаптированности. Смысл связей показателей стрессового напряжения и СПА заключается в том, что с понижением уровня адаптированности увеличиваются все параметры стрессового напряжения. В то же

время факторами, противодействующими стрессу и способствующими эмоциональному комфорту, являются принятие себя и других, интернальная локализация контроля.

Выводы

Исследование выявило средние показатели адаптированности и стрессового напряжения.

1. Подростки, различающиеся уровнем СПА, имеют отличия в структурных показателях адаптации. При более высоком уровне СПА внешний и внутренний контроль в структуре интернальности гармонично уравновешены; самопринятие сочетается с принятием других и тенденцией к доминированию в противовес ведомости; наблюдаются более высокие показатели эмоционального комфорта, при снижении дискомфорта. При сниженном уровне СПА обнаружено преобладание внешнего контроля, непринятие себя и других, эмоциональный дискомфорт.

2. Исследование стрессового напряжения выявило значительное количество повседневных стрессоров, вызывающих перенапряжение и противодействие стрессу.

3. Выявлены взаимосвязи стрессового напряжения с параметрами СПА, указывающие на то, что снижению уровня СПА соответствует увеличение стрессового напряжения.

4. Факторами, противодействующими стрессу, являются принятие других и самопринятие; интернальная локализация контроля, внутренний контроль. Эти факторы можно рассматривать, как ресурсы адаптации в борьбе со стрессовым напряжением.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Варданын Б. Х.* Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542–543.

2. *Мальшев И. В.* Взаимосвязь социально-психологической адаптации личности и копинг-поведенческих стратегий учащихся и студентов // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2012. Т. 12, № 3. С. 69–74.

3. *Мальшев И. В.* Особенности социально-психологической адаптации и стрессоустойчивости личности старшеклассников в условиях меняющегося общества // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2016. № 2. С. 157–163.

4. *Шамионов Р. М.* Формирование адаптационной готовности старшеклассников и студентов вузов // Психология обучения. 2013. № 9. С. 20–30.

5. *Amai K., Hojo D.* Early adolescent psychological adaptation differences by stress-coping profiles: a latent transition analysis // *Anxiety Stress Coping*. 2021. P. 1–18.

6. *Chow C., Nolte T., Cohen D., Fearon R., Shmueli-Goetz Y.* Reflective Functioning and Adolescent Psychological Adaptation: The Validity of the Reflective Functioning Scale-Adolescent Version // *Psychoanalytic Psychology*. 2017. Nr 34. P. 404–413.

7. Dolgova V., Rokitskaya Y., Salamatov A. Individual-psychological predictors of adolescents' adaptive behavior. // Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin. 2018. Nr 8. P. 45–59.

8. Ellis B., Del Giudice M. Developmental Adaptation to Stress: An Evolutionary Perspective // Annual Review of Psychology. 2019. Nr 70. P. 111–139.

9. Roekel E., Ha T., Verhagen M., Kuntsche E., Scholte R., Engels R. Social stress in early adolescents' daily lives: Associations with affect and loneliness // Journal of adolescence. 2015. Nr 45. P. 274–283.

ВОЗМОЖНОСТИ ТЕОРИИ У. БРОНФЕНБРЕННЕРА В ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМ ГОРЕ

А. А. Баканова

Российский государственный педагогический университет им А. И. Герцена
ba2006@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5062-6210

В статье раскрываются возможности теории экологических систем У. Бронфенбреннера как модели организации психологической помощи детям, переживающим горе. Особое внимание уделяется диагностике семейной микросистемы с точки зрения ее возможностей поддержать и стабилизировать горящего ребенка, а также необходимости танатопсихологической подготовки психологов и учителей для решения тех вопросов, с которыми может столкнуться школа в ситуации переживания горя учеником.

Ключевые слова: горе; психологическая помощь детям; теория 'экологических систем У. Бронфенбреннера.

THE POSSIBILITIES OF U. BRONFENBRENNER'S THEORY OF ECOLOGY OF HUMAN DEVELOPMENT AS A MODEL FOR ORGANIZING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO GRIEVING CHILDREN

A. A. Bakanova

Herzen State Pedagogical University of Russia

The article reveals the possibilities of U. Bronfenbrenner's ecological systems theory as a model for organizing psychological assistance to grieving children are revealed. Special attention is paid to the diagnosis of the family microsystem, as well as the need for the death education of psychologists and teachers to address the issues that a school may face in a situation of grief by a student.

Keywords: grief; psychological help for grieving children; Ecological systems theory by U. Bronfenbrenner

Детское, и особенно подростковое горе, в отечественной психологической науке не часто попадает в фокус исследовательского внимания как в тео-

ретико-методологическом, так и в эмпирическом плане. Видимо, именно по этой причине тема психологической помощи детям в ситуации горя освещена еще меньше. Хотя, несомненно, что некоторые идеи нам стали знакомы из работ А. Д. Андреевой [Андреева, 1991] и Е. М. Черепановой [Черепанова, 1997], которые практически первыми среди отечественных психологов затронули эту тему. Отдельные разделы, посвященные горю и психологической помощи детям, есть в монографиях В. Ю. Меновщикова, Д. Н. Исаева, С. А. Шефова, В. Волкан и Э. Зинтл, а также в наших работах, но эти немногочисленные публикации не восполняют дефицита информации о специфике детского и подросткового горя, а также возможностей психологической помощи в этой трудной жизненной ситуации.

Не затрагивая в данной статье конкретные технологии психологической помощи, хочется посмотреть на организацию психологической поддержки ребенка, столкнувшегося с тяжелой утратой, с позиций его психологического развития в целом, чтобы отчетливо понимать не только то, какие аспекты его жизни и как именно могут быть нарушены смертью близкого человека, но и какие ресурсы могут быть задействованы для совладания с горем.

Одной из таких достаточно целостных моделей человеческого развития можно считать теорию экологических систем У. Бронфенбреннера которая позволяет анализировать влияние окружающей среды на развитие личности [Bronfenbrenner, 1979]. Примечательно, что именно эта теория используется зарубежными исследователями в качестве модели психологической помощи детям, переживающим горе [Humphrey, Zimpfer, 2008]. Рассмотрим здесь основные идеи данной теории применительно к задачам психологической помощи.

Как известно, теория экологических систем У. Бронфенбреннера помещает ребенка в центр множества сред, которые контактируют с ним с момента рождения и сопровождают его на протяжении всей жизни. Именно поэтому утрата близкого человека (особенно – родителя), выступая, по мнению многих авторов, значительным вмешательством в процесс развития ребенка (особенно, если утрата произошла в возрасте ребенка до 10 лет), вносит существенный дисбаланс в контекст его развития, оказывая влияние и на другие, смежные области жизни. Задача психологической помощи в этом ключе состоит как раз в том, чтобы определить, на какие ресурсы окружающего ребенка мира можно опереться, чтобы поддержать устойчивость ребенка в ситуации утраты и помочь справиться с горем.

У. Бронфенбреннер выделяет следующие системы: микросистему (чаще – это семья), мезосистему (школа), экзосистему (например, профессиональная среда родителей или их друзья) и макросистему (культурно-исторический контекст развития конкретного ребенка). Конечной системой в модели У. Бронфенбреннера является хроносистема, которая представляет собой длительный эффект значительных событий. Применительно к теме горевания хроносистема может быть представлена осмыслением тех изменений, которые произошли в личности ребенка и структуре семьи в результате утраты, а также наличием и поддержанием во времени ритуалов, связанных с утратой члена семьи [Баканова, Аверин, 2020].

Взяв за основу эту модель, психолог должен ориентироваться, в первую очередь, на оценку семейной микросистемы ребенка, так как именно она является важнейшей опорой для ребенка, переживающего горе. После этого необходимо оценить другие системы, чтобы использовать их ресурсы и минимизировать возможные риски [Баканова, Аверин, 2020].

Для оценки устойчивости *семейной микросистемы* в ситуации столкновения с утратой, можно провести интервью с членами семьи с тем, чтобы не только определить ее сильные и слабые стороны, но и основные потребности семьи в психологической поддержке [Баканова, Аверин, 2020]. Один из важных факторов устойчивости микросистемы – это наличие зрелого, эмоционально устойчивого взрослого, который готов обсуждать с ребенком вопросы смерти и горя, а также помогать ребенку переживать и контролировать свои эмоции, обучая его навыкам совладания с трудностями. Именно поэтому работа психолога может быть направлена на обучение родителя тому, как можно поддерживать ребенка в эмоционально значимой для него ситуации и фокусировку на тех внешних и внутренних ресурсах родителя (знаниях, навыках, копингах, помощи специалистов и т. д.), которые ему для этого понадобятся. Следовательно, психологическая помощь ребенку в ситуации горя может быть ориентирована, в первую очередь, на поддержку устойчивости семейной системы, включая сопровождение, обучение и просвещение оставшегося родителя и/или близких родственников.

Поддержание устойчивости *мезосистемы* может быть достигнуто через поддержку ребенка в школе. Конечно, для того, чтобы иметь возможность осуществлять такую поддержку, образовательная среда должна быть подготовлена к решению подобных вопросов. Это может быть достигнуто, в том числе, за счет танатопсихологической подготовки школьных психологов, учителей и воспитателей, которая позволит им обсуждать вопросы смерти и утраты не только между собой, но и с детьми. Примечательно, что в зарубежных публикациях говорится о том, что школа должна занимать активную позицию при столкновении учащихся с утратой [Rowling, 2003]. Так, в школе должен быть план действий в связи с тяжелой утратой в семье, а школьная программа психологического просвещения должна включать обсуждение вопросов смерти и утраты с тем, чтобы учителя и учащиеся могли вести открытый диалог на эти темы до того, как ребенок встретится с утратой. Такая когнитивная и эмоциональная подготовка субъектов образовательной среды позволит осуществлять психологическую поддержку учащихся в ситуации утраты более бережно. В частности, предполагается, что школьных психологов и учителей можно обучать оценивать факторы риска и изменения в поведении ребенка после утраты, требующее психологической помощи.

Конечно, представляется важным, чтобы не только школьные психологи, но и весь коллектив школы имел знания о том, как взаимодействовать с ребенком или подростком, переживающим утрату, для того чтобы иметь возможность совместно и согласованно решать те проблемы, с которыми будет встречаться ученик в процессе переживания горя. Здесь можно перечислить лишь некоторые из них: информирование учителем класса об утрате в семье ученика;

обсуждение способов выражения сочувствия от взрослых и одноклассников; понимание причин возникновения проблем с концентрацией внимания на занятиях и снижением активности; обсуждение возможностей для гибкого посещения школы или дистанционного обучения, особенно в период острого горя; обсуждение альтернативных вариантов аттестации, позволяющих минимизировать трудности с концентрацией внимания; координация между учителями стратегий взаимодействия с учеником, переживающим утрату; организация плановых встреч с психологом на протяжении учебного года для осуществления психолого-педагогической поддержки и диагностики возможных реакций дезадаптации; предоставление информации о квалифицированных специалистах, готовых оказать помощь в период переживания горя и др.

В целом, школе и учителям необходимо показать, что они понимают сложную ситуацию, возникшую в связи с утратой близкого человека. Это будет проявляться и в повторяющихся предложениях о помощи; и в реалистичных представлениях о способах и сроках горевания детей; и в готовности поддерживать разговор о чувствах, когда ученик будет к этому готов; и в помощи одноклассникам продолжать «нормальное» общение с горящим учеником без обидных комментариев, изоляции или советов [Dyregrov, 2008].

Экосистема горящего ребенка может быть представлена достаточно широким социальным сообществом, которое может оказывать как финансовую поддержку для микросистем, окружающих ребенка, так и психологическую. В зарубежных публикациях эта система представлена службами поддержки на дому, индивидуальными сессиями с психологом, ежегодными социальными мероприятиями для тех, кто пережил утрату, различными интернет-сообществами, информационными бюллетенями и т. д. [Humphrey, Zimpfer, 2008]. Особое направление поддержки представляют групповые программы для детей, переживших утрату, в которых они могут пройти реабилитацию при поддержке целого ряда специалистов.

В заключении можно отметить, что психологическая помощь в ситуации горя на основе модели У. Бронфенбреннера может представлять интерес, так как позволяет психологам обращаться к разным средам, влияющим на развитие ребенка. Также важное значение будет иметь поддержка со стороны образовательной среды, которая в отечественной практике нуждается в специальной подготовке для решения целого ряда организационных вопросов, возникающих в ситуации переживания горя. Несомненно, что большим потенциалом обладают группы поддержки для детей и подростков, переживающих утрату.

Также представляется актуальным в свете разработки теоретико-методологических основ психологической помощи детям в ситуации горя доработать предложенную модель с учетом ее развития в теорию биоэкологических систем [Bronfenbrenner, Ceci, 1994], предполагающую, что не только среда может воздействовать на личность, но и личностные характеристики могут изменять среду, что позволяет учитывать и, соответственно, активизировать психологические ресурсы детей в совладании с горем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева А. Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 87–96.
2. Баканова А. А., Аверин В. А. Психологическая помощь детям в ситуации горевания на основе модели У. Бронфенбреннера // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters). 2020. № 12 (декабрь). ART 2913
3. Черепанова Е. М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. М. : Академия, 1997. 96 с.
4. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Cambridge, 1979.
5. Bronfenbrenner U., Ceci S. J. Nature-nuture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model // Psychological Review. 1994. Vol. 101(4). P. 568–586.
6. Dyregrov A. Small Children's Grief. London : Jessica Kingsley Publishers, 2008. 207 p.
7. Humphrey Geraldine M., Zimpfer David G. Counselling for Grief and Bereavement. SAGE: Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, 2008. 193 p.
8. Rowling L. Grief in the School Communities: Effective support strategies. Milton Keynes : Open University Press, 2003. 196 p.

МАКИАВЕЛЛИЗМ, РЕГУЛЯЦИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ

Г. А. Виленская¹, Е. И. Лебедева², А. Ю. Уланова³, О. Ю. Филиппу⁴,
Н. С. Павлова⁵

¹ Институт психологии РАН

vga2001@mail.ru; ORCID: 0000-0002-6089-155X

² Москва, ИПРАН

evlebedeva@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-0888-8273

³ Москва, ИПРАН

rachugina@gmail.com; ORCID: 0000-0002-8757-0916

⁴ Москва, ИПРАН

makarachka@mail.ru; ORCID: 0000-0002-1518-1137

⁵ ГБОУ г. Москвы «Школа № 2116»

olga.filippou7@gmail.com; ORCID: 0000-0002-9377-3250

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 22-28-00474.

Целью работы было изучение макиавеллизма у подростков и его связи со способностью к регуляции поведения и внешними (учительскими) оценками социальной компетентности. На выборке 82 подростков 12–14 лет были обнаружены отрицательные связи ма-

киавеллизма с оценками регуляции поведения и разнонаправленные его связи с оценками социальной компетентности.

Ключевые слова: макиавеллизм; регуляция поведения; социальная компетентность; подростки.

MACHIAVELLIANISM, REGULATION AND SOCIAL COMPETENCE IN ADOLESCENTS

G. A. Vilenskaya¹, E. I. Lebedeva², A. Y. Ulanova³, O. Y. Filippu⁴, N. S. Pavlova⁵

¹ Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences

² Moscow, IP RAS

³ Moscow, IP RAS

⁴ Moscow, IP RAS

⁵ GBOU Moscow "School No 2116"

The aim of the work was to study Machiavellianism in adolescents and its relationship with the ability to regulate behavior and external (teachers') assessments of social competence. In a sample of 82 adolescents aged 12-14, negative links of Machiavellianism with assessments of behavior regulation and its multidirectional links with assessments of social competence were found.

Keywords: Machiavellianism; behavior regulation; social competence; adolescents.

Социальная компетентность может быть охарактеризована как эффективность, с которой ребенок вступает в социальные взаимодействия со взрослыми и сверстниками [Junge et al., 2020], способность эффективно справляться с социальными взаимодействиями, с социальными проблемами.

Развитие социальной компетентности важно для снижения риска поведенческих и эмоциональных проблем при будущем функционировании в обществе. Социальная компетентность в подростковом возрасте становится основой для широкого разнообразия позитивных результатов, таких как: более высокий уровень образования, статус занятости, более низкий уровень употребления наркотиков, депрессии и делинквентности, более высокий уровень психологического благополучия, лучшее здоровье, большая продолжительность жизни. Напротив, недостаточная социальная компетентность связана с отвержением, социальной тревожностью, буллингом и агрессией, склонностью к девиантному поведению.

Развитая социальная компетентность в детстве является одним из факторов, обеспечивающих психологическое здоровье в будущем. Начиная с младшего школьного возраста, дети и подростки чаще, чем раньше, сравнивают свои знания, достижения, убеждения со знаниями и достижениями сверстников, больше заботятся о том, как их оценивают другие люди. Почему же одни дети применяют свои навыки социального понимания для манипуляции поведением других людей, в то время как другие – для помощи им?

Использование манипулятивных техник в межличностном взаимодействии, отношение к другим людям как средству для достижения собственных целей и игнорирование моральных норм для получения выгоды называется макиавеллизмом [Christie, Geis, Berge, 1970].

Характеристики этих людей противоречивы. Люди с высокими оценками по мак-шкале наблюдательны, хорошо классифицируют людей и предсказывают их поведение [Davies, Stone, 2003], чувствительны к социальному контексту, гибки [Bereczkei, 2017], популярны среди сверстников [Hawley, 2003], проявляют сильные эмоциональные реакции, импульсивны [Pajevic et al., 2018]. В тоже время они имеют низкий уровень доброжелательности и добросовестности, производят впечатление эмоционально холодных, черствых людей, плохо выражают и понимают свои и чужие эмоции, часто испытывают негативные эмоции, игнорируют этические нормы поведения. В работах продемонстрирована отрицательная связь макиавеллизма с показателями модели психического, уровня кооперации, показателями эмоционального интеллекта, социальной компетентности [Austin et al., 2007, Колесникова, Сергиенко, 2011].

Неясно, за счет чего люди, склонные к манипулированию, достигают в нем успеха, если их способность распознавать ментальные состояния другого невысока. Одним из возможных объяснений может быть высокий уровень исполнительных функций у них. Макиавеллисты имеют высокий индекс рабочей памяти, а одной из их ключевых характеристик является способность быстро изменять свое поведение в соответствии с изменениями окружающей социальной среды [Bereczkei, 2017]. Однако эти данные были получены на взрослых и неизвестно, работает ли этот механизм у детей и подростков.

Хотя макиавеллизм рассматривается как часть «Темной триады» и, предположительно, имеет существенный генетический вклад [Vernon et al., 2008], интенсивное становление и развитие способности к манипуляции другими людьми происходит именно в подростковом возрасте. Поэтому очень важно выявить факторы, способствующие закреплению макиавеллистских установок или его предотвращению.

В нашей работе мы проверяли следующие **гипотезы**:

- 1) Уровень макиавеллизма положительно связан с уровнем регуляции в подростковом возрасте;
- 2) Макиавеллизм в подростковом возрасте по оценкам учителей связан с социальной успешностью и склонностью к обману.

Выборка.

В исследовании участвовали 15 подростков 12 лет, 44 подростка 13 лет и 23 подростка 14 лет (всего 82 человека, 42 девочки, 40 мальчиков), учащиеся 6–8 классов.

Методы.

Склонность к манипулятивному поведению оценивалась при помощи русскоязычной версии шкалы Mach – IV [Знаков, 2001]. У 24 подростков был определен низкий уровень макиавеллизма, у 34 – средний и у 14 – высокий.

Способность к регуляции поведения оценивалась с использованием Опросника для оценки функций программирования и контроля у детей (адаптация опросника BRIEF (Brief rating inventory of executive functions), адаптация Е. Ю. Гориной [Опросник для оценки..., 2019]).

Для дополнительной внешней верификации полученных оценок склонности к манипуляции, регуляции поведения, и других аспектов социальной

компетентности использовалась разработанная для данного исследования анкета для учителей. Она включала 11 вопросов (например, «Насколько для ребенка характерно дружелюбное, помогающее поведение?» или «Насколько популярен ребенок?»), в ответах на которые поведение ребенка оценивалось по 10-балльной шкале, где 1 балл – поведение никогда не наблюдается, 10 баллов – поведение наблюдается очень часто.

Результаты

Поскольку и макиавеллизм, и способность к регуляции поведения достаточно сильно изменяются с возрастом, дети были разделены на возрастные группы 12, 13 и 14 лет.

Для проверки первой гипотезы были вычислены корреляции r Спирмена между показателем макиавеллизма и оценками исполнительных функций.

Для группы 12 лет были найдены связи между макиавеллизмом и способностью к торможению импульсивного поведения $r = 0,61$, $p < 0,03$; эмоциональным контролем $r = 0,59$, $p < 0,03$; рабочей памятью $r = 0,56$, $p < 0,05$; планированием $r = 0,58$, $p < 0,04$.

Для группы 13 лет были найдены связи между макиавеллизмом и эмоциональным контролем $r = 0,52$, $p < 0,0001$; инициативностью $r = 0,35$, $p < 0,03$; контролем за вещами $r = 0,32$, $p < 0,05$; а также общим уровнем регуляции $r = 0,37$, $p < 0,02$.

Для группы 14 лет связей между макиавеллизмом и исполнительными функциями найдено не было.

Поскольку в опроснике BRIEF более высокий балл соответствует большей выраженности регуляторных проблем, положительные корреляции означают, что более высокий макиавеллизм наблюдается у детей с худшими показателями регуляции. Первая гипотеза не подтвердилась, хотя связи между макиавеллизмом и показателями регуляции были обнаружены у детей 12–13 лет, знак их оказался противоположным, высоким показателям макиавеллизма сопутствуют низкие показатели регуляции. Интересно также, что у более старших подростков (14 лет) таких связей не наблюдается.

Для проверки второй гипотезы были вычислены корреляции между показателями макиавеллизма и оценками учителей в анкете.

В группе 12 лет макиавеллизм оказался связан с успешностью освоения школьной программы $r = -0,64$, $p < 0,02$; агрессивностью $r = -0,58$, $p < 0,04$; подверженностью влиянию $r = 0,66$, $p < 0,01$; склонностью к обману $r = 0,65$, $p < 0,02$.

В 13 лет макиавеллизм связан только со способностью ребенка убеждать в чем-либо сверстников $r = -0,39$, $p < 0,02$, а в 14 – только с успешностью освоения школьной программы $r = 0,47$, $p < 0,04$. По оценкам учителей 12-летние макиавеллисты хуже справляются со школьной программой и менее агрессивны, но более подвержены чужому влиянию и склонны обманывать.

В группах более старших детей согласно оценкам учителей почти не наблюдается связей между уровнем макиавеллизма и поведением детей: в группе 13-летних макиавеллисты хуже умеют убеждать сверстников, а 14-летние макиавеллисты лучше справляются со школьной программой. Вто-

рая гипотеза подтвердилась частично, в основном, в группе 12-летних подростков. Однако лучшее усвоение программы детьми с более высоким макиавеллизмом можно также интерпретировать как проявление социальной успешности, та как, возможно, именно способности к манипуляции позволяют таким детям либо получать более высокие оценки, либо создавать о себе впечатление хорошо успевающего ученика.

Выводы

Макиавеллизм у подростков 12–14 лет связан с более низкими показателями регуляции поведения. По оценкам учителей, такие дети в целом менее социально успешны (в 12 лет они хуже учатся и более подвержены влиянию, в 13 лет хуже умеют убеждать сверстников) и более склонны к обману, хотя можно отметить и некоторые признаки социальной адаптации (в 12 лет они менее агрессивны, а в 14 – лучше справляются со школьной программой). Полученные результаты не вполне согласуются с литературными данными о хорошем развитии исполнительных функций у макиавеллистов [Berezkei, 2017], однако эти данные были получены на взрослых, а не на подростках. Возможно также, что играют роль различные источники получения информации: регуляция поведения оценивается при помощи опросника для родителей, Мак-шкала представляет собой самоотчет подростка, а внешняя оценка поведения подростка осуществляется учителями. В дальнейшем будет проведен анализ поведения в ситуациях социального взаимодействия и сравнение с внешними показателями социальной компетентности, а также со способностями детей к социальному познанию (модель психического). Понимая механизмы развития, оптимальные периоды для вмешательства, мы можем более эффективно улучшать социальную компетентность детей и подростков.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Знаков В. В.* Методика исследования макиавеллизма личности. М. : Смысл, 2001.
2. *Колесникова Н. И., Сергиенко Е. А.* Личностные аспекты понимания психического у взрослых // Психологические исследования. 2010. № 6(14). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 16.07.2022).
3. Опросник для оценки функций программирования и контроля у детей : метод. руководство / сост. и пер. Е. Ю. Гориной ; под ред. Т. В. Ахутиной. М. : Теревинф, 2019.
4. *Austin E. J., Farrelly D., Black C., Moore H.* Emotional intelligence, Machiavellianism and emotional manipulation: Does EI have a dark side? // *Personality and Individual Differences*. 2007. Nr 453(1). P. 179–189.
5. *Berezkei T.* Machiavellian Intelligence Hypothesis Revisited: What Evolved Cognitive and Social Skills May Underlie Human Manipulation // *Evolutionary Behavioral Sciences*. 2017. Nr 12(1).
6. *Christie R., Geis F. L., Berger D.* *Studies in Machiavellianism*. New York : Academic Press, 1970.
7. *Davies M., Stone T.* Synthesis: Psychological understanding and social skills // *Repacholi B., Slaughter V.* (Eds.). *Individual differences in theory of mind*:

Implications for typical and atypical development. New York : Psychology Press, 2003. P. 305–352.

8. Hawley P. H. Prosocial and coercive configurations of resource control in early adolescence: A case for the well-adapted Machiavellian // Merrill-Palmer Quarterly. 2003. P. 279–309.

9. Junge C., Valkenburg P. M., Deković M., Branje S. The building blocks of social competence: contributions of the consortium of individual development // Dev. Cogn. Neurosci. 2020. Vol. 45. P. 100861.

10. Pajević M., Vukosavljević-Gvozden T., Stevanović N., Neumann C. S. The relationship between the Dark Tetrad and a two-dimensional view of empathy // Pers. Individ. Diff. 2018. Vol. 123. P. 125–130.

11. Vernon P. A., Villani V. C., Vickers L. C., Harris J. A. A behavioural genetic investigation of the dark triad and the big 5 // Personality and Individual Differences. 2008. Vol. 44. P. 445–452.

ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Е. Г. Шубникова

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
ivsuf@rambler.ru; ORCID: 0000-0002-4716-6943

В статье представлены результаты исследования, основной целью которого было выявление взаимосвязи между стратегиями совладающего поведения и показателями осмысленности жизни в подростковом возрасте. Анализ компонентов в рамках модели адаптивного преодолевающего поведения помогает определить осмысленность жизни как личностный ресурс, обеспечивающих эффективную превенцию аддикций в подростковом возрасте.

Ключевые слова: *Смыслжизненные ориентации; осмысленность жизни; совладающее поведение; копинг-стратегии; превенция, аддиктивное поведение.*

MEANINGFULNESS OF LIFE AND COPING BEHAVIOR IN THE PREVENTION OF ADOLESCENT ADDICTIONS

E. G. Shubnikova

Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev

The article presents the results of a study, the main purpose of which was to identify the relationship between coping strategies and indicators of meaningfulness of life in adolescence. The analysis of the components within the framework of the model of adaptive overcoming behavior helps to determine the meaningfulness of life as a personal resource that provides effective prevention of addictions in adolescence.

Keywords: *Life-meaning orientations; meaningfulness of life; coping behavior; coping strategies; prevention; addictive behavior; coping prevention.*

Интерес к анализу осмысленности жизни в превентивной психологии и педагогике обоснован несколькими причинами. Во-первых, в исследованиях Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского обоснована и разработана психосоциальная модель копинг-психопрофилактики психосоциальных расстройств среди подростков. Авторы определяют ее как процесс развития адаптивного стресс-преодолевающего поведения и формирование здорового жизненного стиля у несовершеннолетних. Модель адаптивного копинг-поведения включает в себя не только продуктивные стратегии совладания, но систему личностных и средовых ресурсов, повышающих уровень стрессоустойчивости подростков, помогающих справляться с трудными жизненными ситуациями без употребления психоактивных веществ. Предполагается, что одним из личностных ресурсов, помогающих подросткам справляться со стрессом является осмысленность своей жизненной активности, наличие целевых ориентиров, способность осуществлять контроль и рефлексию собственных поступков [Сирота, Ялтонский, 2004; Шубникова, 2019].

Во-вторых, в исследованиях В. Франкла, С. Мадди, Д. А. Леонтьева показано, что жизнь без осознанного смысла создает проблемные ситуации, а человек, не отдающий отчет своим деяниям, часто ставит под угрозу свою жизнь и жизнь окружающих людей. Д. А. Леонтьев отмечал, что отсутствие смысла жизненного существования приводит к депрессивным состояниям и аддиктивным расстройствам, что делает личностный ресурс «осмысленность жизни» защитным превентивным фактором [Леонтьев, 2003].

В-третьих, в работах В. А. Ананьева показано, что здоровье представляет собой истинную ценность лишь в том случае, если рассматривается как необходимое условие для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, своего предназначения и жизненного самоосуществления. Это становится важным целевым ориентиром превентивной деятельности в образовательной среде. Важно сохранение здоровья и сознательный отказ от употребления психоактивных веществ не просто ради здоровья как такового, а для самоактуализации и реализации себя [Ананьев, 1998].

В связи с этим международные и отечественные психологические исследования в области превенции аддикций среди школьников особое внимание уделяют изучению явлений, состояний и качеств, входящих в систему понятийного тезауруса «ЖИЗНЬ»: жизненные трудности, умение справляться с трудной жизненной ситуацией (копинг-поведение), смысложизненные ориентации, жизненная стратегия, жизнестойкость, жизнеспособность, жизненные навыки, здоровый жизненный стиль, жизненная компетентность, осмысленность жизни, здоровый образ жизни и др. Анализ и выявление взаимосвязи этих категорий в рамках превентивной психологии и педагогики представляет собой важную методологическую проблему, так как помогает теоретически обосновать переход к стратегии позитивной профилактики зависимого поведения подростков и использованию активных социально-психологических методов в психолого-педагогической превенции зависимого поведения [Shubnikova, 2018].

Копинг-профилактика аддиктивного поведения несовершеннолетних предполагает целенаправленное развитие продуктивных адаптивных стратегий совладающего поведения. Кроме этого, особый интерес в превентивной психологии вызывает изучение и оценка системы личностных ресурсов, играющих роль фактора защиты от употребления психоактивных веществ среди подростков, поддерживающих паттерн адаптивного совладающего поведения. К группе таких ресурсов, бесспорно, относятся смысложизненные ориентации, с помощью которых возможно выявление проблем и трудностей осмысления своего существования, планирование будущего, определение жизненных перспектив. Таким образом, формирование смысложизненных ориентаций становится важным блоком программ профилактики аддиктивных зависимостей среди несовершеннолетних [Соловьева, 2009; Zeleeva, Shubnikova, 2016].

Представим результаты одного из этапов нашего исследования, основной целью которого было выявление взаимосвязи между стратегиями совладающего поведения и показателями осмысленности жизни в подростковом возрасте. Анализ взаимосвязи компонентов в рамках модели адаптивного преодолевающего поведения помогает определить основные виды личностных ресурсов, обеспечивающих эффективную превенцию аддикций в подростковом возрасте.

Исследование проводилось в общеобразовательной школе г. Чебоксары Чувашской Республики. В нем приняли участие 26 подростков в возрасте 14–15 лет, обучающихся в 8 классе.

На первом этапе была проведена психодиагностическая методика Н. Эндлера и Д. Паркера «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», адаптированная Т. Л. Крюковой и нами [Крюкова, 2010; Шубникова, 2016]. По шкале «Проблемно-ориентированный копинг» низкий уровень выявлен у 12 учащихся (46 % опрошенных). В группе почти половина испытуемых не обладают навыками продуктивного преодоления жизненных трудностей. По шкале «Копинг, ориентированный на избегание» высокий уровень показали 10 подростков (38 % испытуемых). Как выяснилось, треть опрошенных не готовы решать свои проблемы, уходят от них, стараются переждать и спрятаться.

Важным для характеристики моделей стратегий совладающего поведения мы считаем сравнение и анализ показателей проблемно ориентированного копинга и совладания, ориентированного на избегание. Сочетание непродуктивных паттернов указывает на псевдоадаптивную и дезадаптивную жизненную стратегию и определяет вероятность развития аддиктивного поведения.

Проанализировав данные, можно сделать вывод, что модель адаптивного копинг-поведения используют 7 школьников (27 % испытуемых). У них преобладает мотивация на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды, осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса. Моделью псевдоадаптивного копинг-поведения пользуются 17 подростков (65 % респондентов). Эти ученики используют как пассивные, так и активные базисные копинг-стратегии. В проблемных ситуациях они чаще обращаются за помощью к близким людям, ищут поддержки у окружения. Личностными особенностями этой

группы подростков становятся неустойчивая «Я-концепция», заниженная самооценка, низкий уровень восприятия социальной поддержки.

Деадаптивная модель свойственна 2 ученикам (8 % опрошенных). Эти подростки чаще используют пассивные копинг-стратегии, чем активные. Они не готовы к активному противостоянию окружающей среде, у них преобладает мотивация избегания неудачи, негативное отношение к проблеме, оценка ее как угрозы, защитный характер поведения.

Затем была проведена методика «Смысложизненные ориентации» в адаптации Д. А. Леонтьева. Она позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком, либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни. С помощью данной методики возможно проследить наличие у испытуемых целей в будущем, которые придают его жизни временную перспективу. По результатам методики «Смысложизненные ориентации» было выявлено:

1. По шкале «Цель в жизни» (будущее) у 4 подростков выявлен низкий уровень (15 % опрошенных). У них нет четкой целевой ориентации, тем самым становится актуальным одно из направлений превентивной деятельности – формирование целевых жизненных ориентиров подростков, их обсуждение и самостоятельный выбор.

2. По шкале «Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни» (настоящее) у 7 учащихся выявлен низкий показатель (27 % опрошенных), т. е. у них есть признаки неудовлетворенности своей жизнью. Это также может быть обозначено как целевой ориентир превентивной деятельности, определяя необходимость анализа и развития жизненных целей, так как неудовлетворенность настоящим может приводить к депрессивным состояниям и желанию «украсить» свою жизнь новыми неизведанными чувствами и рискованными поступками.

3. По шкале «Результат жизни или удовлетворенность самореализацией» у 4 учащихся выявлен низкий уровень (15 % опрошенных), они считают свои жизненные достижения непродуктивным и бессмысленным, что требует анализа причин происходящего и становится важным этапом выхода из сложившихся обстоятельств на основе анализа целей будущей продуктивной жизни.

4. По шкале «Локус контроля – Я» (Я – хозяин жизни)» 3 подростков имеют низкие показатели (12 % испытуемых). Низкие баллы констатируют неуверенность в своих силах, неумение контролировать события собственной жизни. Большинство подростков высоко оценивают свои возможности контролировать собственную жизнь.

5. По шкале «Локус контроля – жизнь или управляемость жизни» для 8 школьников характерен низкий уровень (31 % опрошенных). Им свойственны фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, свобода иллюзорна, и бессмысленно загадывать на будущее. У этих школьников есть проблемы с восприятием своей жизни, возможностью контролировать ее и делать самостоятельный выбор.

При сравнении результатов двух последних шкал мы получили большой разброс данных, что указывает на то, что подростки часто внешне демонстри-

руют свою уверенность, однако сталкиваясь с проблемами, быстро пасуют, подчиняясь мнениям и воздействиям окружающих.

По результатам итоговой шкалы «Осмысленность жизни» по методике «Смысложизненные ориентации» можно сделать вывод о том, что лишь 4 учащихся (15 % респондентов) демонстрируют высокий уровень. Средний уровень по итоговой шкале имеют 20 подростков (77 % испытуемых) и 2 школьника (8 % опрошенных) показали низкий, что означает отсутствие силы мотивационной тенденции к поиску смысла жизни. Они остро нуждаются в приобретении тех умений и навыков, которые позволят им реализовать в собственной жизни.

Чтобы найти взаимосвязь между значениями методики, мы воспользовались методикой «Расчет коэффициента ранговой корреляции» Ч. Э. Спирмена. Корреляционный анализ позволил выявить положительные корреляционные связи между:

1) общим показателем по шкале «Осмысленность жизни» и значениями проблемно-ориентированного копинга ($r = 0,445$, $p \leq 0,05$). Данный результат свидетельствует о том, что у учащихся повышается готовность решать возникающие жизненные проблемы, если будет высоким уровень ответственности и свободы, которая ведет их к осмысленному устройству своей жизни и своего мира;

2) общим показателем по шкале «Осмысленность жизни» и эмоционально-ориентированным копингом на уровне значимости ($r = 0,416$, $p \leq 0,05$). Этот результат свидетельствует о том, что удовлетворенность и осмысленное устройство своей жизни помогает подросткам контролировать свои эмоции, управлять реакциями в стрессовой ситуации, способствуя повышению стрессоустойчивости в процессе достижения поставленных целей.

Полученные результаты исследования подтверждают нашу гипотезу о том, что осмысленность жизни, наличие целевых ориентиров являются важным компонентом модели адаптивного совладающего поведения и высокоэффективным защитным фактором в копинг-профилактике зависимого поведения несовершеннолетних.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Ананьев В. А.* Введение в психологию здоровья : учеб. пособие. СПб. : Балтийская педагогическая академия, 1998. 148 с.
2. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные годы жизни : монография. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 380 с.
3. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2003. 487 с.
4. *Сирота Н. А., Ялтонский В. М.* Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. М. : Радуга, 2004. 192 с.
5. *Соловьева С. А.* Динамика осмысленности жизни в период молодости. Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. 156 с.

6. Шубникова Е. Г. Технологический подход в педагогической профилактике аддиктивного поведения // Педагогика. 2019. № 3. С. 79–86.

7. Шубникова Е. Г. Педагогическая профилактика зависимого поведения детей на основе технологического подхода // Социальная педагогика в России. 2018. № 3. С. 9–15.

8. 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. Vol. 6. P. 551–565.

9. Zeleeva V. P., Shubnikova E. G. Prevention of Addictive Behavior Based on the Formation of Teenagers' Resilience // The International Journal of Environmental and Science Education (IJESE). 2016. Vol. 11, Nr 8. P. 2015–2023.

ШКОЛЬНЫЙ БУЛЛИНГ КАК СОВМЕСТНАЯ ДЕСТРУКТИВНАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

А. А. Бочавер

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
abochaver@hse.ru; ORCID: 0000-0001-6131-5602

В статье раскрывается взгляд на школьную травлю как на форму совместной копинг-стратегии, которая используется школьным сообществом для совладания со стрессом. Рассматриваются характеристики школьного стресса, источники которого могут локализоваться как внутри, так и вне школы. Обсуждается своеобразие совместных копинг-стратегий по сравнению с индивидуальными. Акцентируется деструктивный характер школьного буллинга как совместной копинг-стратегии.

Ключевые слова: стресс; копинг; буллинг; школа.

SCHOOL BULLYING AS A STRESS REACTION

A. A. Bochaver

National Research Higher School of Economics

The paper reveals the view of school bullying as a form of communal coping strategy, which is used by the school community to cope with stress. The characteristics of school stress, the sources of which can be localized both inside and outside of school, are considered. The peculiarity of communal coping strategies in comparison with individual ones is discussed. The destructive nature of school bullying as a joint coping strategy is emphasized.

Keywords: stress; coping; bullying; school.

Введение

В статье предлагается рассмотреть школьный буллинг как деструктивную форму совместного совладания со стрессом в школьном сообществе. Концептуализация школьного буллинга как копинг-стратегии с опорой на теоретические и эмпирические исследования данного феномена позволяет дополнить

существующие теоретические объяснения буллинга. Кроме того, данный ракурс открывает новые перспективы для анализа динамики и прогнозирования буллинга и для разработки системных профилактических решений.

Школьный буллинг как копинг-стратегия состоит в идентификации одного или нескольких учащихся как источников проблем, угрожающих эффективности или благополучию образовательного процесса, и последующем прямом или косвенном их вытеснении большинством на позицию маргинальных, чужих, отвергнутых основной группой. Такая стратегия позволяет решить ряд социальных задач: 1) снизить эмоциональное напряжение путем выбора конкретного и общего объекта для выражения агрессии и эмоциональной разрядки; 2) установить социальную иерархию взамен неопределенности; 3) возможно, самое главное – сплотиться оставшимися членами коллектива вокруг искусственно созданного противостояния с теми, кто оказался в роли жертвы травли.

Школьный буллинг предполагает взаимосвязанную активность многих членов школьного сообщества [«синергию» – Afifi, Hutchinson, Krouse, 2006], включающую довольно сложную ролевую структуру и устойчивое поведение участников (множественно обсуждаемые, например, в работах Д. Ольвеуса, К. Сальмивалли и др.). В то же время буллинг имеет высокую социальную цену, обусловленную множеством негативных последствий, которые касаются детей, в разной роли участвующих в травле, а также педагогов и школы в целом, в связи с чем эта стратегия не может расцениваться как конструктивная.

По аналогии с семейным копингом [Куфтяк, 2011], совладающее поведение сообщества школы должно отвечать двум задачам: а) регулировать структуру организационной целостности (взаимодействия составляющих внутри системы); б) поддерживать устойчивость организационной системы в ситуациях внутренних (кризисы) и внешних (угрозы) стрессоров. Это имеет место: большая часть школьного сообщества приобретает воспринимаемую целостность, объединяясь через противопоставление «чужаку» – ребенку, идентифицируемому как источник проблем (мешающему обучению, нарушающему школьные ценности, угрожающему сложившейся социальной иерархии и пр.). Кроме того, в ситуациях стрессов (например, низких показателей по сданным экзаменам, ухода популярного учителя и пр.) жертва буллинга может идентифицироваться как причина низкой успеваемости, низкой вовлеченности детей в учебу, сложностей с поддержанием дисциплины в классе и пр.

Школьный буллинг является одним из механизмов, который запускается в ситуации либо внутренней угрозы целостности структуры школы, либо угрозы для школы извне. В ключевые характеристики буллинга входит регулярность: он начинается с отдельного эпизода, но в случае отсутствия активного прекращения тяготеет к усилению, не заканчивается сам собой и может становиться привычным и нормативным поведением внутри школы. Более того, есть много свидетельств, что в отсутствие целенаправленного внимания к этой проблеме после окончания проведения профилактических антибуллинговых программ буллинг возвращается в школы. Это указывает на то, что он является широко используемым и привычным инструментом для решения скрытых социальных задач в разных странах и контекстах.

Рассмотрим некоторые компоненты концептуализации буллинга как совместной школьной копинг-стратегии.

Стресс. Когда речь идет о стрессах, которым подвергается система, стрессор может располагаться как снаружи системы, так и внутри нее [Куфтяк, 2011]. Школа как социальный институт выполняет очень важные функции, в ее деятельность включено большое количество людей, и она уязвима для многих стрессоров, локализующихся снаружи (например, реформы образования) и внутри нее (например, смена руководства). Школа взаимодействует с такими проблемными ситуациями, решение которых может быть невозможно через индивидуальную активность отдельного члена сообщества, но возможно в совместной активности. Данные показывают, что буллинг наиболее распространен в пятых и девярых классах (нормативных периодах смены состава и структуры класса), а также обостряется в «трудные периоды» – например, перед экзаменами или в период смены классного руководителя [Руланн, 2012; Farmer, Xie, 2007]. В эффективных антибуллинговых программах, как правило, содержится помимо целевого антибуллингового компонента универсальный компонент, направленный на улучшение школьного климата – то есть на снижение стресса и повышение благополучия.

Совместная копинг-стратегия (communal coping). Главная задача *индивидуального копинга* в общем виде – адаптировать человека к требованиям ситуации, обеспечив и поддержав его благополучие, физическое и психическое здоровье и удовлетворенность социальными отношениями и снизив действие стресса. В понятие копинга включают широкий спектр человеческой активности, от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, ему посвящены работы Р. Лазаруса и С. Фолкмана, М. Циммер-Гембек, Е. В. Куфтяк, Т. Л. Крюковой, М. В. Сапоровской, С. К. Нартовой-Бочавер, М. Р. Хачатуровой и др.). *Совместный (communal) копинг* – достаточно новый концепт, предполагающий коллективные усилия участников семейной или социальной сети по совладанию со стрессовым событием [Lyons et al., 1998]. *Совместный копинг* подразумевает совместное переживание стресса и разделенную активность по его снижению. Взаимопомощь, обмен ресурсами, информацией и эмоциональной поддержкой помогает справиться с некоторыми событиями эффективнее, чем индивидуальное совладание, создавая чувство причастности и солидарности и снижая переживание одиночества [Afifi, Hutchinson, Krouse, 2006]. Коллективные усилия по преодолению стресса предназначены для того, чтобы (а) вовлекать других в значимые, целенаправленные и культурно согласованные способы и (б) учитывать благополучие важных других в процессе преодоления [Кюо, 2013]. Парадоксальность буллинга состоит в том, что он основан на расщеплении сообщества – противопоставлении основной объединяющейся группы одному или нескольким детям, которые не могут себя защитить, однако происходящий вокруг этого противопоставления/отчуждения процесс полностью отвечают приведенным критериям. После того, как кто-то из школьников признан в качестве объекта коллективной агрессии и сконструирован соответствующий нарратив, объясняющий его статус (чаще всего это стереотипы, касающиеся отличия ребенка от доми-

нирующего сообщества по признакам национальности, языка, внешности, статуса здоровья, особенностей поведения и пр.), в процесс буллинга вовлекается все больше людей, которые присоединяются к трансляции нарратива виктимблейминга и разделяют идеи о том, что тот, кто стал жертвой травли, каким-то образом подвергает угрозе благополучие своих соучеников («мешает им учиться», «учит плохому», и т. п.), а также о том, что буллинг способствует повышению благополучия ребенка, которого травят («это научит его правильно вести себя», «защищаться», «заводить друзей»). Групповые нормы влияют на выбираемый способ справляться со стрессом [Afifi, Hutchinson, Krouse, 2006]. В контексте буллинга многие исследования показывают, что он чаще развивается в средах, где у школьников и педагогов сильнее представлены установки, подкрепляющие или оправдывающие буллинг (стереотипы о пользе буллинга, виктимблейминг и пр.), а также механизмы отчуждения моральной ответственности.

Школьники и педагоги активно вовлекаются в буллинг или молча ему потворствуют зачастую даже вопреки своим ценностям и убеждениям, замалчивая происходящее и сталкиваясь позже с переживаниями стыда и вины. Можно предполагать, что групповой процесс оказывается важнее индивидуальных потребностей, что может указывать на его адаптационное значение.

Деструктивность стратегии. У каждой копинг-стратегии есть определенная цена. Когда речь идет о буллинге, то есть множество свидетельств того, что жертвы, агрессоры и свидетели буллинга сталкиваются с рядом негативных последствий для их психического и физического здоровья, выстраивания близких отношений, образования и трудоустройства [Бочавер, 2021]. Кроме того, есть указания на то, что для педагогов буллинг действует как стрессор сам по себе, усиливая их выгорание, истощение, демотивируя и заставляя переживать себя как некомпетентных специалистов. Для школы в целом буллинг также не является позитивным процессом: он может приводить к тяжелым последствиям (вплоть до суицида жертвы), жалобам, скандалам в СМИ, ухудшению репутации школы и ее руководства, утрате рейтинга и востребованности среди родителей учащихся.

Выводы

Итак, предпринята попытка описать феномен школьного буллинга через новую теоретическую рамку и посмотреть на него как на совместную деструктивную копинг-стратегию. Такой взгляд перераспределяет ответственность за происходящее с детей, занимающих позицию агрессоров, на школьное сообщество, в первую очередь – на вовлеченных взрослых. Предлагаемая концептуализация позволяет увидеть буллинг как событие, встроенное в историю развития школы как организации и как сообщества, объясняет некоторые ранее необъяснимые характеристики буллинга (например, его неистребимость, или вовлечение в него детей, чьим ценностям противоречит насилие над слабыми) и открывает новые перспективы для развития практико-ориентированных программ по прекращению и предотвращению буллинга.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бочавер А. А. Последствия школьной травли для ее участников // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18(2). С. 390–401.
2. Куфтяк Е. В. Психология семейного совладания : дис. ... д-ра психол. н. М. : ИП РАН, 2011.
3. Руланн Э. Как остановить школьную травлю: психология моббинга. М. : Генезис, 2012. 264 с.
4. Afifi T. D., Hutchinson S., Krouse S. Toward a theoretical model of communal coping in postdivorce families and other naturally occurring groups // Communication Theory. 2006. Vol. 16(3). P. 378–409.
5. Farmer T. W., Xie H. Aggression and school social dynamics: The good, the bad, and the ordinary // Journal of School Psychology. 2007. Vol. 45. P. 461–478.
6. Кuo B. C. H. Collectivism and coping: Current theories, evidence, and measurements of collective coping // International Journal of Psychology. 2013. Vol. 48(3). P. 374–388.
7. Lyons R. F., Mickelson K. D., Sullivan M. J. L., Coyne J. C. Coping as a communal process // Journal of Social and Personal Relationships. 1998. Vol. 15(5). P. 579–605.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

И.В. Воробьева¹, Д. Д. Гильмутдинова²

Уральский государственный педагогический университет

¹ *lorisha@mail.ru*; ORCID: 0000-0003-0561-3888

² *diana.gilmutdinova@mail.ru*; ORCID: 0000-0002-4177-1376

В статье раскрывается взаимосвязь психологических защит и самооценки личности обучающихся, употребляющих психоактивные вещества. Описывается специфика этих феноменов у обучающихся с признаками аддиктивного поведения в сравнении с условно нормативной группой респондентов.

Ключевые слова: психологические защиты личности; самооценка; психоактивные вещества; обучающиеся.

THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES AND SELF-ESTEEM OF THE INDIVIDUAL AMONG STUDENTS WHO USE PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

I. V. Vorobyeva, D. D. Gilmutdinova

Ural State Pedagogical University

The article reveals the relationship between psychological defenses and self-esteem of the personality of students who use psychoactive substances. The specificity of these phenomena in stu-

dents with signs of addictive behavior in comparison with a conditionally normative group of respondents is described.

Keywords: *psychological protection of personality; self-esteem; psychoactive substances; students.*

Введение. Распространение аддиктивного поведения среди несовершеннолетних и появление все новых средств, форм и способов ухода от реальности актуализируют задачи поиска факторов, инициирующих вовлечение обучающихся в зависимое поведение. Одной из задач комплексной профилактической работы по предупреждению употребления несовершеннолетними психоактивных веществ является минимизация влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в незаконное употребление ПАВ обучающимися образовательных организаций [Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года, 2021]. Таким образом, становится актуальным и востребованным изучение факторов риска возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних обучающихся, в том числе и их личностных и поведенческих особенностей, провоцирующих выбор модели зависимого поведения.

С.К. Бердибаева с коллегами, описывая психологические особенности подростков, склонных к аддиктивному поведению, указывает на их низкую самооценку, а также высокую личностную тревожность, отсутствие социальной компетентности, низкий социальный интеллект, конформность в общении [Verdibayeva et al., 2021]. Обобщение исследований личностного портрета аддиктов показало, что к основным предпосылкам выбора модели аддиктивного поведения относятся особенности психоэмоциональной сферы обучающихся, личностные черты и акцентуации характера, которые могут амбивалентно проявляться у подростков и юношей с аддиктивным поведением [Минюрова и др., 2022].

Таким образом, многие ученые указывают на неадекватную самооценку как фактор риска аддиктивного поведения подростков. Отмечают, что процессы формирования Я-концепции и психологических механизмов адаптации к социальной среде и защитного поведения осуществляются параллельно, оказывая выраженное влияние друг на друга. Основная функция защитного поведения, по мнению специалистов, состоит в адаптации человека к требованиям ситуации. Данное поведение может способствовать овладению ситуацией, ослаблять или смягчать ее воздействие, при этом копинг не является автоматизированным адаптивным поведением, таким как психологические защиты [Басина, 1988].

Таким образом, возникает вопрос относительно взаимосвязи защитного поведения личности и ее самооценки, а также специфики данных феноменов у обучающихся, употребляющих психоактивные вещества. Соответственно исследовательскими вопросами настоящего исследования выступили следующие предположения:

1. Существует ли специфика защитного поведения и самооценки у обучающихся, употребляющих психоактивные вещества?
2. Каким образом взаимосвязано защитное поведение и самооценка у обучающихся, употребляющих психоактивные вещества?

Методы и организация исследования. Для решения сформулированных исследовательских вопросов было организовано исследование по типу констатирующего эксперимента в основе которого лежит сравнение двух контрастных групп – обучающихся с аддиктивным поведением и обучающихся с условно нормативным поведением. Сбор эмпирических данных первой группы респондентов осуществлялся на базе Центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей, в нее вошли 30 человек от 14 до 17 лет (5 девушек, 25 юношей), помещенных в данное учреждение в том числе и отобранные на основании наличия фактов употребления ПАВ (например, совершение правонарушения в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения). Вторую группу составили 30 обучающихся общеобразовательной школы от 15 до 17 лет (17 девушек и 13 юношей). Диагностика была проведена посредством двух психодиагностических методик – опросник «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.), методика исследования самооценки личности (С. А. Будасси). Обработка данных осуществлялась с помощью статистического пакета IBM Statistics SPSS 19.0, были проведены анализ дескриптивной статистики, сравнительный и регрессионный анализы.

Результаты исследования. Для ответа на первый исследовательский вопрос первоначально был проведен анализ дескриптивной статистики. Так, установлено, что обучающиеся, употребляющие психоактивные вещества, активно используют психологические защиты, и по любой из 8 диагностируемых психологических защит превышен рубеж в 50 %, что отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты. Самые выраженные показатели психологических защит – 83 % у гиперкомпенсации, вытеснения и отрицания. У обучающихся с условно нормативным поведением максимально выраженная психологическая защита (79 %) – замещение. Следующие по степени представленности – рационализация и вытеснение не превышают 50 % рубеж, что говорит о норме проявления этих защит. Анализ данных самооценки показал, что 37 % обучающихся с признаками аддиктивного поведения имеют неадекватно низкую самооценку, у 27 % респондентов она адекватно низкая, у 17 % – средняя и только 19 % респондентов из данной группы имеют адекватную высокую самооценку. 43 % обучающиеся с условно нормативным поведением имеют среднюю адекватную самооценку, у 34 % респондентов самооценка адекватно высокая, у 13 % адекватно низкая самооценка, и только у 7 % она неадекватно высока и у 3 % неадекватно низкая самооценка. Специфика защитного поведения и самооценки у обучающихся, употребляющих ПАВ, была обнаружена с помощью сравнительного анализа (использовался непараметрический U-критерий Манна – Уитни). Так, было обнаружено, что у первой группы обучающихся выше показатель общей напряженности защит ($U = 78$ при $p < 0,01$), различия также обнаружены практически по всем психологическим защитами, как высшим, так и низшим: рационализация ($U = 205,5$ при $p < 0,01$), гиперкомпенсация ($U = 170$ при $p < 0,01$), компенсация ($U = 213,5$ при $p < 0,01$), отрицание ($U = 216$ при $p < 0,01$), вытеснение ($U = 117,5$ при $p < 0,01$). Обучающиеся, имеющие опыт употребления ПАВ, демонстрируют

высокий индекс напряженности по этим психологическим защитами, что вероятно свидетельствует о наличии неразрешенных внешних и внутренних конфликтов. Анализ самооценки показал, что обучающиеся с условно нормативным поведением в большинстве своем имеют нормальную адекватную самооценку, а обучающиеся с аддиктивным поведением в большинстве своем имеют неадекватно заниженную самооценку ($U = 228$ при $p < 0,01$).

Для ответа на второй исследовательский вопрос в исследуемых выборках был проведен регрессионный анализ методом линейной регрессии с последовательным исключением переменных. Были получены две статистически достоверные модели, зависимой переменной в которых выступил показатель самооценки, независимыми переменными стали показатели психологической защиты личности. Так, на выборке первой группы обучающихся ($R^2 = 43,1\%$ $F = 3,633$ при $p = 0,011$) самооценку респондентов обуславливают: ОНЗ ($\beta = -0,721$ при $p = 0,007$), рационализация ($\beta = 0,477$ при $p = 0,042$), компенсация ($\beta = 0,493$ при $p = 0,026$), отрицание ($\beta = 0,413$ при $p = 0,031$), замещение ($\beta = 0,444$ при $p = 0,052$). Можно предположить, что общая напряженность защит личности создает условия для формирования у обучающихся искаженного образа себя, недооценки своих качеств и возможностей. При этом механизмами повышения самооценки у таких обучающихся могут быть избирательное оперирование информацией о самом себе и логически выстроенное объяснение собственного поведения, стремление возместить или восполнить свои недостатки, а также отказ, отрицание негативной информации о себе, а также замена или переадресация реакции на доступный объект.

На выборке обучающихся с условно нормативным поведением ($R^2 = 26\%$ $F = 3,143$ при $p = 0,042$) самооценку респондентов обуславливают: рационализация ($\beta = 0,439$ при $p = 0,030$), гиперкомпенсация ($\beta = -0,412$ при $p = 0,034$), регрессия ($\beta = 0,409$ при $p = 0,031$). Таким образом, активизация механизмов объяснения своего поведения и/или выбор стратегии использования более ранних поведенческих моделей, а также минимизация стремления к выражению неприятных или неприемлемых мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений способствуют повышению самооценки обучающихся.

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют констатировать, что защитное поведение и самооценка личности у несовершеннолетних обучающихся, употребляющих психоактивные вещества, обладают определенной спецификой в отличие от обучающихся с условно нормативным поведением. Так, они отличаются неадекватно заниженной самооценкой и высокой активностью психологических защит. Поиск взаимосвязей этих феноменов между собой также обнаружил определенные особенности, позволяющие предположить, что обучающиеся, употребляющие психоактивные вещества, в большей степени склонны к невротизации, искаженному образу самого себя. Данные факты необходимо учитывать в выстраивании профилактической деятельности, а также в коррекционной работе с обучающимися с аддиктивным поведением.

Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения по теме «Научно-методическое обеспечение коррекционных

и профилактических программ в сфере употребления несовершеннолетними обучающимися психоактивных веществ».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Басина Е. З.* Становление самооценки и образа Я // Особенности психического развития детей 6–7-летнего возраста / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. М. : Педагогика, 1988.

2. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 года : утвержденная 15 июня 2021 года. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_408453/ (дата обращения: 13.08.2022)

3. *Минюрова С. А., Кружкова О. В., Воробьева И. В., Матвеева А. И.* Аддиктивное поведение подростков и юношей в системе образования: обзор психолого-педагогических исследований // Образование и наука. 2022. Т. 24, № 6. С. 84–121.

4. *Berdibayeva S., Zhiyenbayeva S., Sakhiyeva F., Garber A., Kabakova M., Ivanov D.* Group psychological counselling as a form of prevention of adolescent addictive behavior // *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*. 2021. Nr 21(2). P. 95–103.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОВЛАДАНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ У ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ

С. А. Корзун

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка
(Республика Беларусь)

svk1977.77@mail.ru; ORCID: 0000-0001-6821-9947

В статье раскрывается специфика взаимосвязи совладания и межличностной конфликтности у девиантных подростков. Выявлено, что подростки девиантного поведения склонны в ситуации межличностного конфликта применять менее продуктивные копинг-стили, в отличие от подростков условно нормативного поведения.

Ключевые слова: *совладание; межличностная конфликтность; девиантные подростки.*

THE INTERRELATION OF COPING AND INTERPERSONAL CONFLICT IN DEVIANT ADOLESCENTS

S. A. Korzun

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank
(Republic of Belarus)

The article reveals the specifics of the relationship of coping and interpersonal conflict in deviant adolescents. It was revealed that adolescents with deviant behavior tend to use less produc-

tive coping styles in a situation of interpersonal conflict, in contrast to adolescents with conditionally normative behavior.

Key words: *coping; interpersonal conflict; deviant teenagers.*

Повседневная жизнь современного человека наполнена всевозможными трудными ситуациями, требующих своевременных и адекватных решений. Ежедневно многие из нас испытывают воздействие ряда стрессовых факторов, приводящих к эмоциональным и интеллектуальным перегрузкам, снижению адаптационного потенциала. К числу трудных ситуаций, обуславливающих нарушения психологического здоровья личности в современном мире, следуют отнести конфликты. Личность способна разрешать внутренние и внешние конфликты, бороться с тревогой и напряжением не только бессознательно, но и руководствуясь сознательными усилиями, используя совладающее поведение.

Значимость исследований характеристик совладающего поведения у подростков несомненна. Подростковый возраст характеризуется не только особой чувствительностью к стрессовым воздействиям, что часто влечет за собой различные проявления девиантного поведения, но и определенной сензитивностью в становлении стиля, стратегий копинг-поведения [Крюкова, 2005]. Общение со сверстниками, взрослыми, в том числе и с педагогами, определяет необходимость выбора подростками стилей и стратегий совладающего поведения. Адаптивные, либо наоборот – неадаптивные, копинг-стили и стратегии, определяют процесс совладания с межличностными конфликтами. В данный возрастной период противоречивые и все более нарастающие требования социальной среды усиливают психоэмоциональное напряжение подростка, расширяют диапазон межличностной конфликтности, что, в свою очередь, может способствовать усиленному росту девиантных форм поведения [Шукайло, 2006].

Проблема конфликта в межличностном взаимодействии занимает одно из центральных мест в практической социальной психологии. Как подчеркивает Н. В. Гришина, во многих теориях и подходах конфликты, их характер и содержание становятся основой объяснительных моделей поведения и деятельности личности. Противоречия, конфликты и кризисы, переживаемые человеком, становятся источником развития личности, определяют конструктивные или деструктивные личностные изменения [Гришина, 2022].

Проблема понимания межличностного конфликта как социального явления и определение его роли в развитии межличностных отношений, выделение детерминант конфликтного поведения – приоритетные в настоящее время направления в конфликтологии. Межличностный конфликт имеет отличительные особенности, которые проявляются в непосредственном противоборстве людей на основе столкновения их личных мотивов и потребностей, в широком спектре представленных причин (от общих, объективных причин до частных, субъективных). Высокая эмоциональность, охват практически всех сторон отношений между конфликтующими субъектами, а также затрагивание интересов не только конфликтующих, но и тех, с кем они непосредственно связаны слу-

жебными, личностными отношениями, также являются важными особенностями межличностного конфликта [Анцупов, Шипилов, 2021].

Н. В. Гришина рассматривает межличностный конфликт как ситуацию противостояния участников. Субъекты взаимодействия воспринимают и переживают ситуацию как значимую психологическую проблему, которая требует своего разрешения. Восприятие ситуации как конфликтной вызывает активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обеих или одной из сторон [Гришина, 2022].

В работах А. Я. Анцупова и А. И. Шипилова межличностный конфликт представлен также как тип трудной ситуации взаимодействия. Как подчеркивают авторы, межличностный конфликт – это достаточно сложное социальное и психологическое явление, которое понимается как наиболее острый способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и сопровождающийся их негативными эмоциями по отношению друг к другу [Анцупов, Шипилов, 2021].

В настоящее время изучение межличностных конфликтов, как отмечает А. Я. Анцупов, возможно через рассмотрение межличностной конфликтности личности. Под межличностной конфликтностью автор понимает интегральное свойство личности, которое отражает частоту вступления в межличностные конфликты. При высоком уровне конфликтности личность становится постоянным инициатором напряженных отношений, и, как следствие, возникает межличностный конфликт. При этом конфликтность личности определяется комплексным действием психологических, социально-психологических и социальных факторов [Анцупов, Шипилов, 2021].

Таким образом, представленные точки зрения позволяют рассматривать межличностный конфликт как противоречие, возникающее в процессе взаимодействия субъектов, которое выражается, как правило, в несовместимых тенденциях, мотивах, типах поведения и пр. Данное деструктивное взаимодействие воспринимается как трудная ситуация, требующая своего разрешения.

Анализируя проблемы подростковой конфликтности, О. В. Наконечная предлагает к рассмотрению три группы детерминант, провоцирующие межличностные конфликты в подростковом возрасте. К детерминантам, связанные с психофизиологическими особенностями развития она относит травмы головного мозга, инфекции, наследственные болезни, интеллектуальные проблемы, особенности нервной системы, к психологическим детерминантам или особенностям личностного развития – уровень самооценки, акцентуации характера и пр., к социальным детерминантам – разнообразные факторы и обстоятельства микро- и макросреды [Наконечная, Шевчук, Шевчук, 2002].

Проявление межличностного конфликта в подростковом возрасте имеет определенные особенности. Рассматривая системы отношений «сверстник – сверстник» можно отметить, что межличностные конфликты наиболее чаще всего связаны с проявлением лидерства. Как правило, в данных конфликтах отражается борьба двух-трех лидеров и их группировок за первенство в классе [Анцупов, Шипилов, 2021].

Многочисленные эмпирические исследования подтверждают тот факт, что конфликтность (при этом как внутриличностная, так и межличностная) в подростковом возрасте способствует возникновению противоправного поведения [Заика, Крейдун, Ячина, 1990; Данькова, 2008; Схопчик, 2008].

Таким образом, подростковый возраст это особый период обострения кризиса отношений в системах «подросток - подросток», «подросток – взрослый». Межличностный конфликт может способствовать возникновению девиантного поведения в подростковом возрасте. Понимание особенностей преодоления подростками межличностных конфликтов позволит создать оптимальные психолого-педагогические условия для профилактики девиантного поведения у подростков.

Одной из задач исследования явилось изучение взаимосвязи совладания (стилей и стратегий) и межличностной конфликтности у девиантных подростков. В качестве диагностического инструментария были использованы «Модульная методика диагностики межличностных конфликтов» (А. И. Анцупов), Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (Norman S. Endler, James D. A. Parker, 1990; адаптация Т. Л. Крюковой), Методика «Способы преодоления негативных ситуаций» (А. Блазер, Э. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен; адаптированный вариант С.С. Гончаровой). Общее количество респондентов 445 человек, из них 204 учащихся с девиантным поведением и 241 учащийся с условно нормативным поведением. Выборка гетерогенна: 292 мальчиков и 153 девочки. Возраст респондентов составил от 13 до 15 лет.

Для изучения взаимосвязи между стилями, стратегиями копинг-поведения и межличностной конфликтности у подростков девиантного и условно нормативного поведения, использовался корреляционный анализ.

В результате изучения корреляционных матриц в группе испытуемых подростков девиантного поведения были выделены следующие значимые взаимосвязи: межличностная конфликтность взаимосвязана с копинг-стилем, ориентированным на избегание ($r = 0,14, p < 0,05$); при этом межличностная конфликтность отрицательно взаимосвязана с копинг-стратегией «поиск поддержки» ($r = -0,14, p < 0,05$). В группе подростков условно нормативного поведения межличностная конфликтность отрицательно взаимосвязана с копинг-стратегией «поиск виновных» ($r = -0,15, p < 0,01$).

Следовательно, копинг-стиль, ориентированный на избегание, выбирают респонденты, демонстрирующие высокий уровень межличностной конфликтности. Так, проявляя чрезмерную межличностную конфликтность, девиантные подростки не пытаются продуктивно решать возникающие конфликты с окружающими, а предпочитают «уходить» от разрешения трудной ситуации. В случае роста межличностной конфликтности, т. е. частоты вступления в межличностный конфликт, данные респонденты реже используют копинг-стратегию «поиск поддержки», которая характеризуется проявлением возможности обратиться за помощью к значимому или близкому социальному окружению.

В свою очередь, в случае роста межличностной конфликтности, т. е. частоты вступления в межличностный конфликт, респонденты условно нормативного поведения реже используют копинг-стратегию «поиск виновных»,

т. е. они в ситуации межличностного конфликта не склонны искать причину случившегося вовне, в другом человеке, и не направляют на других раздражение, злость и ярость.

Таким образом, подростки с девиантным поведением склонны в ситуации межличностного конфликта применять менее продуктивные копинг-стили и стратегии, в отличие от подростков условно нормативного поведения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Анцупов А. Я., Шипилов А. И.* Конфликтология. СПб. : Питер, 2021. 560 с.
2. *Гришина Н. В.* Психология конфликта. СПб. : Питер, 2022. 576с.
3. *Данькова И. В.* Доминирующие факторы, определяющие девиантное поведение у подростков // Психологический журнал. 2008. № 2. С. 47–51.
4. *Заика Е. В., Крейдун Н. П., Ячина С. А.* Психологическая характеристика личности подростков с отклоняющимся поведением // Вопросы психологии. 1990. № 4. С. 83–90.
5. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.13. Кострома, 2005. 476 с.
6. *Наконечная О. В., Шевчук Г. А., Шевчук А. С.* Психологические детерминанты конфликтности подростков // Ярославский педагогический вестник. 2002. № 2. URL: http://vestnik.yspu.org/releases/pedagoka_i_psichology/143. (дата обращения: 01.08.2022).
7. *Схончик О. Э.* Психологические особенности правосознания несовершеннолетних правонарушителей // Психологический журнал. 2008. № 2. С. 38–46.
8. *Шукайло В. В.* Особенности преодоления стрессогенных ситуаций у подростков с нарушениями поведения : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. СПб., 2006. 22 с.

СВЯЗЬ СЕМАНТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ С САМОРЕГУЛЯЦИЕЙ ПОДРОСТКОВ

А. И. Чернова

Костромской государственный университет
nastasya-igorivna@rambler.ru

В статье приведены результаты исследования, направленного на изучение взаимосвязей между семантическими способностями (семантическими интерпретациями, семантическими признаками, мерой участия сенсорно-эмоциональных впечатлений в процессе семантизации неопределенных визуальных форм) и параметрами саморегуляции подростков. Выявленные взаимосвязи проинтерпретированы с точки зрения возможности стрессоустойчивости в процессе достижения целей.

Ключевые слова: саморегуляция; самостоятельность; надежность; оценка результатов; семантические способности; подростки.

THE CONNECTION BETWEEN SEMANTIC ABILITIES AND ADOLESCENT'S SELF-REGULATION

A. I. Chernova

Kostroma State University

The article describes the results of a study. The aim of the study is to find out the connection between semantic abilities (semantic interpretations, semantic features, a measure of the participation of sensory- emotional impressions in the semantic process of indeterminate visual forms) and parameters of adolescent's self – regulation. The revealed interrelations are interpreted from the point of view of the possibility of stress resistance in the process of achieving goals.

Keywords: self-regulation; independence; reliability; evaluation of results; semantic abilities; adolescents.

Введение

Подростковый возраст – это период реорганизации собственной идентичности, когда подросток пересматривает свои психологические и физические возможности, свои способности, свое место в мире. В этот период также развиваются способности к логическому и понятийному мышлению, легкость в принятии нового, повышаются скорость формирования новых знаний, способности к нахождению творческих неординарных решений [Сергиенко, Виленская, Ковалева, 2010].

Языковое развитие, заложенное в раннем детстве, способность выполнять акты наименований внутренних и внешних психологических явлений, вербально выражать свои чувства и относить их при этом к себе, в подростковом возрасте выходят на качественно новый уровень [Бернс, 1986].

Наименование и означивание элементов действительности является основным назначением семантических способностей, которые связаны с использованием слов в речевой деятельности с учетом *анализа их содержания* [Холодная, 2012].

Одним из критериев семантических способностей является выражение своего субъективного опыта в словах [Холодная, 2012].

Существуют многочисленные исследования, подтверждающие, что *субъективный опыт является регулятором деятельности, и, следовательно, представлений о мире* [Артемьева, 1999].

Действительно, старший подростковый возраст, как период перестройки социального поведения, в который наблюдается ослабление и нарушение связей в иерархии всех систем поведения, наиболее сензитивен для развития произвольности, осознанности, волевых усилий. *Излишне эмоциональное поведение связано со становлением в этот период новой системы саморегуляции с учетом внешних условий и собственных ресурсов без помощи взрослых* [Сергиенко, Виленская, Ковалева, 2010]. Вопрос выяснения взаимного влияния эмоциональной включенности, развивающихся семантических способностей и процес-

сов саморегуляции помог бы пролить свет на возможности формирования стрессоустойчивости подростков в процессе регуляции деятельности. Недостаточное количество подобных исследований сформировало **цель нашего исследования**: выявить связь между семантическими способностями и саморегуляцией у подростков.

Организация исследования

Саморегуляция подростков изучалась при помощи сокращенной версии опросника «ССПМ-экспресс» [Моросанова, Бондаренко, 2015], показатели – планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, надежность, общий уровень саморегуляции [Моросанова, Бондаренко, 2015].

Семантические способности измерялись при помощи методик:

1) «Визуальная семантика» (модификация, Артемьева, 1980), показатели: общее количество семантических интерпретаций (СИ); количество СИ каждого из трех типов (предметного, абстрактного и геометрического); 3) общее количество семантических признаков (СП); 4) количество СП каждого из четырех типов (сенсорного, двигательного, эмоционально-личностного и логического) [Артемьева, 1999];

2) «*Семантический дифференциал*» (модификация, Холодная, 1983). Показатели: а) количество выборов в одной графе «нет» (мера *отсутствия* сенсорно-эмоциональных впечатлений в процессе семантизации неопределенных визуальных форм); б) количество выборов в четырех графах «слабо–средне» (мера *дифференцированного участия* сенсорно-эмоциональных впечатлений); в) количество выборов в двух графах «сильно» (мера *чрезмерной включенности* сенсорно-эмоциональных впечатлений) [Холодная, 2012].

Статистическая обработка результатов проводилась с применением пакета SPSS при помощи корреляционного анализа на основе коэффициента корреляции Спирмена.

Выборку исследования составили 40 подростков (38 девушек и 2 юношей). Возраст респондентов – 15–17 лет. Испытуемые являются студентами первого курса техникума города Москвы, которые обучаются креативным профессиям.

Результаты исследования и их интерпретация

В результате корреляционного анализа были получены следующие данные.

Шкала Самостоятельность положительно коррелирует с показателями: Мера *чрезмерного* участия сенсорно-эмоциональных впечатлений в процессе семантизации неопределенных визуальных форм ($r = 0,322$, $p < 0,043$) и Семантические интерпретации абстрактного типа ($r = 0,317$, $p < 0,046$).

Действительно, чрезмерный уровень включенности эмоциональных впечатлений создает условия для тренировки навыка их самостоятельного регулирования. В случае получения положительного опыта *самостоятельного* преодоления сложностей, подросток развивает собственную регуляторную автономность, начинает самостоятельно планировать свою деятельность и поведение.

Большое количество семантических интерпретаций абстрактного типа свидетельствует о развивающемся абстрактном мышлении, которое помогает подростку самостоятельно организовывать свою активность и не зависеть от помощи окружающих. Это повышает его способности *самостоятельно* планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Для шкалы Надежность выявлена положительная связь с показателем Семантические признаки двигательного типа ($r = 0,318, p < 0,046$).

Исследователи считают, что Надежность характеризует адаптивные возможности функционирования регуляторики в конкретных условиях деятельности и определяет индивидуальную устойчивость процесса целеполагания и целедостижения в ситуации повышенной напряженности, в том числе и стрессовых ситуациях [Моросанова, Бондаренко, 2015]. Способность к образованию семантических признаков двигательного типа при интерпретации неопределенных визуальных форм говорит о готовности искать ответ на вопрос: «Что делать?», – как в психологически сложных условиях, так и в условиях, не требующих мобилизации регуляторных и внутренних ресурсов личности.

Шкала Оценка результатов имеет отрицательные корреляционные связи с показателем Семантические интерпретации абстрактного типа ($r = -0,409, p < 0,009$). В процессе постановки и достижения целей имеет большое значение абстрактное мышление и умение увидеть абстрактный образ конечной цели. Но излишний уход в абстракции мешает подростку в процессе саморегуляции замечать конкретные результаты на каждом этапе деятельности и радоваться своим промежуточным достижениям, которые будут давать импульс и вдохновение к новым свершениям.

Выводы

В процессе нашего исследования были установлены корреляционные связи между семантическими способностями и отдельными шкалами саморегуляции личности: Самостоятельность, Оценка результатов, Надежность. Выявленные зависимости свидетельствуют о том, что развитые семантические способности повышают возможности некоторых параметров саморегуляции, и наоборот. Тем самым уменьшается стрессовая составляющая в процессе достижения целей.

Однако связей между семантическими способностями и общим уровнем саморегуляции на данной выборке (подростки 15–17 лет) выявлено не было. Это говорит о необходимости продолжения исследования в другой возрастной группе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Артемьева Е. Ю.* Основы психологии субъективной семантики / под ред. И. Б. Ханиной. М. : Наука : Смысл, 1999. 349 с.
2. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 424 с.

3. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. М. : Когито-Центр, 2015. 297 с.

4. Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М. : Ин-т психологии, 2010. 350 с.

5. Холодная М. А. Психология понятийного мышления: от концептуальных структур к понятийным способностям. М. : Ин-т психологии РАН, 2012. 287 с.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Д. Е. Козлова¹, Н. В. Грушко²

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского

¹ darija_99@mail.ru

² natvic2000@mail.ru

Данная научная работа направлена на изучение психологических особенностей легитимизации агрессии молодых интернет-пользователей в социальных сетях. В статье также описывается пилотажный тренинг, направленный на профилактику агрессивного поведения молодежи. По результатам тренинга мы разработали руководство, содержащее конкретные приемы для профилактики и коррекции агрессивного поведения молодых людей.

Ключевые слова: агрессия; самоотношение; каузальная ориентация личности; коррекция агрессивного поведения.

PREVENTION AND CORRECTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR OF YOUTH IN SOCIAL NETWORKS

D. E. Kozlova, N. V. Grushko

Dostoevsky Omsk State University

This scientific work is aimed at studying the psychological characteristics of legitimizing the aggression of young Internet users in social networks. The article also describes a pilot training aimed at preventing the aggressive behavior of young people. Based on the results of the training, we have developed a manual containing specific techniques for the prevention and correction of aggressive behavior of young people.

Keywords: aggression; self-attitude; causal orientation of personality; correction of aggressive behavior.

В настоящее время информационно-коммуникативные технологии пронизывают каждую сферу жизнедеятельности человека. По мере вхождения сети Интернет в нашу жизнь образовалась особая реальность – киберпространство, которое характеризуется киберкультурой со своими нормами, ценностями и законами.

Овладение данными технологиями имеет значимость для молодежи, так как при общении в рамках сети Интернет необходимо обладать таким навыком, как компьютерная грамотность, а также располагать знанием об информационной культуре. Важным в интернет-коммуникации является феномен анонимности – опосредованное общение при помощи технических устройств, исключая личный контакт собеседников. Анонимность характеризуется отсутствием достоверной информации о личности, внешности, социально-демографических данных собеседника.

Проблематика агрессивного поведения в социальных сетях является привлекательной для исследователей. Киберагрессия – это совокупность различных видов деструктивного поведения в интернет-коммуникации. Впервые термин «киберагрессия» был употреблен доктором философии Д. Шабро в 2007 году. К киберагрессии относятся оскорбления, унижения, издевательства, разоблачения, манипулирование, агрессивные нападки, преследования посредством коммуникативных технологий [Васильев, 2016].

В. В. Столин определяет самоотношение как лежащее на поверхности сознания, представленность личностного смысла «Я», определяющееся через внутренний диалог между «Я» и «не Я», похожим и отличающимся от самого субъекта [Столин, 1983]. Характер отношения к самому себе может быть позитивным, негативным или конфликтным.

О. Е. Дергачева рассматривает личностную автономию как совокупность механизмов саморегуляции и самодетерминации личности, осуществляемых в форме осознанного выбора метода действий с учетом внутренних устремлений и внешних условий жизни. Автор связывает понятие личностной автономии с формулировкой «позитивного» образа человека в психологии, который может самостоятельно определять и регулировать собственную жизнь [Дергачева, 2005].

Диалектическая ценность феномена агрессивности заключается в том, что он имеет не только деструктивное воздействие на личность или ее близкое окружение, но есть и положительные эффекты. Например, целеустремленность, мотивация к достижению успеха: в спорте, учебной деятельности, коммуникации, совладание и преодоление трудных жизненных ситуаций, витальность, отстаивание своих границ.

Так, легитимная агрессия в сфере СМИ связана с замкнутостью обратно ($r = -0,221$, $p \leq 0,05$), а значит, что чем выше вероятность проявления агрессии в опосредованной коммуникации, в частности в социальных сетях, тем ниже критичность студентов по отношению к себе, т.е. возможность проявления агрессии в негативном комментарии, а также чувство безнаказанности за данные действия могут способствовать компенсации собственной несостоятельности и получению социальной поддержки, которой не хватает за пределами киберпространства.

Самоценность с легитимной агрессией в сфере спорта связана прямо ($r = 0,294$, $p \leq 0,01$), а значит, что чем выше принятие себя и собственных потребностей, эмоций и бережное отношение к ним, тем выше вероятность

реализации своей агрессии посредством спортивной активности, а также оправдания насилия и агрессии в ситуации соревнования.

Легитимная агрессия в сфере личного опыта прямо связана с самооценностью ($r = 0,203$, $p \leq 0,05$), что означает следующее: повышение чувства собственной значимости, трепетное отношение к себе, своим личным границам и продуктам деятельности, ведет к агрессивному отстаиванию своих личных границ при взаимодействии с социумом, реализации своей агрессии в хобби (например, охота, рыбалка, коллекционирование оружия) или других видах деятельности. Такие увлечения, которые достаточно широко распространены и обусловлены исторически, не вызывают у общества отторжения, хотя сущность охоты или рыбалки заключается в убийстве живых организмов, что, безусловно, не может не являться актом насилия.

Легитимная агрессия в сфере спорта прямо связана с безличной каузальной ориентацией ($r = 0,232$, $p \leq 0,05$), что означает, что чем больше человек склонен к реализации своих агрессивных импульсов за счет ситуаций спортивной конкуренции, тем больше ему свойственен феномен выученной беспомощности.

Легитимная агрессия в сфере личного опыта имеет прямую связь с безличной каузальной ориентацией личности ($r = 0,263$, $p \leq 0,01$): чем больше для личности характерна несамостоятельность в принятии решений относительно управления своей жизнью и активностью, тем более он склонен к агрессии.

Пилотажный тренинг по профилактике и коррекции агрессивного поведения молодежи состоял из серии практикумов. Задачами тренинга являлось следующее: активизация рефлексии студентов по отношению к своим эмоциональным реакциям – какие конкретно явления в интернет-коммуникации у них вызывают чувство гнева и раздражения, как в их представлении выглядит агрессор в социальных сетях, обсуждение образа агрессивности с помощью рисуночных упражнений, изучение представлений молодежи о конструктивной и деструктивной агрессии – с каким образом (литературным, кинематографическим или известной личности) данные направления агрессии могут быть связаны, овладение конкретными техниками, помогающими конструктивно ответить на агрессивную реакцию другого человека, отреагирование негативных эмоций посредством творческой деятельности – рисуночные практики, взаимодействие с кинетическим песком. Всего было проведено 7 практических занятий с 3 студенческими группами (более 40 человек) средней продолжительностью каждого занятия 1,5 часа.

В ходе пилотажного тренинга были реализованы следующие этапы:

1. Обсуждение агрессивности как качества личности.
2. Обсуждение такого явления в социальных сетях, как «хейт».
3. Прохождение психодиагностического исследования на тему: «Психологические особенности легитимизации агрессии молодежи в социальных сетях».
4. Практика техники «Магические слова» К. Бессер-Зигмунд [Бессер-Зигмунд, 1996].

5. Практика техник «Психологического айкидо» М. Е. Литвака [Литвак, 2008].

6. Проведение плассотерапии со студентами.

7. Проведение самоотчета участников по результату всех тренинговых мероприятий.

Как наиболее запоминающиеся практики студенты отметили «Магические слова» – эффект перемены слова через образ, который вызывает негативную реакцию, во что-то другое, более позитивное; работа с кинетическим песком – наглядная трансформация агрессивных форм поведения (гнев, ярость, раздражение, обида, чувство вины) в другие эмоциональные состояния (целеустремленность, открытость, активность, мобильность); тренинг с использованием техник «Психологического айкидо» – тренировка ответов на агрессивные реакции собеседника здесь и сейчас, умение предотвратить конфликт; рисуночные техники «Образ агрессивности» и «Образ хейтера» – обсуждение своих ассоциаций с рисунками одноклассников, разнообразие причин и особенностей проявления данных феноменов.

В качестве практического инструментария в работе с агрессивным поведением, нами был разработан handbook, содержащий в себе конкретные техники и приемы: выявление собственных агрессивных реакций, их отреагирование с помощью рисуночных техник, выработка навыка понимания и управления своими агрессивными эмоциями, углубление знаний о конструктивных способах выражения агрессивных импульсов, а также выработка копинга по отношению к агрессии другого человека. Одной из составляющих handbook'a является переведенная и адаптированная нами на русский язык книга Marge Eaton Heegaard "Drawing Together to Manage Anger" («Рисуем и управляем гневом вместе») [Heegaard, 2003], которая базируется на арт-терапевтическом подходе и которая направлена на работу с детьми, демонстрирующими агрессивное поведение.

Цель handbook'a – развитие у молодого человека навыков управления своими агрессивными импульсами, а также совладающего поведения по отношению к проявлениям агрессии другого человека, на основе знания того, как выглядит и ощущается собственный гнев и гнев другого человека, с какими трудностями сталкивается человек, когда испытывает негативные эмоции.

На наш взгляд, существует необходимость в развитии навыков копинга и отреагирования отрицательных эмоций как превентивной меры деструктивного поведения молодежи, что относится и к жертвам травли в сети Интернет и к инициаторам такого негативного воздействия, как буллинг. Мы считаем перспективным дальнейшее исследование проблематики легитимизации агрессии в киберпространстве среди молодежной аудитории в связи с повышением встречаемости прямых и косвенных проявлений агрессии в социальных сетях, увеличением числа жертв кибербуллинга.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Бессер-Зигмунд К.* Магические слова. СПб., 1996. 224 с.

2. Васильев А. А. (Иеромонах Тихон). Негативные аспекты виртуальной коммуникации и их пастырская оценка // Христианское чтение. 2016. № 6(71). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/negativnyye-aspekty-virtualnoy-kommunikatsii-ih-pastyrskaaya-otsenka> (дата обращения: 11.08.2022).

3. Дергачева О. Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. М., 2005. 162 с.

4. Литвак М. Е. Психологическое айкидо : учеб. пособие. Ростов-на-Дону, 2008. 192 с.

5. Столин В. В. Самосознание личности. М. : Изд-во МГУ, 1983. 284 с.

6. Heegaard M. E. Drawing Together to Manage Anger. Fairview Press, 2003. 32 p.

ДИАГНОСТИКА ПАРАМЕТРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОРА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Е. О. Мазурчук¹, Н. И. Мазурчук²

Уральский государственный педагогический университет

¹ *MazurchukE@yandex.ru*

² *Mazurchuk-nina@yandex.ru*

Статья посвящена проблеме поиска и подбора диагностического инструментария, используемого при изучении параметров психологической безопасности образовательной среды как фактора суицидального поведения. Авторы выделяют параметры психологической безопасности образовательной среды: специфика взаимоотношений обучающихся со сверстниками, социальная активность, возможность самореализации в образовательной среде, характер взаимоотношений с педагогами. Они предлагают инструменты их диагностики.

Ключевые слова: *среда; образовательная среда; параметры психологической безопасности образовательной среды; диагностика суицидального поведения в образовательной среде.*

DIAGNOSTICS OF SAFETY PARAMETERS OF THE SOCIAL SITUATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A FACTOR OF STUDENTS' SUICIDAL BEHAVIOR

E. O. Mazurchuk, N. I. Mazurchuk

Ural State Pedagogic University

The article is enlightened with the problem of searching and backing up the diagnostic tools used in the study of the parameters of the psychological safety of the educational environment as a factor in suicidal behavior. The authors identify the parameters of the psychological safety of the educational environment: the specifics of the relationship between students and peers, social activity, the possibility of self-realization in the educational environment, the nature of relationships with teachers. They offer tools for their diagnosis.

Keywords: environment; educational environment; psychological safety parameters of the educational environment; diagnostics of suicidal behavior in the educational environment.

Сегодня существенно обостряются проблемы создания и сохранения психологически безопасной и комфортной среды: социальной, образовательной и т. д. Возросший интерес к этой проблеме обусловлен данными статистики. Анализируя материалы уголовных дел, очевидным становится, что 62 % самоубийств совершены несовершеннолетними, имеющими неблагоприятное социальное окружение или конфликты в образовательной среде: боязнь насилия со стороны взрослых (педагогов, старших сверстников); бестактное поведение педагогов, одноклассников, друзей; равнодушное отношение взрослых к их проблемам.

Вышесказанное актуализирует необходимость рассмотрения образовательной среды как фактора суицидального поведения обучающихся и нацеливает нас на теоретический анализ данного понятия для определения направлений его дальнейшей диагностики.

Так, по мнению В. В. Рубцова, среда – это мир человека, который существует в его общении, взаимодействии, взаимосвязи, коммуникации и других процессах, этой мыслью автор подчеркивает особую роль социальной общности как среды человека [Рубцов, Ивошина, 2002].

Следует заметить, что в контексте темы нашего исследования, необходимо обратить внимание на то, что среда обычно представлена двумя факторами: внутренним, включающим в себя наследственность, физическое и психическое здоровье; внешним, включающим в себя окружающую природную, антропогенную, техногенную и социальную ситуации.

Внутренний фактор оказывает влияние на различные системы организма и определяет соматическое состояние организма. В рамках нашего исследования особый интерес представляет второй фактор, включающий окружающую действительность, которая влияет на психологическую безопасность и состояние благополучия обучающегося.

Термин «психологическая безопасность» был введен в научную практику С. К. Рошиным и В. А. Сосниным. В их трактовке психологическая безопасность – это восприятие человеком среды как надежной и адекватной, позволяющей удовлетворять естественные и социальные потребности, уверенность в будущем [Рошин, Соснин, 1995].

Категория психологической безопасности может быть рассмотрена в трех аспектах:

– как состояние среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников;

– как система межличностных отношений, которые вызывают у участников чувство принадлежности (референтной значимости среды), убеждают

человека, что он пребывает вне опасности (отсутствие вышеперечисленных угроз), укрепляют психическое здоровье;

– как системы мер, направленных на предотвращение угроз для продуктивного устойчивого развития личности [Чиркина и др., 2015].

Особое место в психологической безопасности обучающегося занимает «образовательная среда». Это понятие широко изучается в науке отечественными (Г. А. Ковалев, В. П. Лебедева, А. Б. Орлов, В. И. Панов, А. В. Петровский, В. В. Рубцов, И. М. Улановская, Б. Д. Эльконин, В. А. Ясвин и др.) и зарубежными (А. Бандура, К. Левин, К. Роджерс и др.) учеными. В наиболее общем плане образовательная среда трактуется как психолого-педагогическая реальность, сочетание уже сложившихся исторических влияний и намеренно созданных педагогических условий и обстоятельств, направленных на формирование и развитие личности обучающегося [Тарасов, 2011].

В современных исследованиях образовательная среда рассматривается как категория, характеризующая развитие ребенка, что определяет ее целевое и функциональное назначение.

По мнению ряда авторов, на психологическую безопасность и состояние благополучия обучающегося в контексте среды могут оказывать влияние (Е. А. Алисов, И. А. Баева, Е. А. Климов, Г. А. Ковалев, С. В. Тарасов, В. А. Ясвин): переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания и безнадежности; переживания, связанные со сложной обстановкой в образовательной организации; чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения; боязнь позора, насмешек или унижения; чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.

Таким образом, параметрами психологической безопасности образовательной среды выступают:

- 1) специфика взаимоотношений обучающихся со сверстниками;
- 2) социальная активность;
- 3) возможность самореализации в образовательной среде;
- 4) характер взаимоотношений с педагогами.

Однако сегодня, не смотря на имеющиеся теоретические разработки, описывающие параметры каждого фактора суицидального поведения, психологи системы образования чаще используют диагностические методики, направленные на выявление только суицидального риска. Это позволяет зафиксировать суицидальный риск, но не дает возможность определить его причину, т. е. фактор возникновения суицидального поведения. Мы предлагаем диагностический инструментарий, который позволит определить причины такого поведения – изучить параметры психологической безопасности образовательной среды. Это подчеркивает новизну и практическую значимость нашего исследования.

Далее обратимся к описанию диагностического инструментария, позволяющего зафиксировать угрозу психологической безопасности образовательной среды.

Опросник «Качество межличностных отношений в образовательной среде (КМЛО в ОС)» для подростков и педагогов (Г. С. Кожухарь, В. В. Ковров). Методика позволяет определить индекс позитивного отношения (доверие, доброжелательность, принятие, толерантность) и индекс негативного отношения (агрессивность, конфликтность, враждебность, манипулятивное отношение). Методика дает возможность выявить степень соотношения позитивного и негативного отношения в системе межличностного взаимодействия.

Анкета изучения особенностей среды образовательного учреждения (И. А. Баева). Существует вариант для педагогов, родителей и обучающихся. Анкета включает вопросы, позволяющие узнать условия образовательной среды, а также осведомленность и компетентность педагогов в вопросах межличностных отношений и психологической безопасности.

Методика «Учитель-ученик» (модифицированная методика Т. Н. Клюевой) для учителей и учеников. Опросник позволяет выявить характера взаимоотношений между учителем и учениками на основе качественного анализа эмоционального компонента, (определяется уровень эмпатии во взаимодействии с участниками образовательного процесса); поведенческого компонента (фактор, характеризующий толерантное отношение).

Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон). Тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества – насколько человек ощущает себя одиноким. При интерпретации результатов возможно определить высокий, средний и низкий уровень одиночества обучающихся и чувства, которые ассоциируются с одиночеством.

Таким образом, обобщая изложенное выше, отметим, что образовательная среда является фактором суицидального поведения обучающихся. Выделенные в ней параметры поддаются диагностике и могут быть объективно зафиксированы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Роцин С. К., Соснин В. А.* Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общество и государство // *Российский монитор*. 1995. № 6. С. 133–145.
2. *Рубцов В. В., Ивошина Т. Г.* Проектирование развивающей образовательной среды школы. М. : МГППУ, 2021. 272 с.
3. *Тарасов С. В.* Образовательная среда: понятие, структура, типология // *Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина*. 2011. № 3. С. 133–138.
4. *Чиркина С. Е., Ахмеров Р. А., Бажин К. С., Царева Е. В.* Основы формирования психологически безопасной образовательной среды. Казань : Бриг, 2015. 136 с.

ИГРА КАК МЕТОД ОБУЧЕНИЯ КОНСТРУКТИВНОМУ СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В СИТУАЦИИ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Н. Г. Крылова

Костромской государственной университет
natkrulova@mail.ru; ORCID: 0000-0002-5102-5393

В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению особенностей совладающего поведения в трудных ситуациях экзамена. Разработана технология активного обучения конструктивному совладающему поведению посредством участия в мероприятиях клуба психологических игровых практик. Представлены результаты апробации программы игры по обучению конструктивному совладающему поведению.

Ключевые слова: совладающее поведение; экзамен как трудная жизненная ситуация; игра как метод обучения; клуб психологических игр.

THE GAME AS A METHOD OF TEACHING CONSTRUCTIVE COPING BEHAVIOR IN AN EXAM SITUATION FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

N. G. Krylova

Kostroma State University

The article presents the results of a study devoted to the study of the features of coping behavior in difficult exam situations. The technology of active learning of constructive coping behavior has been developed through participation in the activities of the psychological games club. The results of the approbation of the game program for teaching constructive coping behavior are presented.

Keywords: coping behavior; exam as a difficult life situation; game as a teaching method; psychological games club.

В настоящее время учебные организации высшей школы ориентированы на моделирование условий для становления и развития личности будущего специалиста. Интересный опыт в решении данного вопроса приняли на себя разнообразные студенческие объединения, которые активно создаются в вузах как площадки для самореализации и приобретения гибких профессиональных компетенций и навыков будущих специалистов.

«Клуб психологических игропрактик» – студенческое объединение студентов, действующее при кафедре Общей и социальной психологии КГУ с 2018 года. Клуб ориентирован на решение комплекса задач: оказание психологической помощи и поддержки студентам в сложных жизненных ситуациях; содействие социально-психологической адаптации студентов нового набора; приобретения опыта в практике разработки психологических игр, как эффективного метода, направленного на развитие эмоциональной устойчивости, навыков конструктивного взаимодействия, выработку стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях и т. д.

Понятие «игра» часто встречается в практике психотерапии. [Берн, 1988]. Можно сказать, что «игра» – это особая система взаимодействия людей, которая направлена на подтверждение и отработку сценарных убеждений. Игра предоставляет уникальные возможности для конструирования и обучения, при этом она дает ощущение близости, яркую эмоциональную окраску проигрываемых событий.

Игровое пространство участниками клуба моделируется для реализации разных задач, в том числе, по запросу. В практике клуба наиболее часто используются игровые пространства четырех видов: игровые оболочки, игры-проживания, игры-драмы и проектные (деловые) игры. В практике реализуются диагностические, коррекционные, развивающие, терапевтические игры; тренинги, практикумы, психологические эксперименты. Все они помогают развивать адекватное понимание себя, умения и потребности в познании других людей; осуществлять коррекцию самооценки.

В игре может формироваться сценарий, который требует достижения целей или удовлетворения потребностей «запасным» путем, при помощи игры. Одним из них является обучение человека конструктивному совладающему поведению в трудных жизненных ситуациях, которые он проживает. В случае неконструктивного совладания с жизненными стрессами, а также отсутствия привлекательности выполняемой деятельности человек испытывает фрустрацию в достижении жизненно важных целей, неудовлетворенность личным и профессиональным развитием.

Интерес к проблеме совладающего поведения в современной психологической науке постоянно возрастает. Совладающее поведение представляет собой особую форму реализации активности личности, в которой проявляются ее общие, специфичные и индивидуальные характеристики во взаимодействии с трудными жизненными ситуациями.

Особый интерес старшеклассники и студенты проявляют к играм-испытаниям, построенным на увлекательных сюжетах «фэнтези» или состязаний. В каждом сюжете игры присутствует трудная жизненная ситуация, с которой игрок должен совладать. Сущностная особенность трудной жизненной ситуации состоит в том, что эта ситуация нарушает привычный для человека образ жизни, ставит его перед необходимостью принимать решение. Игра-проживание позволяет создать условия для совместного и в то же время индивидуального освоения игрового пространства, построения в его рамках межличностных отношений, создания и осмысления ценностей личного существования.

Игры-проживания в работе с подростками и студентами позволяют моделировать ситуации, в которых участники строят свою деятельность и отношения, соотнося их с заданными условиями, правилами, своими интересами, а так же и интересами других людей. Для игры-проживания демонстрируют игрокам множество игровых пространств: необитаемый остров, фантастические миры с определенными свойствами, открытая планета и т. д. Именно данные формы игр использовались нами для моделирования и проживания ситуации

экзамена в игре, что позволяло овладеть конструктивными стратегиями совладания с трудной ситуацией стресса на экзамене.

Клубом «Психологических игропрактик» КГУ были разработаны и апробированы специальные игровые техники конструирования стратегий совладающего поведения для учащихся, сдающих экзамены с «высокой ставкой», а именно ЕГЭ. В пилотажном исследовании, направленном на апробацию техник и упражнений, приняли участие 66 школьников, готовящихся к сдаче пороговых испытаний. По результатам апробации составлена игровая программа обучения конструктивным практикам совладания.

Рекомендуемая продолжительность игровой программы составляет 6 часов. Игра проводится 2 раза в неделю. Основной курс длится 3 недели, постигровое сопровождение осуществляется в течение 1 месяца.

Игровая программа включает в себя следующие этапы и модули.

1 Этап: Диагностический. Психодиагностика особенностей совладающего поведения. Использовались следующие методики: опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и методика Ч. Спилбергера, Л. Ханина.

Обсуждение ожиданий от игры, а именно, насколько успешным были способы совладания с трудными ситуациями в ситуации экзамена, проводилось в форме беседы. Ключевые вопросы для обсуждения: «Что означает для меня успешное совладание?», «На какие признаки я ориентируюсь при оценке успешности совладания?», «Что хочу изменить в своем совладании, что я имею для этого – какие личные качества, мотивы, установки и ожидания от игры у вас?»

2 этап: Игровой. Сплочение и введение в сюжет игры. Сплочение участников игры вокруг целей и задач по овладению эффективными копинг-стратегиями. Введение в проблему совладающего поведения в контексте личной успешности, сохранности субъективного благополучия участника игры. Информирование участников о конструктивном и неконструктивном совладании и последствиях использования неконструктивных копинг-стратегий.

3. Этап постигровой диагностики. Участники заполняют методики опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и методика Ч. Д. Спилбергера.

4. Этап: Постигровая рефлексия. Разбор трудностей и ошибок при внедрении освоенных техник в практику подготовки к сдаче экзамена с высокой ставкой.

Нами были выделены следующие критерии оценки эффективности обучения конструктивному совладающему поведению у участников игры:

- повышение осведомленности о способах совладающего поведения в ситуациях экзамена с высокой пороговой ставкой;
- повышение мотивации к самоизменению и самоорганизации;
- повышение конструктивности копинг-поведения;
- индивидуализация игровых сценариев.

Экспериментальная и контрольные группы были сформированы из школьников, учащихся 11 классов, готовящихся к сдаче ЕГЭ.

Экспериментальную группу (ЭГ) составили 35 учащихся 11 класса от 17 до 18 лет, принявших участие в серии (не менее трех) психологическим игр, проводимых клубом «Психологических игропрактик»

Контрольную группу (КГ) составили 31 учащийся, возраст от 18 до 19 лет, не принимавших участие в играх и в работе «Клуба психологических игропрактик».

Независимыми переменными в нашем исследовании выступили содержательные элементы психологической игры, проводимой студенческим клубом «Психологических игропрактик». Игра предполагала обучение копинг-стратегиям и снижение ситуативной, а также личностной тревожности учащихся накануне экзамена. Зависимая переменная рассматривалась нами как копинг-стратегии школьников. Оценка изменений характера применяемых копинг-стратегий и снижение уровня личностной и ситуативной тревожности фиксировались после посещения школьниками 4-5 игр.

Результаты статистического анализа не выявили значимых различий ситуативной и личностной тревожности в экспериментальной и контрольной группах на этапе первичной диагностики. Значения критерия достоверности различий меньше 85,85 указывают на незначимость различий между экспериментальной и контрольной группами.

Следует отметить, что при первоначальной диагностике достоверных различий между исследуемыми параметрами в контрольных и экспериментальной группах выявлено не было.

Первоначальные показатели таких копинг-стратегий, как: конфронтационный копинг, дистанцирование, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка, были выражены и носили высокую напряженность как в экспериментальной, так и в контрольных группах. В результате посещения серии психологических игр по всем исследуемым показателям у школьников была выявлена положительная динамика, т. е. снижены напряженность копинг-стратегий, личностная и ситуативная тревожность.

Данные изменения были изучены при использовании t-критерия Стьюдента. Было установлено, что число степеней свободы $K = 59$. $T_{кр} = 2,01$ для $P \leq 0,05$ и $t_{кр} = 2,69$ для $P \leq 0,01$. То есть значения критерия достоверности различий больше 2,66 указывают на значимость различий между экспериментальными группами.

В результате участия в психологических играх, реализации консультативной и групповой психологической помощи на встречах психологического клуба были выявлены статистически значимые различия в следующих исследуемых показателях:

- конфронтационный копинг;
- поиск социальной поддержки;
- принятие ответственности;
- бегство – избегание;
- планирование решения проблемы;
- положительная переоценка;
- ситуативная тревожность;

– личностная тревожность.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о том, что возможности и потенциалы психологических игр как метода обучения конструктивному совладающему поведению в ситуации подготовки к экзаменам старшеклассников и комплексное использование практики индивидуальных и групповых форм работы, позволяет эффективно выстраивать работу с тревожностью и трудной ситуацией экзаменационного стресса.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы : пер. с англ. М. : Прогресс, 1988. 400 с

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ю. А. Герасименко

Уральский государственный педагогический университет
gerasimenkou@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-7126-3065

Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения по теме «Научно-методическая разработка и апробация единого комплекта методик для оценки риска суицидального поведения обучающихся в целях организации психолого-педагогического сопровождения в образовательных организациях (общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования), включая цифровую версию» (государственное задание № 73-00103-22-01).

Целью данного исследования было выявление риска суицидального поведения обучающихся среднего профессионального образования. Акцент сделан на выборе диагностического инструментария, позволяющего эффективно выявлять обучающихся с суицидальным риском. В основе комплекта методик две категории: диагностики, определяющие личностно-характерологические особенности респондентов, и методики, выявляющие наличие суицидальных мыслей и намерений. На этапе экспериментальной работы представлены результаты обследования обучающихся среднего профессионального образования. Выделена группа респондентов с риском суицидального поведения, у которых отмечена распространенность аутоагрессивного поведения, выражающегося не только в самоповреждающих фактах, но и рискованном поведении, употреблении психоактивных веществ. Определено наличие доминирующих тенденции тревожности, фрустрации и ригидности. Полученные результаты будут полезны специалистам образовательных организаций для оптимизации психологического обследования и диагностики обучающихся среднего профессионального образования, а также разработки профилактических программ.

Ключевые слова: *суицидальное поведение; обучающиеся среднего профессионального образования; диагностический инструментарий оценки риска; личностно-характерологические особенности; психолого-педагогическая профилактика.*

DETERMINING THE RISK OF SUICIDAL BEHAVIOR OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Y. A. Gerasimenko

Ural State Pedagogical University

The purpose of this study was to identify the risk of suicidal behavior of students of secondary vocational education. The emphasis is placed on the choice of diagnostic tools that can effectively identify students with suicidal risk. The set of methods is based on two categories: diagnostics that determine the personality and characterological characteristics of respondents, and methods that reveal the presence of suicidal thoughts and intentions. At the stage of experimental work, the results of a survey of students of secondary vocational education, 15–16 years old, are presented. A group of respondents with a risk of suicidal behavior was identified, in whom the prevalence of autoaggressive behavior was noted, expressed not only in self-harming facts, but also risky behavior, the use of psychoactive substances. The presence of dominant tendencies of anxiety, frustration and rigidity was determined. The results obtained will be useful to specialists of educational organizations for optimizing psychological examination and diagnostics of students of secondary vocational education, as well as the development of preventive programs.

Keywords: *suicidal behavior; students of secondary vocational education; diagnostic tools for risk assessment; personality-characterological features; psychological and pedagogical prevention.*

В настоящее время актуальным остается проблема выбора эффективных форм и методов психолого-педагогического выявления и оценки обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Ряд научных подходов рассматривают риск суицидального поведения молодежи через призму неблагоприятных условий жизненной ситуации, а исследования нацелены на профилактику психопатологических нарушений личности, возникающих под воздействием негативных факторов [Методические рекомендации..., 2018].

Не сформированность эмоционально-волевой, личностной сферы, незрелость самосознания, наличие детских психологических травм, влияние социальных сетей, конфликтные отношения в семье и другие причины делают обучающихся уязвимыми к саморазрушающему поведению, в том числе суицидальному риску. По данным Прокуратуры Правительства Свердловской области, за 2001 год **на четверть увеличилось количество попыток суицида среди несовершеннолетних**. С 14–15 лет риск суицидального поведения возрастает и достигает максимума к 16–19 годам. Учитывая значительный рост попыток суицида среди детей и подростков, губернатором Свердловской области была утверждена и подписана специальная «Программа по профилактике суицидального поведения у несовершеннолетних на 2021–2023 года». Но остается нерешенным вопрос определения риска суицидального поведения у обучающихся среднего профессионального образования, который обусловлен спецификой подросткового возраста и новыми условиями самостоятельной жизни в период профессионального образования [Зотов, 2006].

В современных образовательных организациях проводится обязательное анонимное психодиагностическое тестирование, разработанное специалистами

Московского государственного университета. Применяемый методический комплекс направлен на выявление обучающихся с девиантным поведением, включая выявление суицидального риска.

При проведении скринингового обследования возникает вопрос о выборе психодиагностического инструментария, позволяющего эффективно выявлять обучающихся с суицидальным риском. Используемые в настоящее время диагностики не достаточно точно дифференцируют половозрастные и другие специфические особенности респондентов; субъективизм ответов искажает действительность. В подавленном состоянии, состоянии апатии обучающийся не готов пройти громоздкие тесты. Часто ответы обучающихся характеризуются формальностью и конформностью; присутствует момент запрета родителями на процедуры диагностики, все это приводит к поверхностным оценкам риска суицидального поведения обучающихся [Михайлина, Павлова, 2009].

В комплект реализуемых методик важно включать две основные категории: диагностики, определяющие личностно-характерологические особенности респондентов, создающие условия риска суицида, и опросники, анкеты, выявляющие наличие суицидальных мыслей и намерений.

Эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость респондентов часто приводит к конфликтным ситуациям, которые приводят к суицидальному поведению. Большинство суицидальных намерений у обучающихся среднего профессионального образования обусловлены микросоциальными проблемами и нацелены не на уничтожение, а на восстановление социальных связей, как временный уход от травмирующей ситуации, однако, такое поведение несет в себе огромный риск. Большинство обучающихся действуют импульсивно, не способны обдумывать, планировать собственные действия, оценить последствия поступка. Часто суицидальное поведение сопровождается употреблением психоактивных средств, спиртных напитков, которые снижают способность контролировать импульсивность поведения, часто это поведение сочетается с девиантным, делинквентным и аддиктивным. В 15–16 лет усиливается увлечение философскими вопросами жизни и смерти, переоценка ценностей в сочетании с бескомпромиссностью и эгоцентричностью усугубляет реакцию протеста и конфликтом между ранимой личностью и несправедливым и жестоким социумом, по мнению респондентов [Методические рекомендации..., 2018].

Уязвленное самолюбие, утрата ценного внимания значимых лиц, страх не оправдать надежд, опасение упасть в глазах близкого окружения и сверстников приводят к демонстративному суициду, где расчет на спасение не всегда оправдан. Обучающиеся прибегают к шантажу, спровоцированному наказанием или несправедливым отношением, желанием доставить обидчику неприятности, отомстить. Истинный суицид провоцирует цепочку неудач, разочарований, последней каплей в которой может стать незначительный повод: обида, стыд и другие триггеры.

Анализ литературы позволяет выделить значимый фактор в дифференциации риска суицидального поведения подростков – особенности личностно-

характерологического реагирования. Среди акцентуаций, располагающих к демонстративному саморазрушающему поведению выделяются истероидный, неустойчивый и эпилептоидный типы. По мнению А. Е. Личко, истинный суицид совершают лица с циклоидным и сенситивным типами акцентуаций характера [Вдовина, 2021]. В. Т. Кондратенко указывает, что подростки с истероидной акцентуацией, совершая суицид, чаще других используют самоповреждающие действия, порезы, отравления, им свойственно оставлять записки с указанием места, времени совершения суицида и условиями, при которых они останутся жить [Вдовина, 2021]. Для неустойчивых подростков характерны попытки суицида «за компанию» [Вдовина, 2021].

Выборку исследования составили 50 студентов Екатеринбургского колледжа имени И. И. Ползунова и 50 студентов Екатеринбургского промышленно-технологического техникума им. В. М. Курочкина в возрасте 15–16 лет. Диагностика проводилась по методике П. И. Юнацкевич «Оценка склонности к суицидальным реакциям «Суицидальная личность – 45» [Юнацкевич, 1998] и «Склонность подростка к суицидальному поведению» М. В. Горской [Горская, 2008]. С целью определения сформированности суицидальных намерений была использована методика «Опросник суицидального риска» в модификации Т. Н. Разуваевой.

Наряду с выявлением суицидального риска, на основе специально разработанной анкеты и экспертной оценки педагогов, определялось наличие аутоагрессивного поведения обучающихся и употребление ими психоактивных веществ, так как, авторами указана прямая зависимость указанных девиаций и суицидального поведения [Григорьева, Булыгина, Афолина, 2018; Шустов, 2016].

Согласно полученным результатам, показатель суицидального риска у 87 % обучающихся достигает средних величин, что свидетельствует об условной норме поведения. У 13 % респондентов с выявленным суицидальным риском отмечена распространенность аутоагрессивного поведения, выражающегося не только в самоповреждающих фактах, но и рискованном поведении, употреблении психоактивных веществ. Оценка результатов по субшкалам методики М. В. Горской демонстрирует доминирующие тенденции тревожности, фрустрации и ригидности, но показатели данных категорий находятся на границе нормы, в отличие от тревожности, которая у большинства обучающихся (69 % от общей выборки) превышает средние показатели и находится на уровне высоких оценок.

На основе анализа результатов по методике Т. Н. Разуваевой выделяется группа респондентов, набравшая высокие показатели по шкале демонстративность (27 % обучающихся от общей выборки); несостоятельность – 18 % респондентов; аффективность – 31 %; максимализм – 19 %; социальный пессимизм – 30 %. У 70 % обучающихся суицидальный риск отсутствует.

Результаты доказывают необходимость разработки качественного инструментария с подробной и точной оценкой личностных характеристик и маркеров эмоционального неблагополучия, с учетом специфики возрастной катего-

рии респондентов среднего профессионального образования, внешних дезадаптирующих и травмирующих факторов, а также потребность в программах, направленных на профилактику суицидального поведения среди студенческой молодежи.

В основе профилактики заложена концепция формирования навыков жизнестойкости, понятие введено Д. А. Леонтьевым как альтернатива «выносливости» [Михайлина, Павлова, 2009]. Сегодня жизнестойкость рассматривается разными авторами с позиций навыков совладания с трудными жизненными ситуациями, уверенности в себе, вовлеченности в разные виды деятельности, коммуникативными способностями, саморегуляции личности (самоконтроль, самоуправление, самодисциплина) и т. д. Важно развивать умение позитивного преодоления трудностей в типичных возрастных кризисных ситуациях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Вдовина Е. Г.* Психолого-педагогическая модель профилактики анти-витального поведения несовершеннолетних в общеобразовательных организациях Алтайского края // Вестник практической психологии образования. 2021. Т. 18, № 2. С. 61–71. doi:10.17759/bppe.2021180207
2. *Горская М. В.* Диагностика суицидального поведения подростка // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2008. № 1. С. 44–52.
3. *Григорьева А. А., Булыгина В. Г., Афонина Ю. С.* Взаимосвязь самоповреждающего поведения и употребления психоактивных веществ // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2018. Т. 4, № 101. С. 98–105.
4. *Зотов М. В.* Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. СПб. : Речь, 2006.
5. Методические рекомендации для образовательных организаций по определению индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением / Л. Ю. Вакорина, Н. Н. Васягина, Ю. А. Герасименко, И. В. Пестова. М. : ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. 41 с.
6. *Михайлина М. Ю., Павлова М. А.* Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Волгоград : Учитель, 2009.
7. *Шустов Д. И.* Аутоагрессия и самоубийство при алкогольной зависимости: клиника и психотерапия. СПб. : СпецЛит; 2016.
8. *Юнацкевич П. И.* Основы психолого-педагогической диагностики и коррекции суицидального поведения. СПб. : ВИКА им. А. Ф. Можайского, 1998. 160 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СТУДЕНТОВ ДЛЯ СОВЛАДАНИЯ С ПРОБЛЕМНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРНЕТА

М. А. Щукина¹, И. А. Упорова²

Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы

¹ *corr5@mail.ru*; ORCID: 0000-0002-0834-3548

² *i_uporova@mail.ru*

Представлено исследование, выявляющее психологические ресурсы, способствующие совладанию с проблемным использованием интернета: эмоциональный интеллект, системная рефлексия, позитивное отношение к себе и готовность продуктивно использовать одиночество. В исследовании участвовало 50 студентов СПбГИПСР. Для сбора данных использованы: «Общая шкала проблемного использования интернета» (GPIUS3); Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн»; Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3; Опросник «Дифференциальный тип рефлексии»; Опросник «Сочувствие к себе». Обнаружено, что у респондентов с более высоким уровнем эмоционального интеллекта (особенно в части управления своими эмоциями) меньше проявлены негативные аспекты использования интернета, их поведение в сети более адаптивно, они меньше страдают от одиночества, чаще прибегают к «хорошей» рефлексии и лучше относятся к себе.

Ключевые слова: *проблемное использование интернета; совладание; психологические ресурсы; эмоциональный интеллект; рефлексия; позитивное одиночество; сочувствие к себе.*

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF STUDENTS FOR COOPERATION WITH PROBLEMATIC INTERNET USE

M. A. Shchukina, I. A. Uporova

St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

A study is presented that identifies psychological resources that contribute to coping with problematic Internet use: emotional intelligence, systemic reflection, a positive attitude towards oneself and a willingness to productively use loneliness. The study involved 50 students of SPbGIPSR. To collect data, the following were used: “General Scale of problematic Internet use” (GPIUS3); Emotional Intelligence Questionnaire “EmIn”; Differential questionnaire of loneliness experience DOPO-3; Questionnaire “Differential type of reflection”; Questionnaire “Self-compassion”. It was found that respondents with a higher level of emotional intelligence (especially in terms of managing their emotions) have less negative aspects of Internet use, their online behavior is more adaptive, they suffer less from loneliness, more often resort to “good” reflection and treat themselves better.

Keywords: *problematic internet use; coping; psychological resources; emotional intelligence; reflection; positive loneliness; self-compassion.*

Введение. Быстрое развитие цифровых и виртуальных технологий, то, как молниеносно они стали необходимым атрибутом повседневной жизни каждого человека, побудило психологическое сообщество к развертыванию многочисленных исследований последствий столь необычных и непредсказуемых

процессов. Неудивительно, что поначалу психологи (Г. У. Солдатова, А. А. Бочавер, Е. В. Панькина, К. Янг, М. Гриффитс, А. Е. Войскунский, О. В. Митина, А. Б. Холмогорова, Е. Н. Клименкова и другие) сосредоточились на негативных аспектах использования интернета. Было обнаружено, что опыт неудачного использования сети интернет может вызывать чувство одиночества и депрессию [Колесников, Мельник, Теплова, 2019], а столкновение с агрессивной атмосферой на интернет-площадках – панические атаки и суицидальные мысли; пассивное пролистывание ленты новостей в соцсетях снижает самооценку, порождает зависть и усиливает чувство одиночества [Бочавер и др., 2019]; у зависимых от сети подростков отмечается повышенная тревожность, склонность к суициду, дезадаптивное социальное поведение [Герасимова, Холмогорова, 2018]. Тем не менее сегодня все больше ученых (О. А. Гуркина, Д. В. Мальцева, С. Б. Цымбаленко, Н. В. Грин, Л. В. Марарица, Н. А. Антонова, К. Ю. Ерицян, Е. В. Елисеева, С. Коулман и др.) проявляют осторожность, говоря о негативных последствиях погружения в виртуальность. Более того, многие из них видят в этом процессе возможность повысить уровень социального капитала, найти свою референтную группу, выразить себя, расширить свой психологический опыт, испытать недоступные в реальности эмоции [Айсина, Нестерова, 2019; Бочавер и др., 2019].

На сегодняшний день можно отметить, что важной тенденцией является отказ от стремления обосновывать риски проявления негативных последствий пребывания в сети таким простым фактором, как время, проведенное онлайн [Герасимова, Холмогорова, 2018]. В том, станет человек зависим от интернета или нет, как именно он станет использовать электронные ресурсы, и пойдет ему это на пользу или нанесет ущерб, большую роль играют его психологические особенности. К одному из наиболее перспективных, но пока малопроработанных, направлений исследований относится изучение психологических ресурсов противостояния формированию зависимости от виртуальной среды, среди которых предположительно умение осознавать и принимать себя, понимать свои и чужие эмоции и управлять ими.

Организация и методы исследования.

Цель исследования – выявление психологических ресурсов, способствующих совладанию с проблемным использованием интернета.

Гипотеза исследования: психологическими ресурсами, позволяющими совладать с тенденциями проблемного использования интернета, являются эмоциональный интеллект, системная рефлексия, позитивное отношение к себе и готовность продуктивно использовать одиночество.

В группу респондентов вошли 50 пользователей студенческого портала Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы (37 женщины и 13 мужчин). Отбор выборки осуществлялся по принципу добровольного участия.

Для сбора эмпирического материала было выбрано пять методик.

«Общая шкала проблемного использования интернета» (GPIUS3) включает 5 шкал: предпочтение онлайн-общения; регуляция настроени; когнитивная поглощенность; компульсивное использование; негативные последствия – ин-

тернет негативно сказывается на повседневной жизни пользователя, разрушая его профессиональные, учебные, дружеские, романтические связи [Герасимова, Холмогорова, 2018].

Опросник эмоционального интеллекта Д. В. Люсина «ЭМИн», где в структуру эмоционального интеллекта входит межличностный аспект — понимание чужих эмоций и умение управлять ими, и внутриличностный — способность понимать свои собственные эмоции и управлять ими. Отсюда автор выводит четыре шкалы измерения [Люсин, Приходько, Гулевич, 2006].

«Дифференциальный опросник переживания одиночества» (ДОПО-3) Е. Н. Осина содержит три шкалы: общее переживание одиночества отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми; зависимость от общения отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному; позитивное одиночество измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития [Осин, Леонтьев, 2013].

Опросник «Дифференциальный тип рефлексии» позволяет построить рефлексивный профиль личности с учетом различных рефлексивных проявлений: системная рефлексия – «хорошая» рефлексия, отражающая несколько отстраненный взгляд на самого себя как на объект и субъект одновременно; интроспекция – однобокая сосредоточенность на своих переживаниях, уход в себя; квазирефлексия – уход в посторонние размышления о прошлом или будущем, фокусирование на объекте, который не имеет значения в текущей ситуации, фантазии о невозможном в текущий момент [Леонтьев, Осин, 2014].

Опросник «Сочувствие к себе» К. Нефф в адаптации отечественных психологов содержит 6 шкал: доброта к себе – отражает склонность сочувствовать себе в ситуации неуспеха; самокритика – описывает тенденцию к самоосуждению; общность с человечеством – показывает выраженность ощущение того, что неудачи случаются с каждым; самоизоляция – раскрывает склонность чувствовать себя изгоем в случае неудачи; внимательность – стремление исследовать свои ощущения непредвзято; чрезмерная идентификация – указывает на тенденцию в трудных ситуациях полностью погружаться в переживания, неумение совладать со своими эмоциями [Чистопольская и др., 2020].

Результаты исследования. Корреляционный анализ с помощью коэффициента Спирмена показал, что общий уровень проблемного использования интернета имеет обратную корреляцию с группой компонентов эмоционального интеллекта: управления эмоциями, своими и чужими ($r = -0,309$, $p \leq 0,05$); управления своими эмоциями ($r = -0,414$, $p \leq 0,01$) и контроль экспрессии ($r = -0,359$, $p \leq 0,05$), являющиеся составляющими интегративного параметра внутриличностного эмоционального интеллекта ($r = -0,409$, $p \leq 0,01$). Контроль как над своими чувствами, так и над чужими (иными словами, умение понравиться человеку, сгладить неловкость в общении, умение успокоить и рассмешить другого) делает ненужным бегство от материальной реальности в виртуальную, а также помогает вовремя выйти из сети в настоящий мир. Обнаружена обратная взаимосвязь фактора общего проблемного использования интернета

и шкалы общности с человечеством ($r = -0,445$, $p < 0,01$): ощущение сопричастности опыту всего человечества, отсутствие ощущения уникальности, а значит, и нерешаемости, своей проблемы, снижает уровень эмоционального напряжения, толкающего человека в сеть Интернет – не важно, в поисках успокоения, отвлечения или поиска обходных путей для решения ситуации.

Выводы

Проведенное на студенческой разновозрастной выборке исследование позволило обнаружить группу психологических особенностей, которые можно рассматривать как ресурсы противодействия формированию интернет-зависимости и совладания с рисками проблемного использования интернета. Центральное место среди изучаемых параметров (рефлексия, отношение к одиночеству и к себе) заняли проявления эмоционального интеллекта. Причем ключевым фактором в совладании с рисками проблемного использования интернет-среды являются способность к управлению своими эмоциями.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Айсина Р. М., Нестерова А. А.* Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски // Социальная психология и общество. 2019. Т. 10, № 4. С. 42–57.
2. *Бочавер А. А., Докука С. В., Сивак Е. В., Смирнов И. Б.* Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8, № 3. С. 1–18.
3. *Герасимова А. А., Холмогорова А. Б.* Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 56–79.
4. *Колесников В. Н., Мельник Ю. И., Теплова Л. И.* Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте // Национальный психологический журнал. 2019. № 1(33). С. 34–46.
5. *Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.* Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. № 4. С. 110–135.
6. *Люсин Д. В., Прихидько А. И., Гулевич О. А.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
7. *Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.* Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
8. *Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Мысина Г. А., Дровосеков С. Э.* Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16, № 4. С. 35–48.

ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТИВНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ

С. В. Андриевская

Полоцкий государственный университет (Республика Беларусь)

s.v.andrievskaya@psu.by; ORCID: 0000-0002-3969-4164

В статье раскрывается взаимосвязь адаптивности и эмоционального интеллекта у студентов современного вуза. Адаптивность рассматривается как качество личности, способствующее успешному совладанию с ситуацией. Выявлены взаимосвязи между составляющими компонентами адаптивности: нервно-психической устойчивостью, адаптивными способностями, коммуникативными особенностями, моральной нормативностью и составляющими эмоционального интеллекта у студентов.

Ключевые слова: адаптивность; совладание; эмоциональный интеллект; студенты.

INTERRELATION OF ADAPTABILITY AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STUDENTS

S. V. Andryewskaja

Polotsk, Polotsk State University (Republic of Belarus)

The article reveals the relationship between adaptability and emotional intelligence among students of a modern university. Adaptability is considered as a personality trait that contributes to successful coping with the situation. Interrelations between the constituent components of adaptability were revealed: neuropsychic stability, adaptive abilities, communicative features, moral normativity and components of emotional intelligence among students.

Key words: adaptability; coping; emotional intelligence; students.

Введение. Адаптивность может рассматриваться как качество личности, способствующее успешному совладанию в стрессовых и необычных для личности ситуациях. Т. Л. Крюкова дает определение совладающего поведения, согласно которому это поведение, «позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» [Крюкова, 2008]. Однако же, совладающее поведение может быть как адаптивным, так и неадаптивным. Адаптивность или неадаптивность стратегии совладания определяется особенностями ситуации и самой личностью [Малиновская, 2016].

Постановка проблемы. Эмоциональный интеллект личности влияет на ее способность адаптироваться к социальным условиям [Андреева, 2012]. В том числе он оказывает влияние на совладание со стрессом. В совладании личности с современными вызовами важное значение играет как нервно-психическая устойчивость личности, так и ее адаптивные способности, что, по мнению некоторых исследователей [Маклаков, Чермянин, 2009], является составными элементами адаптивности личности.

Некоторые современные исследователи вопроса адаптивности у студентов [Ковшилова, 2010; Авдеенко, 2016] полагают, что студенты с высоким

уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно. Мы поставили вопрос о проверке данного утверждения на новой выборке в нашем исследовании. Была выдвинута гипотеза о взаимосвязи между адаптивностью и эмоциональным интеллектом у студентов.

Методы и результаты исследования. Выборка исследования составила 45 студентов 1–4 курса Полоцкого государственного университета в возрасте 18–21 год. Было проведено исследование студентов на добровольной основе по следующим методикам: Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина и Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта. Сбор и первичный анализ эмпирических данных проводился студенткой Е. Ю. Кравчинской.

Получены следующие результаты диагностики степени адаптивности (методика А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина): средние значения по шкале «адаптивные способности» – 67,5; по шкале «нервно-психическая устойчивость» – 41,4; по шкале «коммуникативные особенности» – 15,7; по шкале «моральная нормативность» – 10,2.

По данным методики Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта наиболее выраженной у студентов оказалась шкала «эмоциональная осведомленность» (среднее – 8,5 баллов), а наименее – шкала «управление эмоциями» (среднее 1,2 баллов). По шкале «самотивация» средние значения – 4,2 балла; по шкале «эмпатия» – 6,8 баллов, по шкале «распознавание эмоций других» среднее значение – 5 баллов.

С помощью ранговой корреляции Спирмена, нами была выявлена взаимосвязь между показателями шкал методик: Многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина и Методики Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта.

Получены следующие результаты:

Выявлена обратная средняя значимая корреляционная связь между переменными «адаптивные способности» и «управление эмоциями» ($p = 0,01 < 0,05$; $r = -0,54$). Это означает, что при увеличении адаптивных способностей снижается управление эмоциями и наоборот. Это может быть связано с тем, что студенты с низким уровнем адаптивности вынуждены чаще взаимодействовать с людьми, чтобы приспособиться к окружающим условиям, и, следовательно, им нужно лучше понимать других. Студенты же с высокой адаптивностью не нуждаются в постоянном общении, так как могут самостоятельно приспособиться к окружающим их условиям, без помощи посторонних, а следовательно, не задумываются над управлением эмоциями, проявляют их спонтанно.

Выявлена значимая взаимосвязь между переменными «адаптивные способности» и «самотивация» ($p = 0,01$). Взаимосвязь между переменными умеренная ($r = -0,44$), т. е. при повышении адаптивных способностей снижается уровень самотивации. Исследователь В. М. Долгова [Долгова, 2009] считает, что студенту, которому легко адаптироваться, мотивирует окружение и окружающие его обстоятельства. Нам же кажется, что когда студенту без труда дается адаптация, это снижает необходимость мотивировать себя.

Выявлена значимая корреляционная взаимосвязь между переменными «нервно-психическая устойчивость» и «управление эмоциями» ($p = 0,01$; $r = -0,6$). Это означает, что с повышением нервно-психической устойчивости снижается уровень управления эмоциями и наоборот. Вероятно, студенты с высоким уровнем нервно-психической устойчивости не задумываются над тем, как же управлять своими эмоциями.

Выявлена обратная средняя взаимосвязь между переменными «нервно-психическая устойчивость» и «самотивация» ($p = 0,01$, $r = -0,56$). При повышении уровня нервно-психической устойчивости снижается уровень самотивации. Предположительно, это происходит потому, что студент с высоким уровнем нервно-психической устойчивости не нуждается в самотивации, поскольку он и так устойчив и ему незачем себя мотивировать.

Значимая корреляционная взаимосвязь выявлена между переменными «коммуникативные особенности» и «самотивация» ($p = 0,03$). Связь обратная умеренная ($r = -0,32$). При повышении уровня коммуникативных особенностей падает уровень самотивации. Понятие «коммуникативных особенностей», согласно трактовке авторов методики, интегрирует несколько личностных и черт, таких, как например, конфликтность и социальных, например, наличие опыта и потребности общения. Чем больше у студентов коммуникативных особенностей, тем ниже самотивация, что может быть объяснено тем, что при повышении коммуникативных особенностей повышается внешняя мотивация к общению у студентов и падает самотивация, потому что мотивировать самого себя нет необходимости, так как есть внешние мотиваторы.

Выявлена умеренная взаимосвязь между переменными «моральная нормативность» и «управление эмоциями» ($p = 0,01$, $r = 0,4$). При повышении уровня моральной нормативности повышается и уровень управления эмоциями. Предположительно это происходит потому, что социальные нормы диктуют нам, что нельзя ярко выражать свои эмоции, поэтому их нужно контролировать, и это повышает уровень управления эмоциями у индивида.

Выводы. На нашей выборке получены, кажущиеся на первый взгляд, относительно парадоксальные результаты, требующие дальнейшего осмысления: самотивация обратно связана с адаптивными способностями студентов, нервно-психической устойчивостью и коммуникативными особенностями; управление эмоциями обратно связано с адаптивными способностями личности и нервно-психической устойчивостью. В связи с тем, что в методике показатели управления эмоциями и самотивации рядоположены (показатель самотивации отражает наличие внутренней устремленности на управление собственными эмоциями), мы приходим к выводу, что чем более развиты адаптивные способности студента, тем меньше он мотивирован на осознанное управление эмоциями. Управление эмоциями в данном случае переходит на автоматический уровень и не требует с его стороны ярко выраженных прилагаемых усилий.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеенко А. С. Психологическая адаптация студентов вуза // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2016. Т. 4, № 2 (13). С. 4–8.

2. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб. : БХВ-Петербург, 2012. 288 с.

3. Долгова В. М. Адаптация как научно-исследовательский феномен: сущность и содержание // Молодой ученый. 2009. № 9(9). С. 149–152.

4. Ковшилова С. Н. Особенности эмоционального интеллекта студентов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. № 11-1. С. 45–48.

5. 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.

6. Маклаков А. Г., Чермянин С. В. Психологическое прогнозирование в экстремальных условиях деятельности // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2009. Вып. 4. С. 142–148.

7. Малиновская Е. Л. Совладающее поведение как предмет исследования психологии личности // Вестник Университета Российской академии образования. 2016. № 2. С. 134–138.

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА СТУДЕНТАМИ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

Т. О. Гребенникова

Московский государственный лингвистический университет
rougetats@gmail.com

В статье рассматриваются специфические для студентов социономических специальностей проявления стрессовой симптоматики в зависимости от этапа обучения. Полученные данные указывают на тенденцию к хронизации этих проявлений и формированию состояний дезадаптации в первые годы обучения.

Ключевые слова: *стресс; высшее образование; хронические синдромы; дезадаптации; социономическая специальность.*

SPECIFIC FEATURES OF PSYCHOLOGICAL STRESS MANIFESTATION AND EXPERIENCE IN SOCIONOMY STUDENTS AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING

T. O. Grebennikova

Moscow State Linguistic University

The article covers those features of stress symptoms' manifestation typical of socionomy students depending on their stage of training. Data obtained reveals a tendency for these symptoms to get chronic and to the development of maladaptive states from the very onset of studies.

Keywords: *stress; higher education; chronic syndromes; maladaptation; socionomy.*

Динамика происходящих в обществе изменений оказывает значительное воздействие на профессиональную деятельность, преобразуя условия, в которых она разворачивается, привнося новое содержание в трудовые задачи. Соответственно и требования, предъявляемые к компетентности молодых специалистов, приобретают все более комплексный и жесткий характер. Строгость критериев особенно заметно проявляется в социономических профессиях (работники в сфере образования и здравоохранения), ввиду необходимости ежедневной межличностной коммуникации как на индивидуальном, так и на групповом уровне. Перспектива жесткого профессионального отбора предполагает мобилизацию внутренних ресурсов обучающихся уже на начальном этапе подготовки. У студентов социономического профиля обучение изначально включает практические компоненты, непосредственно связанные с будущей профессией, что предполагает необходимость справляться с дополнительными информационными, психологическими, эмоциональными нагрузками [Величковская, 2018; Кудрина, Ленова, 2019; Кулешова, Барина, 2020]. Однако адаптация к новым, более напряженным, условиям учебной деятельности не всегда продуктивна. Существует риск формирования состояний дезадаптации, связанный с проявлением и переживанием стресса в острой и хронической формах.

Для оценки проявлений симптомов острого и хронического стресса у обучающихся в данном эмпирическом исследовании применялась методика «Опросник для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса» [Гребеникова, 2020; 2022].

В первую выборку вошли 217 студентов медицинских специальностей. Обучающиеся были разделены на три группы, соответствующие этапу подготовки: младшие курсы обучения (70 чел.), старшие курсы обучения (74 чел.) и последипломное образование (73 чел.).

Полученные методами описательной статистики значения интегральных показателей общего индекса острого стресса для обследованных групп (35,61 для студентов младших курсов, 39,49 для студентов старших курсов, 33,69 для интернов) позволяют говорить о том, что интерны (этап последипломного образования) в аспекте психологического благополучия более устойчивы, чем студенты младших и старших курсов обучения. Возможно, интерны располагают структурированным набором сформированных в процессе обучения продуктивных копинг-стратегий, что облегчает совладание с ключевыми стрессорами. В то же время у студентов первых лет обучения значения общего индекса хронического стресса самое высокое по выборке. Предположительно это свидетельствует о высокой субъективной значимости именно раннего этапа подготовки, так как в этот период обучающиеся формируют корпус теоретических знаний – базу для овладения профессионально значимыми умениями и навыками. Сопряженные с этой задачей информационные нагрузки также могут вызывать определенные затруднения и обуславливать хронизацию проявлений стресса.

Качественный анализ данных, собранных с применением методики «Опросник для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса» показал, что студенты старших курсов обучения и интерны характеризуются

выраженными признаками психологической дезадаптации. Отмечается интенсивная хронизация неблагоприятных состояний, связанных с факторами повышенной напряженности, с выходом на соматические проявления.

Физиологическая манифестация переживаний психологического стресса провоцирует возникновение конфликтов как с однокурсниками, так и с преподавателями, придает негативную модальность эмоциональному фону учебной деятельности и может привести к применению обучающимися деструктивных стратегий поведения. Важно отметить, что как интерны, так и студенты старших курсов особенно ярко проявляют признаки соматизации стресса и сопряженного с этим процессом истощения. По сравнению с остальной выборкой студенты младших курсов гораздо более стабильны. В данной группе показатели, связанные с симптомами соматизации переживания психологического стресса, имеют значимо более низкие значения (применялся однофакторный дисперсионный анализ).

Для сравнения вторая выборка была сформирована из 110 студентов, обучающихся по педагогической специальности (преподавание иностранных языков). Обучающиеся, включая студентов, проходящих подготовку по программе ускоренного обучения (далее «2ВО»), были также распределены на три группы в зависимости от этапа обучения – студенты первого курса (47 чел.), студенты 4 курса (41 чел.), 2ВО (22 чел.).

Количественный анализ (с применением критерия Н Краскала – Уоллеса) полученных данных выявил наиболее высокие значения для критериев, описывающих психологические аспекты переживания стресса: «Общее самочувствие» (11,04, 11,34 и 9,59 для обучающихся 1 курса, 4 курса и 2ВО соответственно) и «Тревога» (11,36, 11,65 и 9,4 для обучающихся 1 курса, 4 курса и 2ВО соответственно). В отличие от студентов-медиков, студенты-педагоги не склонны к соматизации симптомов. Проявление стрессовой симптоматики в данной группе носит ситуативный характер и проявляется в виде острых реакций на стрессовые воздействия. Исходя из показателей общих индексов острого и хронического стресса, которые принимают самые высокие значения в группе студентов 4 курса (39,87 и 51,51, соответственно), можно говорить об устойчивом воздействии неблагоприятных факторов учебной деятельности на психологическое состояние обучающихся. Можно предположить, что одной из главных причин хронизации негативных последствий стресса в данном случае являются слабая сформированность продуктивных стратегий адаптации к условиям повышенной напряженности учебной деятельности и недавно преодоленный кризис третьего года обучения, характеризующийся сомнениями в правильности выбора пути профессионализации, что может препятствовать успешному совладанию. Студенты 2ВО представляют наиболее благополучную группу в данной выборке – показатели как общих индексов, так и степень выраженности симптоматики острого и хронического стресса незначительно превышает нормативные. Это может быть обусловлено спецификой учебного процесса в рамках дополнительного образования. На этом этапе обучающиеся – сформировавшиеся профессионалы, ожидающие конкретных результатов от получаемой подготовки, имеющих практическую ценность для их трудовой деятельности.

Обширный практический опыт применения профильных знаний и владение устойчивыми механизмами совладания позволяют им испытывать меньшие затруднения при совмещении учебы и работы. Тем не менее тенденция к хронизации симптоматики стресса характеризует весь процесс обучения, указывая именно на учебную деятельность как основной источник психологического напряжения.

Полученные эмпирические данные позволили выявить специфические проявления острых и хронических симптомов стресса у студентов социологических специальностей. Неблагоприятное воздействие стрессоров проявляется в обследованных группах на физиологическом, эмоциональном, психологическом уровнях. Раннее включение в практические аспекты будущей профессии приводит к быстрому истощению внутренних ресурсов, обуславливая ухудшение как общего физического состояния, так и развитие признаков психологической дезадаптации. В качестве мер профилактики и коррекции описанных неблагоприятных проявлений стресса стоит рассмотреть тренинги, направленные на обучение навыкам продуктивного мышления при решении проблемных ситуаций, формирование навыков осознанной саморегуляции, проработку эмоционально-аффективной сферы, а также использование средств поведенческой психотерапии для снятия напряжения в индивидуальных и групповых конфликтах.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Величковская С. Б.* Психологические трудности студентов в учебном процессе и возможности их преодоления // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2018. Вып. 2(796). С. 212–224.

2. *Гребенникова Т. О.* Особенности организации учебной и трудовой деятельности как фактор формирования личностных деформаций у студентов медицинских специальностей // Бехтерев и современная психология личности: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции (к 135-летию организации первой в России психофизиологической лаборатории в г. Казани). Казань. 2020. С. 183–185.

3. *Гребенникова Т. О.* Факторы напряженности в учебной деятельности студентов социологических специальностей на разных этапах обучения // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. 2022. Вып. 1(842). С. 107–114. doi 10.52070/2500-3488_2022_1_842_107.

4. *Кудрина И. И., Леонова А. Б.* Специфика профессионального стресса, индивидуальной стресс-резистентности и копинг-поведения у медицинских работников // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции. Кострома. 2019. Т. 2. С. 210–214.

5. *Кулешова О. В., Барина О. Г.* Исследование признаков и симптомов стресса у студентов-первокурсников медицинского вуза в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Scientist (Russia). 2020. Nr 3(13). С. 10.

К ВОПРОСУ О ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТАХ АДЕКВАТНОСТИ САМООЦЕНКИ АКАДЕМИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК РЕСУРСА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

О. А. Жученко

Ижевская государственная медицинская академия
adlog@mail.ru; ORCID 0000-0003-0727-3995

В статье рассматривается адекватность самооценки академических достижений как ресурс стрессоустойчивости студентов вследствие психологической преднастройки к событиям и информации, сглаживания остроты проявлений субъективных признаков стрессогенной (экзаменационной) ситуации. Обнаружено влияние возраста, эмоциональных, когнитивных характеристик личности и особенностей межличностного взаимодействия на адекватность самооценки академических достижений.

Ключевые слова: самооценка академических достижений; студенты; стрессоустойчивость; личностные детерминанты; экзамен в вузе; поздняя юность; ранняя зрелость.

ON THE QUESTION OF PERSONAL DETERMINANTS OF ADEQUACY OF SELF-ASSESSMENT OF ACADEMIC ACHIEVEMENTS AS A RESOURCE OF STUDENTS' STRESS RESISTANCE

O. A. Zhuchenko

Izhevsk State Medical Academy

The article considers the adequacy of self-assessment of academic achievements as a resource of students' stress resistance due to psychological pre-adjustment to events and information, smoothing out the severity of manifestations of subjective signs of a stressful (examination) situation. The influence of age, emotional, cognitive characteristics of the personality and features of interpersonal interaction on the adequacy of self-assessment of academic achievements was found.

Keywords: self-assessment of academic achievements; students; stress resistance; personal determinants; university exam; late youth; early adulthood.

Период поздней юности и начало ранней зрелости у подавляющего большинства людей приходится на получение профессионального образования и самоопределения, что указывает на учебно-профессиональную и профессионально-познавательную деятельность как ведущую в это время [Зеер, 2008]. Наиболее часто встречающейся стрессогенной ситуацией на этом этапе онтогенеза являются экзамены, относящиеся к «штатным» стрессорам, которые можно спрогнозировать [Даниленко, 2017]. Но, несмотря на их регулярность, промежуточная аттестация постоянно порождает экзаменационный стресс в разной степени, в зависимости от индивидуальных особенностей и внешних факторов, к ним нет привыкания.

Огромное число ситуаций, встречающихся в жизнедеятельности человека, является близким по уровню психической напряженности к экзаменационной стрессогенной ситуации (аттестация, соревнование, экспертиза, устройство

на работу, публичные выступления и т. д.), характеризующейся значимостью для субъекта, информационной неопределенностью, высокими требованиями к ресурсам адаптации, дефицитом времени, интенсивной умственной деятельностью и, соответственно, трудностями в прогнозировании.

Х. Андраде, Я. Ду [Andrade, Du, 2007] определяют самооценку академических достижений как сложный процесс интериоризации и саморегуляции, связанный с ожиданиями, пониманием важности учебных задач и опытом их решения, в том числе опытом сдачи экзаменов. Сглаживанию остроты проявлений субъективных признаков стрессогенной ситуации в интеллектуальных испытаниях способствует адекватность самооценки академических достижений, обеспечивая тем самым психологическую защищенность, являющуюся одним из компонентов психологической безопасности образовательной среды [Баева, 2012]. В связи с этим **цель** данного исследования заключается в определении психологических детерминант адекватности самооценки академических достижений как ресурса стрессоустойчивости студентов.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Изучить личностные особенности, способствующие повышению стрессоустойчивости.
2. Определить варианты направленности самооценки академических достижений студентов на примере экзаменационного стресса.
3. Эмпирически выявить психологические характеристики, детерминирующие адекватность самооценки академических достижений.

Психологами не раз доказано, что стрессоустойчивость способствует достижению целей деятельности в сложных условиях, обеспечивая биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы посредством взаимодействия всех компонентов психической деятельности. В ее структуре выделяют индивидуальный, личностный и субъектно-деятельностный уровни [Баранов, 2002]. Исходя из этого, выстраивается гипотеза работы: адекватность самооценки академических достижений детерминирована когнитивными, коммуникативными, темпераментальными особенностями.

В научной литературе можно найти описание качеств, способствующих повышению стрессоустойчивости: интернальный локус контроля, развитая прогностическая компетентность, общительность, эмоциональная стабильность, адекватная самооценка, открытость, наивность, доброжелательность, чувство юмора, пониженная тревожность, высокий уровень профессиональной компетентности, мотивация достижения успеха.

Уровень личностной тревожности и ситуативной напряженности, самооценки, работоспособности, состояние познавательных психических процессов относятся к компонентам стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности [Андреева, 2009]. Наше исследование отличает совокупность показателей мотивации, прогнозирования и учебной самооценки в условиях промежуточной аттестации.

В исследовании использовались психодиагностические методики (личный опросник Кеттелла (16 PF); тест «Опросник структуры темперамента

(ОСТ)» В. М. Русалова; тест «Уровень субъективного контроля (УСК)» Дж. Роттера, адаптированный Е. Ф. Бажиным; модифицированная методика Т. В. Дембо – С. Я. Рубинштейн «Самооценка человека по его жизненным конструктам» на определение уровня ситуационной психической напряженности; авторская анкета на определение компонентов самооценки академических достижений личности в экзаменационной ситуации) и математические методы (описательная статистика, Евклидова метрика, многофакторный дисперсионный анализ MANOVA). Математическая обработка данных осуществлялась с помощью программ SPSS Statistics 23.0.

Выборку составили 437 студентов 2–5 курсов ФГБОУ ВО «Ижевская ГСХА», ФГБОУ ВО УдГУ, ФГБОУ ВО ИжГТУ им. М. Т. Калашникова. Средний возраст респондентов 20,5 лет, из них 67 % женщин, 33 % мужчин. Все респонденты принимали участие добровольно. Сбор данных производился непосредственно перед началом экзаменов.

Самооценка академических достижений (САД) состоит из желаемой, ожидаемой оценки и оценки студентами своих компетенций. Указанные компоненты сравнивались с оценкой, полученной на экзамене. Соответственно, адекватность САД вычислялась с помощью Евклидовой метрики [Хачумов, 2012]. Евклидова метрика представляет собой расстояние между точками в пространстве. Следовательно, чем больше расстояние прогнозируемых оценок до точки с реальной оценки, тем менее адекватна САД. Так, $d_E = 0$ свидетельствует об адекватности САД, т. е. студент получил оценку ту, которую хотел, ожидал, и равную самооценке своих компетенций. На основании указанного параметра вся выборка разделена на группы с адекватной и неадекватной САД. Обнаружено, что для 47 % респондентов характерна неадекватность САД в стрессогенной (экзаменационной) ситуации (как завышение, так и занижение), что доказывает необходимость выявления личностных детерминант с перспективой совершенствования системы стрессоустойчивости студентов и полноценного проявления ими своих компетенций в экстремальных условиях.

Задача выявления личностных детерминант решалась с помощью дисперсионного анализа. ANOVA показал влияние возраста на адекватность САД на статистически значимом уровне ($F = 6,71$, $df = 1$, $p < 0,01$). Полученные результаты релеванты исследованиям В. И. Моросановой, Е. А. Ароновой [Моросанова, Аронова, 2007], Л. А. Регуш [Регуш, 2003], согласно которым процессы саморегуляции и способность к прогнозированию совершенствуются только к старшим курсам. Тем не менее, это свидетельствует о том, что программа психологического сопровождения, направленная на развитие адекватности САД как ресурса стрессоустойчивости, актуальнее для студентов юношеского возраста.

Также на уровень адекватности САД влияет уровень психической напряженности в стрессогенной ситуации ($F = 1,95$, $df = 9$, $p < 0,05$). Интересно, что уровень неадекватности САД выше у студентов с низкой степенью стресса на экзамене. Это объясняется, по-видимому, пониженной мотивацией учащихся, незаинтересованностью в результате промежуточной аттестации, а, возможно, и в анкетировании. В то же время при повышенном уровне психической на-

пряженности наблюдается разброс адекватности САД. Оптимальная степень стресса способствует прогнозированию, соответствующему реальности.

Математическая обработка шкал тестов Кеттела, УСК, ОСТ выявила следующие результаты. Адекватности САД способствуют сдержанность, серьезность (шкала F, $F = 3,79$, $df = 1$, $p < 0,05$), практичность, тщательность (шкала M, $F = 2,12$, $df = 16$, $p < 0,01$), склонность к анализу, интеллектуальный подход к оценке ситуации (шкала N, $F = 1,72$, $df = 16$, $p < 0,05$), уверенность в себе, спокойность, доверчивость (шкала O, $F = 13,10$, $df = 1$, $p < 0,01$), интернальность в производственной деятельности (шкала Ип, $F = 2,50$, $df = 10$, $p < 0,05$). Дисперсионный анализ для шкал теста ОСТ не обнаружил показателей на статистически значимом уровне. Другими словами, индивидуальные характеристики, определяющие темпераментальные особенности, не влияют на адекватность САД.

Таким образом, гипотеза подтвердилась частично. На адекватность самооценки академических достижений в стрессогенной ситуации влияют возраст, эмоциональные, когнитивные характеристики и особенности межличностного взаимодействия.

Перспектива исследования видится в уточнении личностных детерминант адекватности самооценки академических достижений в зависимости от возраста студентов и совершенствование программы психологического сопровождения [Жученко, 2015], направленной на развитие ресурса стрессоустойчивости, позволяющей осуществить психологическую преднастройку к предстоящим событиям и информации, способствующей становлению психологической зрелости, получению удовлетворения от соответствия ожидаемого и реального результата, что особенно значимо в стрессогенных условиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Андреева А. А.* Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 24 с.
2. *Баева И. А.* Психология безопасности как основа анализа экстремальной ситуации // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2012. № 145. С. 6–18.
3. *Баранов А. А.* Стресс-толерантность педагога: теория и практика. М. : АСТ ; Ижевск : Удмуртский университет, 2002. 423 с.
4. *Даниленко О. И.* Стрессоры учебного процесса как предмет антиципации // Перспективы развития науки и образования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практич. конф. (Москва, 30 ноября 2017 года). М. : АР-Консалт, 2017. С. 13–19.
5. *Жученко О. А.* Прогнозирование исхода экзаменационной ситуации: психологический портрет будущего специалиста // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2015. № 9-10. С. 81–83.
6. *Зеер Э. Ф.* Психология профессий. М. : Академический проект : Фонд «Мир», 2008. 336 с.

7. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения. М. : Институт психологии РАН, 2007. 213 с.

8. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб. : Речь, 2003. 352 с.

9. Хачумов М. В. Расстояния, метрики и кластерный анализ // Искусственный интеллект и принятие решений. 2012. № 1. С. 81–89.

10. Andrade H., Du Y. Student responses to criteria-referenced self-Assessment // Assessment and Evaluation in Higher Education. 2007. Vol. 32(2). P. 159–181.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ СОЦИАЛЬНОГО ОТТОРЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Е. В. Сергеева¹, И. А. Уманская², В. В. Голубев³

Костромской государственной университет

¹ elizavetasergeeva99679@yandex.ru

² umka44koostroma@yandex.ru ORCID: 0000-0003-3710-8421

³ w.w.golubev@gmail.com ORCID: 0000-0003-2686-8433

В статье рассматриваются корреляты социального отторжения у студентов: адаптированность к учебной группе, мотивация одобрения и особенности поведения в группе.

Ключевые слова: студенты; социальное отторжение; адаптированность к учебной группе; мотивация одобрения; особенности поведения в группе.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CORRELATES OF SOCIAL REJECTION IN STUDENTS

E. V. Sergeeva, I. A. Umanskaya, V. V. Golubev

Kostroma State University

The article examines the correlates of social rejection among students: adaptability to the study group, motivation for approval and features of behavior in the group.

Keywords: social rejection; students; adaptability to the study group; approval motivation; features of behavior in the group.

Изучение феномена социального отторжения началось в 60-е годы XX века и продолжается до сих пор. Изначально данный тезис определял осуществление социальных программ, призванных «научить жить» людей. Главной в этом подходе была проблема социального неравенства и его воспроизведения. В настоящее время Европейский Союз определяет социальное отторжение как процесс, при котором отдельные группы населения или отдельные люди не имеют возможности в полной мере участвовать в общественной жизни вследствие своей бедности, отсутствия базовых знаний и возможностей, или в ре-

зультате дискриминации. Это отделяет их от трудоустройства, получения доходов и возможности обучения, а также от социальных и общественных институтов и мероприятий. Они имеют ограниченный доступ к власти и принятию решений органами власти и, таким образом, часто не могут принять участие в процессах разработки и принятия решений, влияющих на их повседневную жизнь [Зиновьева, Юсупова, 2018].

В настоящее время вопрос о социальном отторжении в обществе мало изучен. Анализ научной литературы показал, что исследований отдельных социально-возрастных групп, в частности студентов, в данном аспекте мало. Этим и обосновывается актуальность нашего исследования.

Социальное отторжение – социальная ситуация, в которой люди осознают, что не принимаются группами и их отношения затрудняются в процессе социального взаимодействия [Сяохун, 2022]. Ситуации социального отторжения и неприятия часто вызывают негативные эмоции и воспринимается студентами как стресс.

Мы предположили, что коррелятами социального отторжения являются адаптированность в группе, мотивация одобрения и особенности поведения человека в группе. Исследование такого рода взаимосвязи и явилось целью нашего исследования.

Выборку исследования составили 38 человек юношеского возраста (18–22 года). Из них 19 респондентов, которые испытывали социальное отторжение (11 – девушек; 8 – юношей), 19, не испытывающих социальное отторжение (10 – девушек; 9 – юношей).

В нашем исследовании использовался комплекс из опросных методик:

- авторская анкета для изучения восприятия ситуации социального отторжения у студентов, обрабатывалась методом контент-анализа;
- шкала мотивации одобрения Д. Кроуна, Д. Марлоу (русскоязычный сокращенный вариант Ю. Л. Ханина);
- опросник «Q-сортировка» Стефансона (В. Стефансон);
- «Адаптированность студентов в вузе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова);

Результаты исследования.

Контент-анализ показал, что в большинстве случаев юноши (37,5 %) и девушки (36 %) связывают ситуацию социального отторжения с учебной группой (однотруппниками). Чуть меньшее количество девушек (18 %) и юношей (25 %) говорят про ситуацию, связанную с друзьями. Хотелось бы еще отметить, что ситуацию социального отторжения рассматривают, как страх посещения торговых центров и автобусов (юноши – 12,5 %, девушки – 9 %). Из этого можно сделать вывод, что вне зависимости от пола ситуации социального отторжения схожи.

При характеристике эмоциональных переживаний ситуации социального отторжения у всех респондентов наблюдаются негативные эмоции, но при этом существуют некоторые различия между юношами и девушками. Чувство страха испытывают и те, и другие (девушки – 12 %, юноши – 12,5 %). Девушки добавляют чувство боли (8 %), непонимания произошедшего (8 %) и неуверен-

ности в себе (8 %). Юноши же отмечают чувства грусти (12,5 %) и беспокойства (12,5 %). Из этого мы можем сделать вывод о том, что восприятие ситуации у юношей и девушек имеют отличия, так как девушки называют более глубинное чувство – боль, а мужчины выражают более экспрессивные эмоции.

Говоря о способах, с помощью которых респонденты справляются с ситуацией социального отторжения, было выявлено, что большинство студентов предпочитают ее игнорировать.

Изучение взаимосвязи показателей мотивации одобрения, адаптации к учебной группе и деятельности и особенностей поведения человека в группе и социального отторжения с применением критерия согласия Спирмена показало следующие результаты:

1. Было выявлено, что чем выше адаптированность к учебной группе, тем более зависимой будет мотивационная структура субъекта ($R = 0,521$, $p = 0,05$). Скорее всего, это связано с тем, что студенты, которые встретились с ситуацией социального отторжения, зависят напрямую от мнения группы, чтобы еще больше не усугубить положение. Если они зависят от учебной группы, то тенденция избегания борьбы — показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям, чтобы не показать свою ранимость и чувствительность к средовым и межличностным влияниям.

2. Чем выше адаптация к учебной деятельности у респондентов, не встречающихся с социальным отторжением, тем меньше будет тенденция зависимости как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей ($R = -0,472$, $p = 0,05$). А также будет уменьшаться стремление к необщительности ($R = -0,481$, $p = 0,05$), а наоборот будет возрастать образование эмоциональных связей как в своей группе, так и за ее пределами.

Выводы. В результате эмпирического исследования, были приведены результаты, подтверждающие, что коррелятами социального отторжения являются адаптированность к учебной группе и к учебной деятельности, мотивация одобрения и особенности поведения человека в группе.

В юношеском возрасте социальное отторжение взаимосвязано с оценкой ситуации. Наибольшее количество связей имеет адаптация к учебной группе и деятельности (мотивация, зависимость/независимость, общительность/необщительность).

Предположение о том, что студенты, испытывающие социальное отторжение не адаптированы в группе, имеют минимальную мотивацию одобрения и тенденцию к поведению в группе, как избегание борьбы, необщительность и независимость, а также, что студенты, не испытывающие социальное отторжение адаптированы к группе, имеют большую потребность в мотивации одобрения и тенденцию к поведению в группе – общительность, принятие борьбы и зависимость – подтвердились частично.

Также выявлено, что юноши и девушки в равной степени встречаются с похожими ситуациями социального отторжения, но эмоциональные переживания испытывают разные.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Сяохун С. Стратегии исследования регуляции эмоций студентов колледжей в ситуации социального отторжения // Вестник АмГУ. 2022. Вып. 96.
2. Зиновьева О. С., Юсупова Э. Р. Проблема феномена социальное отторжение // Приоритетные направления развития науки и образования : сборник статей III Международной научно-практической конференции. Пенза, 2018. С. 166–169.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ВЗРОСЛЫХ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Т. П. Опекина

Костромской государственный университет
grigorova.t90@mail.ru; ORCID: 0000-0003-1288-7561

Исследование выполнено при поддержке гранта Президента РФ
для молодых ученых – кандидатов наук МК-6263.2021.2.

В статье раскрывается проблема специфики совладающего поведения и используемых копинг-стратегий у взрослых с разным уровнем самореализации. Успешность самореализации в различных сферах изучалась как с помощью стандартизованного опросника «Многомерный опросник самореализации личности» (С. И. Кудинов), так и с помощью авторского интервью, позволившего изучить субъективную оценку респондентов собственной успешности в процессе реализации своего потенциала. Описано влияние стратегий «обращение к религии/вере», «планирование», «самообвинение» на успешность самореализации взрослых.

Ключевые слова: *совладающее поведение; копинг-стратегии; самореализация; успешность самореализации.*

COPING BEHAVIOR IN ADULTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-REALIZATION

T. P. Opekina

Kostroma State University

The article reveals the problem of the specifics of coping behavior and coping strategies used in adults with different levels of self-realization. The success of self-realization in various fields was studied both with the help of a standardized questionnaire “Multidimensional questionnaire of self-realization of personality” (S. I. Kudinov), and with the help of an author's interview, which allowed to study the subjective assessment of respondents of their own success in the process of realizing their potential. The influence of the strategies “conversion to religion/faith”, “planning”, “self-blame” on the success of adult self-realization is described.

Keywords: *coping behavior; coping strategies; self-realization; success of self-realization.*

Изучение условий и факторов, обеспечивающих качество и эффективность самореализации человека во взрослом возрасте, продолжает оставаться актуальным направлением психологических исследований. Само понятие «самореализация» (self-realization), впервые представленное в лондонском словаре по философии и психологии в 1902 году, означает «осуществление возможностей развития «Я» [Коростылева, 2005].

Большой вклад в понимание данного феномена был внесен Д. А. Леонтьевым, описывающим самореализацию как опремирование личностью своей сущности на основе внутреннего мотива продолжить себя в каком-то деле, проекте или других людях, «помещая» свою индивидуальность в создаваемые произведения [Леонтьев, 2000].

В настоящее время наиболее распространенным считается системный подход к изучению феномена саморелизации как процесса становления человека как субъекта собственной жизнедеятельности (Э. В. Галажинский, С. С. Кудинов, Л. А. Коростылева, И. В. Костакова и др.). В его понимании самореализация представляет собой интегральный показатель жизненной активности личности, ее гармоничного развития, на основе усилий, прикладываемых ей для развития и становления своего потенциала нахождения своего индивидуально-жизненного пути, личных смыслов и ценностей [Коростылева, 2005].

Мы придерживаемся полисистемного подхода к пониманию самореализации личности, согласно которому данный феномен представляет собой комплексное психологическое образование, детерминированное мотивационно-смысловыми и инструментально-стилевыми характеристиками, обеспечивающими успешность самовыражения личности в разных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза [Кудинов, Кудинов, Горбанева, 2011]. Концепция, созданная С. И. Кудиновым на основе системного подхода, позволяет не только исследовать феномен самореализации людей разного пола, возраста, национальности и др., но и оценить уровень или степень эффективности самовыражения личности в разных сферах жизнедеятельности [Кудинов, 2007].

На наш взгляд, одним из важных факторов, обеспечивающих успешность самореализации личности и выраженность ее позитивных специфических характеристик (активность, интернальность, креативность, продуктивность, значимость для личности и др.) является совладающее поведение. Совладающее поведение, понимаемое как осознанное, целенаправленное поведения субъекта, позволяющее справиться со стрессом, либо трудной жизненной ситуацией с помощью адекватных личностным особенностям и ситуации способов [Крюкова, 2011], с одной стороны, может помогать личности справляться со стрессом в ситуациях затруднений, неудач, возникновений барьеров в процессе самореализации. С другой стороны, активные копинг-стратегии, например, такие как планирование, активное совладание, возможно, могут одновременно выступать ресурсом в процессе реализации своего потенциала, помогая личности проявить и усилить позитивные характеристики процесса самореализации.

Цель – выявить различия в используемых копинг-стратегиях у взрослых с разным уровнем самореализации.

Методы. Для выявления уровня развития самореализации личности использовался «Многомерный опросник самореализации личности» (С. И. Кудинов) и интервью для изучения самооценки эффективности самореализации у взрослых в профессиональной, социальной, личностной, семейной, партнерской, творческой, досуговой сферах, а также выявлении ожиданий уровня самореализации через 5 лет, а также максимально ожидаемого уровня. Испытуемым предлагалось дать оценку уровня самореализации в настоящее время и в будущем по шкале 0–100 баллов.

Для выявления используемых стратегий совладающего поведения использовался «Опросник оценки копинг-стратегий COPE» [Carver et al., 1989] в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой [Гордеева и др., 2010].

Для математического анализа использовались описательные статистики, множественная регрессия, Н-критерий Краскела – Уоллиса (STATISTICA 10).

Выборка: 109 респондентов с нормотипичным развитием в возрасте от 18 до 55 лет ($M = 25,4$; $SD = 5,7$), среди них 30 мужчин в возрасте 20–55 лет ($M = 26,7$; $SD = 4,9$) и 79 женщин 18–53 лет ($M = 23,8$; $SD = 4,1$). Участие в исследовании для испытуемых было добровольным, безвозмездным, с сохранением конфиденциальности.

Результаты.

Данные, полученные нами в интервью, посвященному субъективной оценке успешности самореализации респондентов в различных сферах (личностной, профессиональной, досуговой, семейной, межличностной) показали, что опрошенные наиболее высоко оценивают собственную самореализацию в *социальной сфере* ($M = 79,12$ %; $SD = 15,18$), что вероятно, связано с возрастом высокой социальной активности наших респондентов. Также испытуемые достаточно высоко оценивают свою успешность в *личностной* сфере ($M = 69,5$ %; $SD = 19,33$), *семейной* ($M = 68,6$ %; $SD = 29,9$), в *профессиональной* сфере ($M = 66,8$ %; $SD = 19,6$), *сфере творчества* ($M = 66,9$ %; $SD = 24,2$) и *досуга* ($M = 66,5$ %; $SD = 19,1$). Наиболее низкие значения успешности своей самореализации были отмечены респондентами в *сфере партнерских (романтических) отношений* ($M = 59,5$ %; $SD = 32,13$), однако можем отметить достаточно высокое значение стандартного отклонения, что связано с тем, что часть испытуемых находится в поиске партнера, либо пережила развод/расставание, тогда как другая часть отмечает наличие в настоящий момент их жизни счастливого партнерства. Таким образом, наиболее успешными сферами для самореализации лиц для наших респондентов являются социальная сфера, сфера личностного роста и сфера семейных отношений.

Анализ, проведенный с помощью описательных статистик, позволил выявить, что наиболее предпочитаемыми копинг-стратегиями в нашей выборке являются «активное совладание» ($M = 6,2$; $SD = 1,2$), «принятие» ($M = 6,0$; $SD = 1,2$) и «планирование» ($M = 5,8$; $SD = 1,5$).

Математический анализ с помощью метода множественной регрессии показал, что на успешность в самореализации у взрослых в *социальной сфере* значимое отрицательное влияние оказывает такая копинг-стратегия как *само-*

обвинение ($R = -0,264$; $R^2 = 0,12$; $p = 0,024$). Данный результат говорит о том, что чем чаще испытуемые склонны обвинять себя в трудных ситуациях, тем меньших успехов они добиваются в сфере социальной самореализации, тем ниже оценивают ее уровень. Вероятно, склонность к самообвинению может способствовать у них снижению социальной активности с целью реализации своего потенциала, возникновению чувств вины и стыда за свои ошибки, неудачи, что может также сдерживать их активность в дальнейшем.

На представления о том, насколько высоко оценивают успешность самореализации наших респондентов другие люди, их сверстники, значимое положительное влияние оказывает копинг-стратегия *планирование* ($R = 0,393$; $R^2 = 0,13$; $p = 0,011$). Таким образом, чем более свойственно им применение данной стратегии, тем выше они оценивают свою успешность в глазах других людей, тем чаще сталкиваются с позитивной обратной связью относительно их общих успехов в самореализации. Также стратегия *планирование* значимо повышает представления респондентов о том уровне самореализации, который, по их мнению, будет достигнут ими через пять лет ($R = 0,382$; $R^2 = 0,13$; $p = 0,011$), что, вероятно, связано с их большей ориентацией на преодоление трудностей, уверенностью в своих силах и возможностях.

Такая копинг-стратегия как *обращение к религии/вере* оказывает положительное влияние на представления респондентов о максимальном уровне самореализации, которого они могут достигнуть в течение жизни ($R = 0,244$; $R^2 = 0,09$; $p = 0,031$). Вероятно, это связано со склонностью респондентов, прибегающих к использованию данной стратегии, иметь более оптимистичные ожидания и надежды относительно своего будущего, в том числе о помощи «высших сил» в процессе их самореализации.

Далее по результатам методики «Многомерный опросник самореализации личности» мы разделили выборку на три группы: 16 респондентов – субъекты с низким уровнем самореализации, 64 – со средним уровнем, 23 – высоким уровнем. Сравнительный анализ с помощью H -критерия Краскела – Уоллиса позволил вывить следующие различия в применяемых копинг-стратегиях в данных группах:

1. Реже всего к стратегии *самообвинение* обращаются взрослые с высоким уровнем самореализации ($H = 6,17$, $p \leq 0,045$). Вероятно, это связано с большей способностью таких респондентов, напротив, поддерживать себя в ситуации стресса, что может выступать ресурсом в процессе их самореализации; либо использовать иные, более проблемно-ориентированные стратегии.

2. Реже всего прибегают к стратегии *употребление психоактивных веществ* взрослые со средним уровнем самореализации ($H = 9,46$, $p \leq 0,008$). Возможно, данный результат можно объяснить тем, что как низко, так и высоко самореализованные люди сталкиваются в своей жизни с большим количеством специфических стрессов, требующих быстрого снятия эмоционального напряжения, ввиду чего они могут чаще прибегать к алкоголю и другим веществам.

Однако можно отметить, что в нашей выборке представлены респонденты разных периодов взрослости и разного социального статуса, поэтому полу-

ченные результаты требуют дальнейшего уточнения для выявления возможной специфики в зависимости от характеристик выборки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности. СПб. : Речь, 2005.

2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома : Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова, 2010. 296 с

3. Кудинов С. И. Самореализация как системное психологическое образование // Ростовская электронная газета. 2007. № 16. URL: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-www.woa/wa/Main?textid=2092&level1=main&level2=articles> (дата обращения: 15.08.2022).

4. Кудинов И. С., Кудинов С. С., Горбанева Л. А. Психологический анализ профессиональной самореализации личности психологов // Вектор науки ТГУ. 2011. Т. 18, № 4. С. 431–434.

5. Леонтьев Д. А. Самореализация // Человек : философско-энциклопедический словарь / под ред. И. Т. Фролова. М. : Наука, 2000.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О РЕСУРСАХ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ*

М. А. Крылова¹, У. Ю. Севастьянова²

Костромской государственный университет

¹ marinakrilova82@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9593-4823

² ulyanakostroma@mail.ru, ORCID: 0000-0002-0981-6669

Работа выполнена при поддержке РФФИ, проект №20-013-00435А.

В статье представлено исследование субъективных представлений о собственных ресурсах в период взрослости. Для получения характеристик изучаемого понятия использовалась методика: Словесное описание понятия «Ресурс»; Ассоциативный эксперимент; «Мои ресурсы»; Визуальный портрет ресурсов. Получены данные о том, что на понятийном уровне ресурс определяется как средство достижения поставленных целей, на ассоциативном он связан с материальными характеристиками, на образном отображает энергию и отдых, на оценочном – хорошие отношения в семье и собственное здоровье. Делается вывод о том, что изучение субъективных представлений о ресурсах является перспективным полем исследований в психологии стресса и совладающего поведения.

Ключевые слова: ресурсы личности; субъективные представления; репрезентация; трудная жизненная ситуация.

THE IDEA OF RESOURCES DURING ADULTHOOD*

M. A. Krylova, U. Y. Sevastyanova

Kostroma State University

The article presents a study of subjective ideas about one's own resources during adulthood. To obtain the characteristics of the concept under study, the following methods were used: A verbal description of the concept of "Resource"; An associative experiment; "My resources"; A visual portrait of resources. The data are obtained that at the conceptual level a resource is defined as a means of achieving goals, at the associative level it is associated with material characteristics, at the figurative level it displays energy and rest, at the evaluative level – good family relations and one's own health. It is concluded that the study of subjective perceptions of resources is a promising field of research in the psychology of stress and coping behavior.

Keywords: *personal resources; subjective representations; representation; difficult life situation.*

Человек в современной действительности постоянно подвергается неблагоприятным, стрессогенным факторам, которые отрицательно сказываются на физическом и психическом состоянии личности, нарушают ее жизнедеятельность. В связи с этим актуальной является тема психологических ресурсов. Знание личности о собственных ресурсах способствует регуляции активности, контролю поведения, например, в трудной жизненной ситуации, развитию самого субъекта.

В научных трудах современников понятие «ресурс» раскрывается через личностные качества, которыми обладает человек, особенности его жизнедеятельности, обусловленные представлениями о том, какие внутренние и внешние возможности можно привлечь для решения трудных жизненных ситуаций [Бодров, 2006; Дорохина, 2014; Карпинский, 2012]. Как отмечает С. А. Хазова, к ресурсам можно отнести все, что помогает личности эффективнее решать жизненные задачи применительно к адаптации, саморегуляции, самореализации [Хазова, 2014]. Исходя из теоретического анализа данной проблематики, мы можем констатировать, что сформированные личностью представления о собственных ресурсах могут способствовать решению проблемных ситуаций в эпоху неопределенности. Поэтому одной из задач нашего исследования было определить субъективные представления о ресурсах в период взрослости.

Участники исследования – 124 человека (74 женщины и 50 мужчин) от 18 до 63 лет, средний возраст 36,5 лет.

Используемые методики: 1. Словесное описание понятия «ресурс» с инструкцией: «Представьте себе, что Вам встретился человек, который про это ничего не знает. Как бы Вы могли объяснить ему, что такое РЕСУРС». 2. Ассоциативный эксперимент, в котором респондентам предлагается написать как можно больше прилагательных, которые наиболее точно характеризуют понятие РЕСУРС. 3. «Мои ресурсы», где участники исследования определяют 10 самых важных ресурсов, которыми они обладают. 4. Визуальный портрет с инструкцией: «Нарисуйте рисунок, который с Вашей точки зрения, наиболее точно отражает суть понятия РЕСУРС».

Обратимся к полученным результатам. В словесном описании понятия «ресурс» (было дано 119 определений) в процентном соотношении на первый план выходят определения Ресурс – потенциал (42,85 %): «...это в первую очередь потенциальная возможность достичь той или иной цели определенными путями...», «...это неограниченные возможности человека, показывающие, ка-

кой он на самом деле...» и Ресурс – средство (31,09 %): «...это материальное или нематериальное преимущество, что способствует достижению целей и желаний...», «...это чувство, качество, способность, которые человек использует, чтобы добиться своей цели». Далее участники исследования характеризуют ресурс через помощь, поддержку (16,8 %): «...это сила, которая не дает человеку сломаться... те качества, которые помогают справиться с трудными ситуациями в жизни...», «...источник энергии, жизненных сил; что-то, что помогает человеку двигаться по жизни без эмоциональных кризисов, справляясь со всеми трудностями», а также через личностные качества (9,24 %): «...это человеческие качества, которые используются на всем протяжении жизни...», «это набор качеств, которыми обладает человек».

В результате проведенной процедуры ранжирования по ассоциативному эксперименту и методике «Мои ресурсы» получились следующие результаты.

Ассоциативный эксперимент. Было названо 281 прилагательное, характеризующее понятие «ресурс», с общей частотой встречаемости – 708 слов. Первые три ранга получили ассоциации «материальный» (n = 25), «сильный» (n = 24) и «необходимый» (n = 20), далее «природный» (n = 15), «физический» (n = 15), «большой» (n = 14). Наименьший ранг был присвоен следующим ассоциациям (n = 5): «трудовой», «финансовый», «творческий», «эмоциональный», «наполняющий», «психологический», «интеллектуальный», «нематериальный».

В методике «Мои ресурсы» было определено 239 личных ресурсов, которыми обладают участники исследования, общая частота встречаемости 773. На первом месте респонденты отмечают, что самым важным ресурсом является семья, хорошие отношения в ней (n = 60), далее отмечают: здоровье (n = 37), друзья (n = 35), деньги (n = 24) и интеллект (n = 21). Наименьший выбор (n = 5) имеют: коммуникабельность, способности, общение, уважение к людям, отзывчивость, жизнерадостность, прогулки, вера в Бога, терпение и т. д.

В результате контент-анализа рисунков были выделены следующие категории образов: Ресурс-Энергия (например, изображения: батареек, горящих лампочек, солнца, костра и др.), Ресурс-Отдых (например, изображения: моря, пейзажа, деревни и др.), Ресурс-Финансы (например, изображения: денег, мешков с финансами и др.), Ресурс-Семья (изображение семьи), Система/перечень ресурсов (например, изображено перечисление личностных качеств и др.), Абстрактные изображения ресурса (например, треугольник, стрелка, чашка с чаем и др.), Символические изображения ресурса (например, смайлы, молнии, часы и др.).

Обобщая, отметим, что в структуре представлений о ресурсах существуют некоторые противоречия между разными уровнями репрезентаций понятия. Так, на понятийном уровне, ресурс определяется как средство достижения поставленных целей, на ассоциативном его связывают с материальными характеристиками и личностной необходимостью, а образный (частично неосознаваемый) уровень отображает энергию и отдых. Но интересным моментом является то, что на уровне оценивания собственных, имеющихся на данный момент времени, ресурсов, участники исследования, в первую очередь, отмечают семью, хорошие отношения в ней, а также свое здоровье и ближайшее окруже-

ние. Возможно, такое противоречие связано с тем, что на первых трех уровнях респонденты не обращались к личному, субъективному опыту, а ориентировались на общие представления о ресурсах. В случае же с определением имеющихся собственных ресурсов, происходила рефлексия, анализ имеющихся возможностей и средств.

Таким образом, исследование представлений о собственных ресурсах позволяет изучить субъективный опыт личности, что является одним из перспективных направлений наших дальнейших научных работ в области стресса и совладающего поведения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Бодров В. А.* Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123.

2. *Дорохина О. В.* Представление о личностных ресурсах и детерминантах их развития у студентов педагогического вуза // Семья и личность: проблемы взаимодействия, научный журнал. 2014. № 2. С. 19–27.

3. *Карпинский К. В.* Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9, № 4. С. 3–33.

4. *Хазова С. А.* Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды : дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2014. 540 с.

Раздел 5

УЯЗВИМОСТЬ И СТЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ГРУППЫ В КОНТЕКСТЕ ВЫЗОВОВ СОВРЕМЕННОСТИ

РЕСУРСНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ПРЕДПОСЫЛКА СОВЛАДАНИЯ

М. М. Кашапов

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
smk007@bk.ru; ORCID: 0000-0003-1968-090X

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
№ 22–28–00602, <https://rscf.ru/project/22–28–00602>.

В статье раскрывается специфика ресурсности мышления как предпосылка совладания учителей и специалистов по социальной работе. Успешный копинг характеризуется гибкостью, эффективностью достижения результата. Впервые установлены следующие психологические закономерности: чем выше уровень ресурсности профессионального мышления субъекта, тем выше вероятность выбора им оптимальной стратегии поведения в конфликте. Выявлено, что по мере уменьшения уровня ресурсности профессионального мышления происходит повышение выраженности синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: ресурсность мышления; предпосылка; совладание; копинг; профессионал; субъект; конфликт.

RESOURCEFULNESS OF PROFESSIONAL THINKING AS A PREREQUISITE FOR COPING

M. M. Kashapov

The Yaroslavl Demidov State University

The article reveals the specificity of resourcefulness of thinking as a prerequisite for coping of teachers and social work professionals. Successful coping is characterized by flexibility, efficiency of achievement of result. For the first time, the following psychological regularities were revealed: the higher the level of the subject's professional thinking resourcefulness, the higher the probability of his or her choosing the optimal strategy of behavior in a conflict. It was revealed that with a decrease in the level of resourcefulness of professional thinking the emotional burnout syndrome becomes more pronounced.

Keywords: resourcefulness of thinking; prerequisite; coping; professional; subject; conflict.

Актуальность психологических исследований совладающего поведения в разных периодах жизни [Крюкова, 2010; Хазова, 2010; Сапоровская, 2011; Крюкова, Сапоровская, 2015; Крюкова, Гущина, 2015] не вызывает сомнений,

ибо увеличивающийся темп и напряженность жизни характеризуются вызовами различного рода. Исследования социокультурной контекстуализации совладающего поведения неразрывно связаны с интерпретацией события в уже существующих ментальных рамках. Реализация принципа контекстуализации позволяет эксплицировать содержание ситуаций, в которых могут наблюдаться качества личности. В соответствии с этим принципом появляется возможность понимания совладающего поведения в зависимости от содержания и интенсивности трудных жизненных ситуаций на различных этапах онтогенеза.

Одним из важных этапов онтогенеза является этап профессиональной деятельности, который тоже нуждается в поиске и реализации различного рода ресурсов. Продуктивность профессионализации характеризуется сформированностью необходимых для деятельности компетентностей и психологических новообразований, среди которых особую роль играют качества мышления [Кашапов, 2000; 2005; Серафимович, 2012]. Именно эти качества образуют ресурсную основу самосовершенствования субъекта [Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018], особенно в трудных ситуациях с высоким уровнем конфликтного противодействия [Метакогнитивные основы конфликтной..., 2012].

В связи с этим возникает необходимость проведения теоретического анализа понятий «ресурс», «ресурсность» и «ресурсность мышления». Ресурсность рассматривается как мобилизация имеющихся возможностей для достижения поставленной цели. А ресурсность мышления выражается, на наш взгляд, в способности нахождения и реализации оптимального решения для выхода из проблемной ситуации. Проведенный теоретический анализ позволил в исследовании, совместном с А. Ш. Азизовой, рассмотреть ресурсность мышления как предпосылку совладания с трудными ситуациями.

Методики и выборка

Методика диагностики ресурсности профессионального мышления (для профессий социономического типа) (И. В. Серафимович, Е. А. Медведева, Н. В. Сурина); методика диагностики ведущего типа реагирования (М. М. Кашапов, Т. Г. Киселева); методика диагностики эмоционального выгорания (В. В. Бойко). В исследовании приняли участие 50 школьных учителей и 50 специалистов по социальной работе.

Результаты

Полученные данные свидетельствуют о том, что учителя и специалисты по социальной работе обладают средним уровнем ресурсности профессионального мышления, что позволяет им справляться с негативными влияниями среды, такими как стресс. Достоверного различия уровня ресурсности профессионального мышления между специалистами по социальной работе и учителями не установлено.

Выраженность синдрома эмоционального выгорания характеризуется тем, что одна из фаз синдрома эмоционального выгорания – резистенция – находится в стадии формирования у представителей обеих профессиональных групп, что свидетельствует о сопротивлении имеющимся эмоциональным и профессиональным перегрузкам, в результате чего для снижения тревожного напряжения человек стремится избегать действия эмоциональных факторов

с помощью ограничения эмоционального реагирования. Подтверждена достоверность различий (применен критерий U Манна – Уитни) между выборкой «специалисты по социальной работе» и «учителя» по двум фазам синдрома эмоционального выгорания – фазе «напряжение» и фазе «резистенция», а также по отдельным симптомам, таким как «переживания психо-травмирующих обстоятельств» и «личностная отстраненность», что свидетельствует о более высокой степени выгорания у учителей по сравнению со специалистами по социальной работе.

Показатели типов реагирования на конфликт «Агрессия» и «Уход» в выборке учителя достоверно выше аналогичных показателей специалистов по социальной работе. А показатели «Решение» специалистов по социальной работе выше, чем аналогичные показатели у учителей. Наиболее тесная взаимосвязь ресурсности профессионального мышления и типа реагирования на конфликт имеется по следующим показателям: ресурсность мышления и тип реагирования «Решение» – устойчивая положительная взаимосвязь; ресурсность мышления и тип реагирования «Агрессия» – отрицательная взаимосвязь. Исследование взаимосвязи уровня ресурсности мышления субъекта и типа реагирования на конфликт позволяет отметить, что, чем выше уровень его ресурсности мышления, тем выше вероятность выбора им оптимальной стратегии поведения в конфликте; тем реже он выбирает «Агрессию» как тип реагирования.

При повышении выраженности синдрома эмоционального выгорания уменьшается уровень ресурсности профессионального мышления: чем более выражены представленные фазы синдрома выгорания у профессионала, тем чаще он выбирает «Агрессию» как тип реагирования на конфликт. Следует отметить, что синдром эмоционального выгорания выполняет триггерные функции в соотношении ресурсности мышления и типов реагирования на конфликт.

Обсуждение результатов

Различные виды деятельности нуждаются в разном ресурсном обеспечении, в том числе и в профессиях социномического типа. При столкновении с трудностями коммуникативная деятельность требует повышенного ресурсного обеспечения. Необходимость адекватного оценивания побуждает активизировать процессы мышления субъекта. Переосмысливаются все компоненты проблемной ситуации (предметная область общения, условия и средства общения и др.). Отношение к препятствию трансформируется в действие, требующее соответствующей мобилизации, прежде всего, ментальных ресурсов личности.

Ментальные структуры, как это показано в работах М. А. Холодной, С. А. Хазовой, И. А. Кибальченко, являются своеобразными психическими механизмами, в которых в «свернутом» виде представлены наличные интеллектуальные ресурсы субъекта. Благодаря таким механизмам при столкновении с любым внешним воздействием происходит «развертывание» особым образом организованного ментального пространства. Поэтому ресурс характеризуется оптимальным способом совладания с трудностями, экономично раскрывающим творческий потенциал субъекта.

В основу психологических механизмов и закономерностей функционирования ресурсности мышления заложены специфические приемы восприятия,

осмысления (нахождения новых смыслов) и переработки информации, которые выступают с одной стороны ресурсами личности и защищают ее от серьезных, тяжелых психологических последствий – чрезмерного страха, повышенного фона тревожности, а с другой – ресурсами профессионала и способствуют оперативной выработке оптимальных способов разрешения проблем, в том числе и конфликтного содержания.

Ресурс можно определить как средство, которое имеются в наличии. Мышление становится ресурсом только при условии, если оно «приложимо» к конкретной ситуации, в которой этот ресурс может быть востребован для продуктивного решения задач.

Ресурсность мышления мы определяем как комплексную метакогнитивную характеристику субъекта, характеризующуюся способностью осознавать и задействовать максимально возможное количество внешних и внутренних ресурсов для решения актуальной задачи.

Ресурсность мышления рассматривается как высший психический познавательный метапроцесс, выступающий психическим ресурсом реализации творческой активности субъекта в выдвижении и достижении жизненных (личных и профессиональных) целей. Эта активность обеспечивается целостной системой познавательной деятельности, участием системы самых разных процессов, явлений и уровней психики, являющихся средствами ее реализации.

Ресурсность мышления позволяет субъекту расширить возможности удовлетворения потребностей за счет высокого уровня активности, мобилизации интеллектуальных и энергетических ресурсов, необходимых для преодоления деструктивных ситуаций и преодоления сопротивления.

Выводы

Ресурсность мышления понимается как многоуровневая и динамическая система мыслительных процессов, состояний и свойств, которые являются инструментом инициации и поддержания творческой активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение целей личностного развития и профессионального становления в контексте конструктивного противостояния воздействию внутренних и внешних факторов.

К основным характеристикам ресурсности мышления можно отнести осмысленность (наделенность определенным смыслом, восполняемость, селективность, целостность осмысления, гибкость).

Гибкость мышления связана с изменением интерпретации психотравмирующих обстоятельств и качественным интеллектуальным преобразованием нештатной ситуации. Оптимизация творческого противостояния вызовам времени осуществляется посредством диагностики и развития ресурсности мышления.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Кашипов М. М.* Психология профессионального педагогического мышления : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Московский педагогический государственный университет. М., 2000. 48 с.

2. *Кашапов М. М.* Особенности сопровождения творческого мышления психолога (на довузовском, вузовском и послевузовском этапах) // Сибирский психологический журнал. 2005. № 22. С. 135–140.

3. *Кашапов М. М., Филатова Ю. С., Кашапов А. С.* Когнитивные компоненты творческого процесса в конфликте : монография. Ярославль: Индиго. 2018. 360 с.

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

5. *Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В.* Совладание с ролевой перегрузкой как проявление жизненного стиля современных женщин // Образование и саморазвитие 2015. № 3(45). С. 150–157.

6. *Крюкова Т. Л., Гущина Т. В.* Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения : монография. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова : КГТУ, 2015. 236 с.

7. *Метакогнитивные основы конфликтной компетентности / под науч. ред. проф. М. М. Кашапова ; ЯрГУ. Ярославль, 2012. 428 с.*

8. *Сапоровская М. В.* Социальная психология семьи и межпоколенных отношений. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. 186 с.

9. *Серафимович И. В.* Акмеологические и когнитивные ресурсы в профессионализации студентов // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 5. С. 100–102.

10. *Хазова С. А.* Когнитивные ресурсы совладающего поведения: Эмпирические исследования : монография. Кострома, 2010. 149 с.

СОВЛАДАНИЕ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ КАК КОНСТРУИРОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОЙ ОПРЕДЕЛЕННОСТИ: ВАРИАЦИИ И ПРЕДИКТОРЫ

Д. А. Леонтьев¹, А. Н. Моспан²

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

¹ *dleontiev@hse.ru; ORCID: 0000-0003-2252-9805*

² *amospan@hse.ru; ORCID: 0000-0003-1542-0238*

В исследовании представлена теоретическая модель совладания с неопределенностью как процесс конструирования субъективной определенности в картине мира. Предполагается, что в конструировании субъективной определенности могут проявляться как дезадаптивные механизмы взаимодействия с неопределенностью, например, доверчивость или ригидность, так и конструктивные механизмы, основанные на критическом отношении к мировоззренческим представлениям и непрерывном тестировании реальности. Вариативность конструирования субъективной определенности зависит от внутренней активности личности и позиции, которую он занимает по отношению к неопределенности.

Ключевые слова: *неопределенность; совладание с неопределенностью; картина мира; мировоззрение; субъективная определенность.*

COPING WITH UNCERTAINTY AS CONSTRUCTING OF SUBJECTIVE CERTAINTY: VARIATIONS AND PREDICTORS

D. A. Leontiev, A. N. Mospan

National Research Higher School of Economics

The study presents a theoretical model of coping with uncertainty as a process of constructing subjective certainty in the picture of the world. It is assumed that in the process of constructing of subjective certainty, both maladaptive mechanisms of interaction with uncertainty (e.g., gullibility or rigidity) and constructive mechanisms based on a critical attitude to worldview ideas and continuous testing of reality may occur. The variability of constructing subjective certainty depends on the internal activity of the individual and the personal position regarding uncertainty.

Keywords: *uncertainty; coping with uncertainty; picture of the world; worldview; subjective certainty.*

Неопределенность является одним из наиболее сложных для определения феноменов в психологии. Специфика восприятия человеком неопределенности и ее контекста является важным условием совладания с ней. Большинство зарубежных подходов понимают под неопределенностью разные явления, выраженные в терминах “ambiguity” (многозначность, двусмысленность в настоящем) и “uncertainty” (неизвестность будущего, недостаточная информированность). Джессика Алквист и Рой Баумайстер [Alquist, Baumeister, in press] в подробном теоретическом обзоре о неопределенности рассматривают последнюю в двух ипостасях: субъективная неопределенность и объективная. Под субъективной неопределенностью подразумевается дефицит какой-либо информации о мире. Объективная неопределенность, напротив, является свойством самого окружающего мира. Существенная разница между этими видами неопределенности заключается в том, есть ли необходимая информация в настоящий момент. В случае субъективной неопределенности факты реальны, человек просто не знает про них. В случае объективной неопределенности ничего о событиях неизвестно, так как они еще не предопределены. В отечественной психологии неопределенность рассматривается как сложносоставной, но все же единый феномен.

В силу того, что вопрос об объективной определенности или неопределенности окружающей среды является принципиально непознаваемым человеком на данном этапе развития науки, мы склонны рассматривать неопределенность не столько как характеристику мира вообще, сколько как характеристику уникальной картины мира человека. В этом случае мы переходим от мира с его объективной неопределенностью к субъективной определенности картины мира и мировоззрения человека. Психологическая концепция мировоззрения в контексте психологической теории деятельности соединяет в себе как внешний, так и внутренний аспект, являясь отражением, с одной стороны, внешнего мира, а с другой – ценностно-смысловой ориентации субъекта [Леонтьев, Ильченко, 2007]. Во многом именно мировоззрение обеспечивает субъективную связность картины мира: система представлений каждого человека о мире вы-

глядит как что-то единое, цельное, без разрывов и белых пятен, хотя наши знания о мире определенно фрагментарны и полны неопределенности.

В зависимости от меры активности индивида в формировании собственного мировоззрения выделяются две формы мировоззрения: мировоззрение как миф и мировоззрение как внутренняя деятельность [Леонтьев, 2004]. Первая форма характеризует такое представление человека о мире, которое усваивается в готовом виде из культурного окружения и принимается за аксиому. Однако благодаря рефлексии и философии человек может перерабатывать свой жизненный опыт, строя мировоззренческие генерализации посредством рефлексивно-мыслительного процесса. Он начинает не просто мыслить в рамках собственной картины мира, но и осознавать ее, критически относиться к собственным принципам и постулатам. В этом случае мы имеем дело со второй, высшей, формой мировоззрения – мировоззрением как внутренней деятельностью. Схожие идеи рассмотрены в модели Т. Д. Марцинковской о вариантах развития человека в ситуации транзитивности, которая характеризуется изменчивостью мира, неопределенностью и множественностью социокультурных контекстов. Т. Д. Марцинковская на основе двух параметров – отношения к социуму (конформность/независимость) и интенциональности мотивов (высокая интенциональность/пассивность) – выделяет четыре варианта развития человека в условиях транзитивности, которые являются основанием для формирования представлений о себе. Конформность и пассивность соответствуют сохранению консервативных и проверенных ценностей, несмотря на меняющиеся условия; конформность и высокая интенциональность соотносятся с ценностями, которые устойчивы к внешним трансформациям, но маловостребованны актуальной ситуацией; независимость и пассивность связаны со стремлением человека осознать свою индивидуальность и смысл жизни; независимость и высокая интенциональность определяет стремление человека переконструировать окружающее пространство, чтобы оно соответствовало внутреннему миру человека.

Продуктом мировоззренческой активности в ее разных формах выступает, как нам представляется, субъективная определенность в картине мира [Леонтьев, Моспан, 2017]. Это понятие шире понятия мировоззренческих генерализаций, поскольку все, что субъект понимает как общие закономерности, является определенным, но не все, что он воспринимает в картине мира как определенное и однозначное, носит обязательно обобщенный характер. Конструирование субъективной определенности как процесс внутренней деятельности представляет механизм переработки жизненного опыта посредством проверки индивидуальной картины мира на соответствие окружающей действительности. Субъективная определенность также может включать в себя допущение о невозможности полной определенности и осознанном принятии неопределенности.

В случае принятия готовой картины мира и отказа от внутренней деятельности конструирования субъективной определенности мы можем говорить о мировоззрении как мифе. На этом пути человек может встретить ряд внутренних препятствий, в частности склонность к доверчивости, стереотипизацию, предубеждения и ошибки восприятия. Эти способы конструирования субъек-

тивной определенности помогают человеку снизить напряжение и тревогу в условиях непредсказуемости, однако играют дезадаптивную роль в построении адекватной картины мира.

Благодаря эволюции человек склонен к конструированию субъективной социальной реальности, которая помогает ему ориентироваться в окружающей среде и определяет его поведение в социуме [Bless, Fiedler, Strack, 2004]. Однако это неизбежно приводит к когнитивным искажениям в обработке и анализе информации, что отражается в неточности суждений, иррациональности и формировании стереотипов и предубеждений [Tversky, Kahneman, 2000]. Потребность людей в определенности картины мира очень сильна и, по-видимому, сильнее, чем потребность в адекватном контакте с реальностью [Леонтьев, 2015]. Большинство людей по этой причине предпочтут любое однозначное объяснение каких-либо сложных явлений воздержанию от попытки объяснить их в условиях нехватки данных [Леонтьев, Моспан, 2017]. Как показывают данные клинической психологии, многим формам психических отклонений сопутствуют те или иные формы невыносимости неопределенности, в то время как способность мириться с неопределенностью, не пытаясь заменить ее первым попавшимся объяснением, свойственна сравнительно немногим и является приметой душевного здоровья и зрелости [Соколова, 2015]. Толерантность к неопределенности, по-видимому, является оборотной стороной мировоззренческой активности. Действительно, здоровое развитие предполагает как активное выстраивание определенности из личного опыта, преобразование неопределенного, неизведанного, неопознанного в нечто определенное, так и способность сохранять смирение перед (пока) необъяснимым [Леонтьев, Моспан, 2017]. А. Н. Поддьяков выделяет два аспекта познавательного-исследовательского отношения человека к действительности: видение мира как стабильного и упорядоченного и как постоянно изменяющегося, разнообразного. Для первого способа взаимодействия характерно стремление к определенности, четкая иерархия целей и алгоритм для их достижения, ясное представление о результате. Для второго типа видения мира свойственна потребность в новизне, выход за рамки возможного, гибкость познавательных процессов и адаптивность процесса целеполагания. Необходим баланс обеих функций. Равно дисфункциональны будут обе крайности: как стремление добиться во всем определенности, пусть даже фиктивной, так и «подвешивание» всей неопределенности и уход от придания ей определенной формы. Ключевым аспектом конструирования субъективной определенности является активность субъекта. Снижение уровня субъективности и адекватности поведения приводит к непродуктивным стратегиям совладания [Крюкова, 2008].

Результаты исследования мировоззренческих убеждений о свободе/предопределенности/непредсказуемости [Моспан, Леонтьев, 2021] показали, что установка на непредсказуемость не является активным фактором субъективного благополучия, осмысленности жизни и саморегуляции, гораздо большую роль играет вера в свободу. Можно предположить, что убеждение в принципиальной недетерминированности мира не обязательно соответствует экзистенциальному пониманию «мужества быть» перед лицом неопределенности.

Установка на непредсказуемость сама по себе не обеспечивает более успешную саморегуляцию человека. Более важным фактором оказалась способность повлиять на события жизни и взять ответственность за принятые решения. Это соответствует представлениям о мировоззренческой активности как внутренней деятельности, продуктом которой является субъективная определенность в картине мира. Принятие тотальной неопределенности является важным экзистенциальным основанием, однако гораздо важнее то, какую позицию занимает человек по отношению к этой неопределенности, как он может на нее повлиять. Понятие жизнестойкости, предложенное С. Мадди как операциональный конструкт экзистенциального мужества, рассматривает систему из трех установок: принятие риска, вовлеченность и контроль [Maddi, 2004]. Взаимосвязь этих трех компонентов, а именно принятия риска неопределенности, убежденности в том, что человек может достичь чего-то только будучи активным, и веры в то, что только через преодоление возможно достичь результата, позволяет человеку совладать со стрессом, вызванным неопределенностью.

Субъективная определенность, заключающаяся в конструировании картины мира, требует от человека активности, осознанности и диалога с окружающим миром. Это соответствует принципам экзистенциальной психологии, которая рассматривает человека как источник субъективной определенности, которую необходимо перепроверять на соответствие окружающему миру.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 4. С. 147–153.

2. *Леонтьев Д. А.* Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 2.

3. *Леонтьев Д. А.* Мировоззрение как миф и мировоззрение как деятельность // Менталитет и коммуникативная среда в транзитивном обществе / под ред. В. И. Кабрина, О. И. Муравьевой. Томск, 2004. С. 11–29.

4. *Леонтьев Д. А., Ильченко А. Н.* Уровни мировоззренческой активности и их диагностика // Психологическая диагностика. 2007. Т. 3. С. 3–21.

5. *Леонтьев Д. А., Моспан А. Н.* Картина мира, мировоззрение и определение неопределенного // Мир психологии. 2017. № 2. С. 12–19.

6. *Марцинковская Т. Д.* Транзитивное общество как психологический феномен // *Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен* / под общ. ред. А. Асмолова. М. : Издательский дом ЯСК, 2018. С. 150–165.

7. *Моспан А. Н., Леонтьев Д. А.* Апробация и валидизация методики веры в свободу/детерминизм (FAD-Plus) на российской выборке // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 1. С. 109–128.

8. *Поддьяков А. Н.* Неопределенность в решении комплексных проблем // Человек в ситуации неопределенности / гл. ред. А. К. Болотова ; НИУ ВШЭ. М. : ТЕИС, 2007. С. 177–193.

9. *Alquist J. L., Baumeister R. F.* Uncertainty in Social Life: Cognition, Emotion, Agentic Effort, Motivational Preferences – and an Occasional Upside (in press).
10. *Bless H., Fiedler K., Strack F.* Social cognition: How individuals construct social reality // Psychology Press. 2014. 274 p.
11. *Maddi S. R.* Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of humanistic psychology. 2004. Vol. 44, Nr 3. P. 279–298.
12. *Tversky A., Kahneman D.* (ed.). Choices, values, and frames. Cambridge University Press, 2000.
13. *Соколова Е. Т.* Клиническая психология утраты Я. М. : Смысл, 2015. 896 с.

К ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ К ОЦЕНКАМ И САМООЦЕНКАМ ВНЕШНЕГО ОБЛИКА

Г. В. Сериков¹, И. И. Дроздова²

Южный федеральный университет

¹ *gvserikov@sfedu.ru; ORCID 0000-0002-4918-2525*

² *iidrozdova@sfedu.ru; ORCID 0000-0003-0273-2363*

В статье рассматриваются современные теоретические представления о процессах восприятия и самовосприятия внешнего облика, механизмах его «проблемного» сравнения с внешним обликом других людей, варианты копинга, совладания с негативными переживаниями, основанного на возможности коррекции субъектом самооценки своей внешности и повышения устойчивости к ее оценкам окружающими. Приводятся результаты проведенных авторами социально-психологических тренингов, направленных на повышение толерантности к оценкам и самооценкам внешнего облика.

Ключевые слова: *внешний облик; оценка и самооценка внешнего облика; обеспокоенность; копинг.*

ON THE PROBLEM OF INCREASING THE RESILIENCE OF THE INDIVIDUAL TO ASSESSMENTS AND SELF-ASSESSMENTS OF PHYSICAL APPEARANCE

G. V. Serikov , I. I. Drozdova

Southern Federal University

The article discusses modern theoretical ideas about the processes of perception and self-perception of physical appearance, the mechanisms of its «problematic» comparison with the physical appearance of other people, coping options, coping with negative experiences based on the possibility of correcting the subject's self-esteem of his/her physical appearance and increasing resistance to its assessments by others. The results of the socio-psychological trainings conducted by the authors aimed at increasing tolerance to assessments and self-assessments of physical appearance are presented.

Keywords: *physical appearance; assessment and self-assessment of physical appearance; concern; coping.*

Одним из актуальных трендов в социальной психологии является исследование проблем восприятия и оценки/самооценки внешнего облика, образа тела [Лабунская, 2019; Лабунская, Сериков, 2018; Лабунская, Дроздова, 2017] и связанных с этим неприятных переживаний и патологического пищевого поведения [Cash et al., 2012]. Неудовлетворенность и обеспокоенность человека своим внешним обликом приводит к повышению сензитивности, интолерантности к его негативным самооценкам и оценкам других людей, чувству безнадежности [Aggrey, Anakwah, Sarfo, 2016]. Общепризнано, что СМИ и индустрия моды оказывают влияние на этот процесс, внедряя в сознание аудитории «идеалы» внешности», связывая привлекательный внешний облик, с успехами человека в жизненно важных сферах [Лабунская, 2019; Лабунская, Сериков, 2018]. Дискриминация по характеристикам внешнего облика, страх отвержения, фрустрация, невротические расстройства, искажая и ограничивая социальную жизнь личности, могут приводить к депрессии, дисморфофобии, патологическому пищевому поведению [Cash et al., 2012].

Данная проблема имеет, по меньшей мере, три аспекта: 1) теоретический – анализ социально-психологических механизмов, которые приводят субъекта к неприятию своего внешнего облика, определение факторов, порождающих, обуславливающих негативное отношение человека к своему телу; 2) исследовательский – изучение копинг-стратегий, позволяющих лицам с непривлекательным внешним обликом (или, считающими себя таковыми), справляться с негативными оценками и самооценками, быть толерантными к ним; 3) практический – оказание психотерапевтической, психокоррекционной помощи лицам с высокой выраженностью интолерантности к оцениванию их внешности, разработка методов, техник для работы с данной проблемой, способствующих совладанию с ней, а также оценка их эффективности.

В работах западных ученых, рассматривающих теоретические представления о процессах восприятия, самовосприятия внешнего облика, механизмах его «проблемного» сравнения с внешним обликом других, с разной степенью «четкости» представлены варианты копинга с негативными переживаниями, варианты совладания, основанного на возможности коррекции субъектом самооценки своей внешности и повышения устойчивости к ее оценкам окружающими.

Так, в рамках теории внутриличностного расхождения [Higgins, 1987; Vartanian, 2012] заявляется, что «Я» личности – представляет собой сложное образование, и что на самом деле у человека имеется три «Я». Первое – актуальное (текущее), в нем представлено то, как человек воспринимает себя: образ тела, субъективное самовосприятие его форм и размеров, которое может быть неадекватным. Второе «Я» – идеальное, представления субъекта о том, каким он хотел бы быть. Третье «Я» – обязательное: представления субъекта о том, каким он должен быть и чем должен обладать. Обычно проблемы возникают при сравнении между собой представлений актуального и идеального «Я». Совладание с подобным расхождением предполагает психологическую коррекцию и того и другого.

Теория социального сравнения [Halliwell, 2012; Myers. and Crothers, 2012] стремится объяснить, почему внешний облик человека становится для него настолько значимым и ценным, что может быть источником неприятных переживаний, приводить к патологическим поведенческим паттернам или к актуализации мотивов к самосовершенствованию. Утверждается, что именно в результате социального сравнения (носящей субъективный характер самооценки по разным показателям, в том числе и характеристикам внешности) – запускаются копинг процессы самокоррекции, самоулучшения, защиты или усиления «Я». В данной теории анализируются различия между восходящим сравнением (с тем, кто превосходит человека по какому-либо сравниваемому показателю) и нисходящим (с тем, кто уступает ему по сравниваемой характеристике). Если сравнение оказывается не в пользу субъекта – то это приводит к негативным последствиям для самооценки и наоборот. Восходящее сравнение, обычно (но не во всех случаях), ведет к негативным аффектам и снижает самооценку, а нисходящее – ее повышает. Таким образом выбор объекта сравнения может выступать в качестве копинга, поскольку позволяет усилить, улучшить самооценку, которая оказалась под угрозой, предоставляет возможность положительно оценить себя. Проблема состоит в том, что при выборе объекта для восходящего сравнения важную роль играют такие «средовые факторы», как СМИ, реклама. Утверждается, что именно они вынуждают человека к сравнению, причем, оно происходит вне его воли, автоматически, в два этапа: 1) сравнение; 2) затем, при достаточном наличии «когнитивных ресурсов», запускается копинг, направленный на устранение негативных эффектов сравнения.

Объяснение мотивационных аспектов поведения, ориентированного на сравнение себя с другими, взгляд на природу данного феномена предлагается в интерпретации А. И. Розовым постулированного еще А. Адлером стремления к превосходству [Розов, 1993]. Автор придает ему статус фундаментального биологически обусловленного общечеловеческого влечения, которое, как он полагает, способно объяснить множество существующих в социуме явлений (как положительных, так и негативных), поскольку, превосходство всегда связано с привилегиями. Привлекательный внешний облик, как было показано во множестве исследований, часто помогает получить такие «бонусы».

А. И. Розов считает, что унижающее, оскорбительное поведение людей по отношению друг к другу, насмешки над их внешностью – также основаны на желании ощутить свое превосходство, возвысится в собственных глазах. (Причем, обратная сторона такого стремления – зависть к тому, кто этим превосходством обладает). По мнению автора, сам факт осознания индивидом существования подобного влечения – может сделать его управляемым, подчинить волевому контролю. Такое осознание – своего рода копинг (на когнитивном уровне), который позволяет субъекту быть более толерантным в противостоянии негативным оценкам характеристик его внешнего облика.

Что касается конкретных техник, методов, процедур, направленных на коррекцию самооценки внешнего облика, повышение устойчивости к его оценкам со стороны окружающих, устранение искажений в мышлении и негативных

интерпретаций – то они, на наш взгляд, могут быть заимствованы, (после соответствующей модификации) из психодрамы, когнитивно-поведенческой и рационально-эмотивной психотерапии. Кроме того, важной задачей является разработка проблемно-ориентированного социально-психологического тренинга. Вышеупомянутые психотерапевтические подходы могут быть ценными источниками для создания программы тренинга, нацеленного на исследование и смягчение проблем, связанных с внешним обликом: интолерантности к его оценкам другими; коррекции у субъекта самооценки внешнего облика. Кроме того важно определить критерии оценки эффективности тренингового воздействия, разработать и апробировать методики диагностики изменений и т. п.

В качестве пилотажного исследования нами были проведены социально-психологические тренинги по специально разработанной программе (с акцентом на «когнитивный копинг») с целью оказания помощи людям с низкой толерантностью к оценкам и самооценкам их внешности. В результате у участников социально-психологического тренинга значительно снизилась интенсивность обеспокоенности своим внешним обликом и увеличилась удовлетворенность им, изменились в сторону увеличения интенсивности показатели его самооценки. В то же время параметры интолерантности к негативной оценке своего внешнего облика со стороны других людей не изменились. Это означает, что необходимо более продолжительный, интенсивный режим тренинга и дополнения в содержание его программы на основе рассмотренных выше теорий.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Лабунская В. А.* Внешний облик человека в контексте психологии социального познания и социально-перцептивного подхода // Социальная психология внешнего облика: теоретические подходы и эмпирические исследования : монография / под ред. В. А. Лабунской, Г. В. Серикова, Т. А. Шкурко. Ростов-на-Дону : Мини-Тайп. 2019. С. 13–40.
2. *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.
3. *Лабунская В. А., Дроздова И. И.* Теоретико-эмпирический анализ влияния социокультурных и социально-психологических факторов на оценки и самооценки молодых людей внешнего облика // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14, № 2. С. 202–226.
4. *Розов А. И.* Стремление к превосходству как одно из основных влечений // Психологический журнал. 1993. Т. 14, № 6. С. 134–141.
5. *Aggrey G. B., Anakwah N., Sarfo J. O.* ‘Unattractive, So Hopeless?’ Feelings of Physical Unattractiveness and Hopelessness among Senior High Students // European Researcher. Series A. 2016. Vol. 110, is. 9. P. 500–507.
6. *Cash E. T. et al.* Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. Published by Elsevier Inc. 2012. Vol. 1, 2. 882 p.
7. *Halliwel E.* Social Comparison Theory and Body Image // Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. Published by Elsevier Inc. 2012. Vol. 2. P. 750–757.

8. Higgins E. T. Self-discrepancy: A theory relating Self and affect // Psychological Review. 1987. Vol. 94, Nr 3. P. 319–340.

9. Myers T. A. and Crothers J. H. Social Comparison as Predictor of Body dissatisfaction. A Meta-Analytic Review // Journal of abnormal psychology. 2009. Vol. 118, Nr 4. P. 683–698.

10. Vartanian L. R. Self – Discrepancy Theory and Body Image // Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. Published by Elsevier Inc. 2012. Vol. 2. P. 711–717.

ПРОЯВЛЕНИЯ СУЕВЕРНОСТИ КАК СПОСОБ КОМПЕНСАЦИИ НЕДОСТАТКА ИНФОРМАЦИИ И КОНТРОЛЯ НАД СИТУАЦИЕЙ

И. Р. Абитов

Казанский (Приволжский) федеральный университет
ildar-abitov@yandex.ru, ORCID: 0000-0001-6532-1284

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта «Суеверность как механизм психологической адаптации личности к изменяющимся условиям жизнедеятельности», № 20-013-00644 А.

Цель исследования – определение ситуаций, в которых суеверность выполняет функцию компенсации недостатка информации и контроля. В качестве моделей ситуации неопределенности и недостаточности контроля были выбраны ситуация патологии беременности и ситуация тяжелого соматического заболевания. Обнаружена более высокая выраженность суеверности в группе женщин с патологией беременности и отсутствие взаимосвязей показателей суеверности с личностными и ситуативными характеристиками, а также с особенностями отношения к беременности. Выявлено, что респонденты с более высокой степенью объективной тяжести хронического соматического заболевания менее склонны разделять закрепленные в культуре верования, у них более выражены верования и ритуалы, связанные с пониманием причины заболевания, факторов, влияющих на его развитие и успешность лечения.

Ключевые слова: суеверность; компенсация; неопределенность; контроль.

SUPERSTITIOUSNESS AS A WAY TO COMPENSATE FOR THE LACK OF INFORMATION AND CONTROL OF THE SITUATION

R. Abitov

Kazan (Volga-Region) Federal University

The goal of the study was to find cases of superstitiousness as a compensation for the lack of information and control. The cases of pregnancy pathology and serious somatic disease were chosen as model situations of uncertainty and lack of control. Superstitiousness was more manifested in the group of women with pregnancy pathology; this group had no correlations between superstitiousness parameters and personality traits, specific of situation or attitude towards pregnancy. Respondents with objectively higher degree of chronic somatic disease less tend to share

culturally determined beliefs and more inclined to beliefs and rituals that have to do with understanding the cause of their illness and factors that influence its development and treatment effectiveness.

Key words: *superstitiousness; compensation; uncertainty; control.*

За последние 30 лет опубликовано огромное количество работ, посвященных совладанию со стрессом, механизмам психологической защиты и механизмам антиципации (прогнозирования) [Крюкова, 2010; Менделевич, 2011; Грановская, 2010]. На наш взгляд, список психических феноменов, способствующих преодолению стресса, снижению психического напряжения и успешной адаптации, не исчерпывается механизмами психологической защиты и совладания. И. Я. Стоянова выделяет механизмы «пралогической» защиты, к которым относит различные проявления суеверности и магического мышления [Стоянова, 2007]. Суеверные представления и ритуальное поведение могут выполнять функцию компенсации в ситуациях недостаточности информации о дальнейшем развитии событий (ситуациях с высокой степенью неопределенности) и в ситуациях с ограниченными возможностями контроля.

В научной литературе отмечается, что люди в ситуациях с низкой возможностью контроля и высоким уровнем стресса чаще проявляют суеверность [Keinan, 1994; Whitson, Galinsky, 2008]. Ряд авторов рассматривают суеверность как проявление адаптивного поведения здоровых людей, полагая, что суеверные представления являются неизбежным побочным продуктом адаптивных стратегий обучения [Beck, Forstmeier, 2007; Damisch, Stoberock, Mussweiler, 2010]. М. Boden указывает на адаптивный, положительный характер сверхъестественных, религиозных, духовных убеждений и веры в судьбу. Адаптивность верований (независимо от их типа) связана с психологическими выгодами (большая удовлетворенность жизнью, эмоциональная ясность и позитивные эмоции, уменьшение интенсивности негативных эмоций, проявлений депрессии и стресса) [Boden, 2015].

Мы поставили перед собой цель выяснить, в каких ситуациях проявления суеверности могут выполнять функцию компенсации дефицита информации и дефицита контроля над происходящим. В качестве моделей таких ситуаций были рассмотрены ситуация патологии беременности и ситуация тяжелого хронического соматического заболевания. Находящиеся в них люди испытывают недостаток информации, позволяющей с высокой вероятностью прогнозировать свое будущее, а также недостаток контроля над состоянием своего здоровья и своим самочувствием.

При проведении исследования женщин с патологией беременности нами использовались «Опросник суеверности» И. Р. Абитова, шкала веры в паранормальное Дж. Тобасика в адаптации Д. С. Григорьева, опросник верований и суеверий И. Я. Стояновой. В исследовании приняли участие 37 женщин с нормально протекающей беременностью (в возрасте от 21 до 48 лет) и 29 женщин с патологией беременности (в возрасте от 19 до 41 года). Сроки беременности у респонденток из контрольной группы – от 22 до 40 недель, у респонденток с патологией беременности – от 22 до 41 недели.

Для выявления различий между исследуемыми группами использовался U-критерий Манна – Уитни.

Было обнаружено, что в группе женщин с патологией беременности более выражены показатели суеверности ($p \leq 0,001$, $U = 805,5$), традиционной религиозной веры ($p \leq 0,001$, $U = 880,0$), веры в пси-способности ($p \leq 0,04$, $U = 755,5$), колдовство ($p \leq 0,001$, $U = 863,0$), суеверия ($p \leq 0,001$, $U = 851,0$), спиритизм ($p \leq 0,001$, $U = 895,5$), предсказания ($p \leq 0,001$, $U = 890,0$) и экстраординарные формы жизни ($p \leq 0,016$, $U = 722,5$), показатели пралогического восприятия ($p \leq 0,001$, $U = 871,0$), магической тревожности ($p \leq 0,001$, $U = 875,5$), магического прогноза ($p \leq 0,001$, $U = 867,0$), использования нетрадиционных способов лечения ($p \leq 0,001$, $U = 853,0$) и активного применения пралогической защиты ($p \leq 0,001$, $U = 825,0$). На наш взгляд, более высокая выраженность данных верований у данной группы испытуемых связана с повышенным уровнем стресса на фоне обнаружения у них патологии беременности. Данные верования могут выступать в качестве способов компенсации недостатка информации о возможных вариантах развития событий (ситуация неопределенности) и недостатка способов контроля над развитием ситуации (низкий уровень контроля). Вероятно, суеверные убеждения и практики в данной группе выполняют также регуляторную функцию, позволяя пациенткам снизить интенсивность испытываемого ими психического напряжения и негативных психических состояний, таких как тревога, растерянность и т. д.

В исследовании лиц, страдающих хроническими соматическими заболеваниями, участвовали 60 испытуемых (42 женщины и 18 мужчин). При проведении исследования были использованы следующие методики: «Опросник суеверности» И. Р. Абитова, «Опросник верований и суеверий» И. Я. Стояновой (ОВИС), а также экспериментальные задания, направленные на выявление их приверженности различным суеверным представлениям, связанным с заболеванием и процессом лечения и их склонности использовать различные ритуалы. Вся выборка была разделена в зависимости от объективной тяжести их заболевания на две группы:

1) испытуемые, страдающие хроническими заболеваниями с более высокой степенью объективной тяжести, которая определяется высокой вероятностью хронификации и инвалидизации, а также высокой вероятностью летального исхода (33 человека). К данной группе были отнесены испытуемые, страдающие онкологическими заболеваниями, ишемической болезнью сердца, стенокардией, почечной недостаточностью, пороком сердца и т. д.;

2) испытуемые, страдающие заболеваниями с более низкой степенью объективной тяжести (27 человек). К данной группе были отнесены респонденты, страдающие такими заболеваниями как сахарный диабет 2-го типа, гастрит, артрит, гипертония и т. д.

Для выявления различий между исследуемыми группами использовался U-критерий Манна – Уитни.

При сравнении исследуемых групп в группе испытуемых с низкой степенью объективной тяжести заболевания были обнаружены более высокие значения по шкалам пралогического восприятия ($p \leq 0,05$, $U = 297,0$) и активного

применения пралогической защиты ($p \leq 0,05$, $U = 283,0$). В группе больных, страдающих заболеваниями с более высокой степенью объективной тяжести, более выражено представление о влиянии на начало их заболевания зависти знакомого человека ($p \leq 0,05$, $U = 132,0$). Также респонденты данной группы более высоко оценивают влияние на развитие их заболевания таких факторов, как наказание со стороны высших сил за ошибки, совершенные родителями и другими старшими родственниками ($p \leq 0,05$, $U = 145,0$); и испытание жизненной стойкости и/или веры высшими силами ($p \leq 0,001$, $U = 156,0$). Больные, страдающие заболеваниями с более высокой степенью объективной тяжести, выше оценивают степень влияния на результат операции или другой медицинской манипуляции таких факторов, как: «легкая рука» врача или медицинской сестры ($p \leq 0,001$, $U = 163,5$); выбор благоприятного дня для проведения операции или медицинских манипуляций (в соответствии с астрологическим прогнозом, с рекомендацией экстрасенса, с собственными предчувствиями) ($p \leq 0,05$, $U = 144,5$). Таким образом, респонденты с более низкой степенью объективной тяжести хронического заболевания более склонны верить в распространенные в российской культуре приметы и суеверия, у них более выражена вера в сверхъестественные силы, и они более склонны применять эти верования и ритуалы в повседневной жизни. А у респондентов с высокой степенью объективной тяжести хронического заболевания более выражены верования, являющиеся частью внутренней картины болезни и связанные с причинами заболевания, факторами, влияющими на его развитие и на успешность лечения. Данные верования выполняют компенсаторную функцию в ситуации объективно тяжелого соматического заболевания, в то время как более высокие значения пралогического восприятия (суеверности) и активного использования пралогической защиты в большей степени, вероятно, направлены на регуляцию негативного эмоционального состояния, связанного с проявлениями заболевания (боли, ухудшение физического состояния, ограничения в связи с болезнью).

Таким образом, было обнаружено, что в ситуации патологии беременности компенсаторную функцию могут выполнять верования и ритуалы, традиционно распространенные в российской культуре, в то время как в ситуации тяжелого хронического соматического заболевания компенсаторную функцию преимущественно выполняют верования, входящие в структуру ВКБ и связанные с объяснением причин заболевания, представлениями о его лечении и исходе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб. : Речь, 2010. 476 с.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладания в разные периоды жизни. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова : Костромаиздат, 2010. 380 с.
3. Менделевич В. Д. Антиципационные механизмы неврозогенеза. Казань : Медицина, 2011. 288 с.
4. Стоянова И. Я. Пралогические образования в норме и патологии : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.04. Томск, 2007.

5. Beck J., Forstmeier W. Superstition and belief as inevitable by-products of an adaptive learning strategy // Human Nature. 2007. Vol. 18(1). P. 35–46. doi: 10.1007/BF02820845.

6. Boden M. Supernatural beliefs: Considered adaptive and associated with psychological benefits // Personality and Individual Differences. 2015. Vol. 86. P. 227–231. doi: 10.1016/j.paid.2015.06.023.

7. Damisch L., Stoberock B., Mussweiler T. Keep your fingers crossed! How superstition improves performance // Psychological Science. 2010. Vol. 21. P. 1014–1020. doi: 10.1177/0956797610372631.

8. Keinan G. Effects of stress and tolerance of ambiguity on magical thinking // Journal of psychology and Social Psychology. 1994. Vol. 67. P. 48–55.

9. Whitson J. A., Galinsky A. D. Lacking control increases illusory pattern perception // Science. 2008. Vol. 322. P. 115–117.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

А. А. Дехтяренко¹, Н. Л. Савченко², Е. И. Шлягина³

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

¹ *eternity45@yandex.ru;*

² *shliagina.e@gmail.com;*

³ *savninulya@gmail.com*

Целью данного исследования, проведенного на 82 студентах, было выявление взаимосвязи копинг-стратегий, толерантности к неопределенности, перфекционизма и субъективного благополучия личности. Показана связь толерантности к неопределенности и интолерантности к неопределенности с разными компонентами проактивных стратегий совладания, а также связь субъективного благополучия с проактивными стратегиями совладания и компонентами перфекционизма. Выявлены предикторы и медиаторы субъективного благополучия и проактивного совладания.

Ключевые слова: субъективное благополучие; проактивное совладание; перфекционизм; толерантность к неопределенности.

PERFECTIONISM AND COPING-STRATEGIES AS PREDICTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING

A. A. Dekhtiarenko, N. L. Savchenko, E. I. Shliagina

Lomonosov Moscow State University

The goal of current study, conducted at 82 students, is detecting relationship between coping-strategies, tolerance to ambiguity, perfectionism and subjective well-being. The correlation between tolerance to ambiguity, intolerance to ambiguity and different components of perfectionism is revealed. Besides the correlation between subjective well-being, proactive coping-strategies and

perfectionism is determined. Predictors and mediators of subjective well-being and coping strategies is obtained.

Keywords: *subjective well-being; proactive coping-strategies; perfectionism; tolerance to ambiguity.*

В настоящее время активно исследуются процессы совладания, представления о которых при развитии данной области расширились от исследования трудных жизненных ситуаций до повседневных задач. Особо актуальным становится изучение проактивных стратегий совладания [Graham, Neupert, 2021; Белинская, Джураева, 2021 и др.], которые позволяют заранее подготовиться к возможным стрессовым событиям, и могут рассматриваться как своеобразная форма преадаптации [Асмолов, Шехтер, Черноризов, 2017]. В современных исследованиях выделяется два тренда в изучении копинг-стратегий: «преимущественное внимание к процессам повседневного совладания и акцент на субъектных характеристиках человека, оказавшегося в трудной ситуации» [Белинская, 2018], поскольку отмечается вызванное объективными обстоятельствами повышение осознанности процесса совладания и активности человека в трудной жизненной ситуации. Совладание предстает как полидетерминированный процесс.

В настоящее время возрос интерес исследователей к изучению связей копинг-стратегий и различных личностных характеристик. Так, в частности, при проведении исследования на студенческой выборке представляется важным рассматривать процесс совладания в связи с такой личностной характеристикой как перфекционизм, который некоторые авторы понимают как когнитивное искажение [Крюкова, Хохлова, 2018], а также взаимодействие этих параметров с толерантностью к неопределенности (ТН) и интолерантностью к неопределенности (ИТН), свидетельствующих о способности личности к адаптации к постоянно изменяющимся условиям. Мы поставили перед собой цель определить наличие и характер связи таких личностных характеристик как перфекционизм, ТН/ИТН и стратегий совладания с субъективным благополучием. Также мы хотели определить, существует ли опосредствование перфекционизмом связи ТН и стратегий совладания. В исследовании приняли участие студенты Финансового университета при Правительстве РФ города Москва в возрасте от 18 до 21 года ($N = 82$; средний возраст = 19,17, $SD = 0,644$), 63 женщины и 19 мужчин.

В исследовании были использованы следующие методики:

Трехфакторный опросник перфекционизма [Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2018].

Сокращенный опросник проактивного копинга.

Методика диагностики стресс-совладания Д. Амирхана.

Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера [Корнилова, Чумакова, 2014].

Шкала субъективного счастья С. Любомирски.

Обработка данных проводилась с помощью программы IBM SPSS Statistics 23 с использованием процедуры медиаторного анализа.

В результате корреляционного анализа была выявлена связь проактивного совладания с ТН ($r = 0,296$, $p < 0,01$), а также слабые связи отдельных компонентов проактивного совладания с ИТН: стратегическое планирование ($r = 0,231$, $p < 0,05$) и превентивное совладание ($r = 0,237$, $p < 0,05$).

Умеренно-высокая связь выявлена между шкалой субъективного счастья и шкалой собственно проактивного копинга ($r = 0,493$, $p < 0,01$), умеренно-низкая связь выявлена между шкалой субъективного счастья и шкалой перфекционизма «негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве» (НС) ($r = -0,432$, $p < 0,01$). Шкала субъективного счастья также отрицательно связана с копинг-стратегией избегания ($r = -0,437$, $p < 0,01$).

Из всех компонентов перфекционизма шкала «высокие стандарты и требования к себе» положительно связана с собственно проактивным совладанием ($r = 0,380$, $p < 0,01$) и с поиском эмоциональной поддержки ($r = 0,293$, $p < 0,01$). НС отрицательно связано с собственно проактивным совладанием ($r = -0,277$, $p < 0,05$).

На основании корреляционного анализа мы провели медиаторный анализ, в результате которого было построено две медиаторные модели. Первая модель объясняет опосредствование связи ТН и проактивного совладания компонентом перфекционизма «высокие стандарты и требования к себе» ($R = 0,423$, $R^2 = 0,179$, $p < 0,01$). Чем сильнее выражена ТН, тем чаще у человека наблюдаются высокие стандарты и требования к себе, что может быть предпосылкой для более частого использования проактивного совладания.

Вторая модель показывает связь НС и субъективного благополучия личности, медиатором которой является стратегия избегания ($R = 0,544$, $R^2 = 0,295$, $p < 0,01$). Чем сильнее человек склонен концентрироваться на негативном аспекте ситуации, тем чаще он использует стратегию избегания, что, в свою очередь, ведет к снижению уровня субъективного благополучия.

Полученные в результате исследования неоднозначные связи проактивных стратегий совладания с ТН и ИТН вызывают особый интерес. Эти данные можно объяснить, исходя из содержательных отличий разных компонентов проактивного совладания [Белинская, 2018]. Если человек воспринимает трудности как позитивный опыт, готов рисковать и прикладывает усилия для достижения долгосрочной цели, что свойственно собственно проактивному копингу, то он готов к непредсказуемым событиям, и именно эти характеристики входят в конструкт ТН. Полученные данные согласуются с результатами исследования Е. В. Куфтяк [Куфтяк, 2021].

Превентивный копинг включает в себя учет возможных случайностей и подготовку к предполагаемым стрессорам, а стратегическое планирование связано с созданием четкого списка действий и разбиением цели на задачи. Перечисленные черты предполагают детальное продумывание и подготовку к будущей ситуации с целью избежать неопределенности, что является ключевым для ИТН [Корнилова, Чумакова, 2014].

Исходя из полученных результатов, мы не можем определенно говорить о направленности связи перфекционизма и проактивных копинг-стратегий, так как разные компоненты перфекционизма по-разному связаны с проактивным совладанием, что подтверждает неоднородную структуру перфекционизма, со-

стоящего как из конструктивных, так и деструктивных форм [Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2018].

Медиаторная модель позволяет говорить об опосредствовании связи ТН и собственно проактивным копингом таким компонентом перфекционизма, как «высокие стандарты и требования к себе». Благодаря целеустремленности, наличию высоких стандартов и желанию к ним стремиться, реализуется потенциал ТН, и человек, скорее всего, будет использовать стратегии проактивного совладания. Он будет ориентирован как на настоящее, так и на будущее во временной перспективе. Также этим косвенно подтверждается позитивность отмеченного компонента перфекционизма. При высокой выраженности двух других компонентов перфекционизма снижается вероятность прибегания человека к проактивным копинг-стратегиям, которые негативно сказываются на адаптивном поведении человека [Гаранян, Андрусенко, Хломов, 2009].

Во второй медиаторной модели намечена тенденция увеличения отрицательного влияния перфекционистского когнитивного стиля на ощущение субъективного счастья при опосредствовании этого влияния стратегиями избегания. Полученные данные согласуются с результатами других исследований, в которых выявляется связь негативных аспектов перфекционизма с поведенческим уходом [Золотарева, 2018].

Полученные в нашем исследовании слабые корреляционные связи целесообразно проверить на большей выборке, однако, данные результаты позволяют говорить о неоднозначной связи проактивных стратегий совладания с ТН и ИТН, а также свидетельствуют об опосредствованном влиянии стратегий совладания и перфекционизма на субъективное благополучие личности. Исследование в этом направлении продолжается.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Асмолов А. Г., Шехтер Е. Д., Черноризов А. М.* Преадаптация к неопределенности как стратегия навигации развивающихся систем: маршруты эволюции // Вопросы психологии. 2017. № 4. С. 3–26.
2. *Белинская Е. П.* Проактивное совладание: актуальные направления исследований // Личность в пространстве и времени. 2018. № 7. С. 14–20.
3. *Белинская Е. П., Джураева М. Р.* Взаимосвязь проактивного совладания с трудными жизненными ситуациями и уровня осознанности: кросс-культурный анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11, вып. 1. С. 48–62.
4. *Гаранян Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д.* Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 72–81.
5. *Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю.* Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 8–32.
6. *Золотарева А. А.* Перфекционистская самопрезентация и особенности ее диагностики // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7, № 1. С. 104–117.

7. Корнилова Т. В., Чумакова М. А. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. 2014. № 1. С. 92–110.

8. Крюкова Т. Л., Хохлова Ю. А. Феномен когнитивных искажений в субъективной оценке жизненных событий // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление : материалы Международной научно-практической конференции. Омск, 2018. С. 33–36.

9. Куфтяк Е. В. Проактивный копинг и толерантность к неопределенности в период ранней зрелости // Человек в ситуации изменений: реальный и виртуальный контекст : материалы Международной научной конференции. М., 2021. С. 106–109.

10. Graham L., Neupert S. Proactive Coping and Mindfulness are Associated with Less Stress in Older Adults // Innovation in Aging. 2021. Vol. 5, Nr 1. P. 902.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ УЯЗВИМОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Е. К. Завьялова¹, С. Т. Посохова²

Санкт-Петербургский государственный университет

¹ elena_zav@mail.ru; ORCID: 0000-0002-6098-8335

² svetpos@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5172-6774

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ: грант № 20-013-00427.

Раскрыта роль дополнительного образования в ограничении социальной уязвимости менеджеров зрелого возраста, которая обусловлена стремительным устареванием профессиональных знаний и личностными проблемами типичных возрасту. Возможность ограничения социальной уязвимости подтверждена эмпирически. В исследовании участвовали 413 слушателей программы «Мастер делового администрирования». Обучение способствует раскрытию личностных потенциалов, соответствующих современным требованиям менеджмента.

Ключевые слова: социальная уязвимость; дополнительное образование; зрелый возраст; менеджер; личностные особенности.

ADDITIONAL EDUCATION AS AN OPPORTUNITY TO LIMIT THE SOCIAL VULNERABILITY OF MANAGERS OF MATURE AGE

E. K. Zavyalova, S. T. Posokhova

St. Petersburg State University Graduate School of Management

The role of additional education in limiting the social vulnerability of managers of mature age, which is due to the rapid obsolescence of professional knowledge and personal problems of typical age, is revealed. The possibility of limiting social vulnerability is empirically confirmed. The

study involved 413 students of the “Master of Business Administration” program. Training contributes to the disclosure of personal potentials that meet the modern requirements of management.

Keywords: *social vulnerability; additional education; mature age; manager; personal characteristics.*

Изменчивость социокультурной реальности, информационные и антропологические трансформации как современный цивилизационный признак коснулись всех сфер общества, в том числе и образования. На фоне разнообразных потенциальных и реальных возможностей получения высшего образования беспрецедентно сократилось время «жизненного цикла» полученных профессиональных знаний, предельно сжался интервал между их реальной востребованностью со стороны общества и полезной прагматической реализацией. В связи с этим заметно обострилась необходимость получения образования на протяжении всех возрастных периодов жизни человека. Ответом на подобный вызов стала концепция пожизненного образования, приобретающая все больший экономический и социальный смысл в нашей стране и за рубежом, где непрерывное обучение населения стало одним из главных условий экономического развития общества и самореализации личности.

В настоящее время сложилось несколько научно-практических подходов к пониманию сущности пожизненного образования. В ряде классических отечественных и зарубежных исследований пожизненное образование рассматривается с социально-экономических и социально-психологических позиций [Завьялова и др., 2021; Ardichvili, Zavyalova, 2015]. В любом случае основной платформой пожизненного образования признается дополнительное профессиональное обучение как в сфере уже приобретенной профессии, так и в новой для человека сфере трудовой деятельности. Сегодня востребованность дополнительного образования заметно возросла в нашей стране. При этом можно считать, что дополнительное обучение взрослых имеет глубокие педагогические и психологические корни, а также фактические положительные результаты [Устинова, 2016]. Оно устойчиво рассматривается как трамплин для профессиональной реализации и социальной успешности после завершения обучения. Тем не менее доля взрослых, вовлеченных в систему дополнительного образования у нас, в 2–3 раза меньше, чем в других экономически развитых странах. Такая картина возникла не случайно и связана с комплексом социальных, педагогических, психологических и психофизиологических причин.

Максимально барьеры получения дополнительного образования концентрируются в зрелом возрасте, социально и психологически наиболее уязвимом по отношению к устареванию знаний. Специалисты зрелого возраста – это особая социально-психологическая и возрастная категория, представители которой уже имеют высшее образование, достигли определенного карьерного статуса и у которых сложились многочисленные профессиональные, личностные и жизненные стереотипы. Отсюда их высокие требования к программам переобучения и не всегда обоснованные преувеличенные притязания по отношению к ожидаемым результатам. Исследовательская и консультационная практика дает основания признать, что не каждая обучающая программа отвечает про-

фессиональным и личностным потребностям взрослых людей, их личному видению учебного процесса и эталонного образа успешного специалиста. К тому же, период зрелости сопровождается типичными возрастными кризисами с поиском не только универсальных оснований собственной жизни, нового мироощущения, синтеза общекультурного и личного опыта. Кризисы зрелого возраста затрагивают удовлетворенность освоенной профессией, карьерным статусом, материальным благополучием.

Несмотря на это, лица зрелого возраста включаются и в освоение новых для себя профессий, и в совершенствование компетенций для уже приобретенных. Нередко они финансируют этот весьма дорогостоящий процесс из собственного бюджета. Закономерно возникает исследовательская цель – определить психологические особенности, необходимые для постдипломного освоения новой сферы деятельности и достижения качественно новой профессиональной и личностной самореализации. Предполагалось, что дополнительное образование создает возможность для проявления таких особенностей и тем самым способствует снижению социальной уязвимости взрослого человека в современных динамичных условиях. К числу психологических особенностей, отвечающих за успешное освоение программ дополнительного обучения и последующий карьерный успех, относятся определенные личностные свойства и механизмы личностной саморегуляции, которые соответствуют требованиям этой деятельности.

Эмпирическая проверка возникших предположений осуществлялась в многоплановом исследовании с участием слушателей двухгодичной программы «Мастер делового администрирования» (“Master of Business Administration, MBA”). Программа MBA была выбрана как востребованная отечественными и зарубежными специалистами и требующая актуализации личностных механизмов для освоения и последующей практической реализации в карьерных достижениях. Выборка исследования составила 418 человек с высшим образованием, в возрасте 28–40 лет.

Теоретико-методологическую основу исследования определили представления о структуре психологических свойств и регуляторных возможностях личности в организации деятельности. Их концептуализация отражена в русле культурно-исторического, личностно-деятельностного подходов, развиваемых Л. С. Выготским, С. Л. Рубинштейном, А. Н. Леонтьевым, Б. Г. Ананьевым, а также компетентностного подхода, представленного в трудах таких зарубежных ученых, как Р. Бояцис, Л. Спенсер. Наряду с этим учитывались основные положения андрагогики [Змеёв, 2007]. Ориентация на адаптационный подход позволила рассматривать выбор и обучение на программе MBA как активную стратегию адаптации, запускающую процессы личностной саморегуляции и направленную на преодоление объективных и субъективных барьеров обучения в зрелом возрасте.

Методический комплекс включал в себя опросники Р. Кэттелла (16PF), И. Майерс и К. Бриггс (MBTI), М. Белбина. В результате возникла возможность определить соотношение эмоциональных, коммуникативных, интеллектуальных и регулирующих личностных свойств, способов регуляции поведения,

а также командных ролей слушателей программы МВА. Статистическая обработка эмпирического материала проводилась методами дескриптивного и эксплораторного факторного анализа.

Полученные результаты позволяют считать, что личностные особенности слушателей программы МВА во многом соответствуют профессионально состоявшимся специалистам в области менеджмента, в частности зарубежным менеджерам и отечественным предпринимателям [Завьялова, Посохова, 2021]. Это касается интеллектуальных особенностей, таких как интеллектуальные интересы и гибкость мышления (16PF). Слушатели МВА, как и менеджеры-профессионалы, способны увлекаться абстрактными идеями, относительно легко решать отвлеченные задачи и устанавливать причинно-следственные соотношения ($7,67 \pm 1,87$). Они склонны к поиску новых решений, экспериментированию ($7,44 \pm 1,67$).

Обнаружено также сходство некоторых сторон общительности: доброжелательности и открытости ($6,48 \pm 1,93$), уверенности в общении ($6,18 \pm 1,78$), способности менять коммуникативные стратегии ($5,33 \pm 1,75$). Им присуще стремление к лидирующему положению в группе ($6,93 \pm 1,45$).

Организуя свое поведение, слушатели МВА ориентируются в основном на логику и рациональность, эмоциональная оценка происходящего и общения играет меньшую роль (опросник MBTI). В группе преобладают логико-сенсорный рациональный тип экстраверта и логико-сенсорный рациональный тип интроверта. Реже встречается логико-интуитивный рациональный тип экстраверта и логико-интуитивный рациональный тип интроверта. Отмеченные типы совпадают с типологией западных менеджеров среднего звена, а также российских менеджеров и бизнесменов [Завьялова и др., 2021].

В своих ролевых предпочтениях (опросник Белбина) слушатели МВА ориентированы главным образом на обеспечение эффективной организации людей и самих рабочих процессов. Умеренно выражены роли, обеспечивающие коммуникативные и интеллектуальные управленческие функции. Наименее свойственны роли, связанные с контролем действий. Важно, что ролевые предпочтения слушателей во многом соответствуют требованиям организационной среды и культуры в отечественных компаниях.

Современный менеджмент требует определенной организации коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств, создающей необходимый потенциал как обучения, так и последующего профессионального продвижения, личностного развития. Факторный анализ позволил выделить несколько интегральных составляющих личностного потенциала обучающихся менеджеров. Ведущее положение занимает экстравертированность, отражающая широкий спектр активности слушателей в межличностном взаимодействии, включая командное. Такой результат согласуется с ценностью установления деловых контактов тех, кто уже завершил обучение в бизнес-школах, и кто успешно работает в сфере менеджмента, предпринимательства.

Экстравертированность дополняется важными для достижений в менеджменте исполнительской ответственностью, социальной чувствительно-

стью, аналитичностью и системностью мышления. Вместе с тем слушатели МВА в командном взаимодействии проявляют эгоцентрические тенденции, подчеркивающие ценность собственного Я. Для них важна внутренняя свобода, которая может помешать достижению группового результата.

Таким образом, личностные особенности слушателей, обучающихся на программе МВА, отражают тот психологический потенциал, который реализуется в практической деятельности менеджеров. Тем самым получение дополнительного образования может рассматриваться как стратегия ослабления социальной уязвимости взрослых людей в динамичных социокультурных условиях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Завьялова Е. К., Посохова С. Т., Лисовская А. Ю., Соколов Д. Н. Кто в России учится управлению: особенности личности слушателей образовательных программ «Мастер делового администрирования» // Организационная психология. 2021. Т. 1, № 1. С. 162–187.

2. Змеёв С. И. Андрагогика: основы теории, истории и технологии обучения. М. : ПЕРСЭ, 2007. 272 с.

3. Устинова Ю. Д. Развитие образования взрослых в России: исторические аспекты // Мир педагогики и психологии. 2016. № 1(1). С. 132–143.

4. Ardichvili A., Zavyalova E. Human Resource Development in the Russian Federation. Routledge, 2015. 183 p.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ИНТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СРЕДЫ И СПОСОБНОСТИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Ю. С. Пучкова¹, Л. Е. Дерягина²

Московский университет России им. В. Я. Кикотя

¹ Yulya1035@yandex.ru

² lderyagina@mail.ru

В статье раскрывается взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и уровнем толерантности к неопределённым условиям у сотрудников правоохранительных органов. Данная информация может помочь пониманию успешности осуществления своих профессиональных обязанностей, возложенных на сотрудников правоохранительных органов. Исследование в данной работе проводилось на курсах Московского университета МВД России. Полученные данные позволяют утверждать об имеющейся тесной взаимосвязи между эмоциональным интеллектом (в частности способностью понимать эмоции других) и уровнем межличностной интолерантности.

Ключевые слова: толерантность к неопределённости; уровень межличностной интолерантности; эмоциональный интеллект; сотрудники правоохранительных органов, адаптация.

RELATIONSHIP OF THE LEVEL OF INTERPERSONAL INTOLERANCE TO THE UNCERTAINTY OF THE ENVIRONMENT AND THE ABILITY OF A POLICE OFFICER TO UNDERSTAND THE EMOTIONS OF OTHER PEOPLE

Yu. S. Puchkova, L. E. Deryagina

Moscow University of Russia named after V. Ya. Kikotya

The article reveals the relationship between emotional intelligence and the level of tolerance for uncertain conditions among law enforcement officers. This information may help to understand the success of their professional duties assigned to law enforcement officers. The study in this work was conducted on cadets of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The data obtained allow us to state that there is a close relationship between emotional intelligence (in particular, the ability to understand the emotions of others) and the level of interpersonal intolerance.

Keywords: *uncertainty tolerance; level of interpersonal intolerance; emotional intelligence; law enforcement officers; adaptation.*

Толерантность к неопределенности среды подразумевает некоторую терпимость к изменениям обстановки, позволяющую человеку более четко и быстро реагировать на эти изменения и адаптироваться к ним. Интересно предположить, существует ли взаимосвязь между этой особенностью человека, которую, несомненно, можно натренировать, с его личностными характеристиками. Эмоциональный интеллект напрямую задействован как в межличностном общении, так и во внутриличностном, что способствует более легкой адаптации в социуме. Возможно, высокий уровень толерантности к неопределенности будет взаимосвязан с высоким уровнем эмоционального интеллекта. С целью подтвердить или опровергнуть гипотезу и было предпринято данное исследование.

Т. В. Корнилова описывает «толерантность» как интеллектуальное свойство личности [Корнилова, 2010]. Автор отмечает то, что когда индивид принимает новизну и осознает противоречивость своих решений, то он толерантен к неопределенности.

Толерантность является личностной чертой, которая помогает определить отношение субъекта к окружающей его неопределенной обстановке. В этот же момент существует противоположное понятие толерантности – интолерантность, которое говорит о неготовности субъекта принимать и продуктивно действовать в неопределенной для него среде. Он испытывает стресс, иногда даже деструктивную тревогу. Интолерантный человек стремится к установлению ясности происходящего, к упорядоченности и стабильности. Это поможет ему чувствовать себя комфортно и не испытывать тревожные состояния. Т. В. Корнилова также в своих работах выделяла понятие межличностной интолерантности [Корнилова, 2010].

Межличностная интолерантность подразумевает под собой стремление человека к контролю и ясности межличностных взаимоотношений. Диском-

форт в данной сфере вызывает ситуация неясности и неустойчивости отношений с другими людьми [Спицына, 2016].

В профессиональной деятельности сотрудник полиции постоянно сталкивается с социумом. Он строит свою работу на основе, выстраивания взаимоотношений как с гражданами, так и со своими коллегами. Несомненно, важно, чтобы сотрудник правоохранительных органов мог свободно владеть способностью быстро адаптироваться и подстраиваться под своего собеседника, выбирая наиболее эффективные подходы для установления межличностного контакта. При успешности его установления, сотрудник способен лучше владеть (сбор и передача) информацией, необходимой для реализации его деятельности.

Общаясь с гражданами, сотрудник оказывает влияние на их эмоциональное состояние, контролируя и вызывая необходимые и актуальные в данный момент эмоции. Обладая высоким внутриличностным эмоциональным интеллектом, сотрудник полиции способен вовремя выявить беспокоящие его моменты. Высокий уровень эмоционального интеллекта подразумевает также высокий уровень развития способности распознавать чужие эмоции, что, несомненно, очень важно в работе сотрудника полиции.

Чем выше у сотрудника полиции эмоциональный интеллект, тем выше его способность улавливать те тонкие нюансы в процессе общения с людьми и вовремя подстраиваться или направлять разговор в необходимую сторону. Улавливая агрессивные нотки в интонации, можно поменять тактику общения с человеком, предотвращая увеличения напряжения в разговоре. Общаясь с недобропорядочным гражданином, можно уловить те моменты, в которых можно проявить четкость и настойчивость, подталкивая гражданина к содействию.

При общении с коллегами также не менее важен эмоциональный интеллект. Ведь чем лучше сотрудники полиции передают информацию друг другу, чувствуя любые изменения в эмоциональной сфере, тем четче и слаженнее строится их совместная работа. Несомненно, эмоциональный интеллект облегчает этот процесс в профессиональной деятельности, позволяя коллегам увеличить производительность совместного труда.

С целью выяснения существования взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и толерантностью к неопределенности было проведено одномоментное исследование на курсантах МосУ МВД России им. В. Я. Кикотя.

В исследовании принимали участие курсанты 4 курса. Всего 65 человек: 54 юношей и 11 девушек в возрасте от 21 до 24 лет. Исследование проведено 19–20 февраля 2022 года дистанционно. Исследование состоит из 1 этапа: определялся уровень толерантности (ТН) и интолерантности (ИНТ) к неопределенным условиям и умение управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений

Использованные опросники:

1. Опросник толерантности-интолерантности к неопределенности С. Баднера в адаптации Т. В. Корниловой и М. А. Чумаковой [Корнилова, Чумакова, 2014].

2. Опросник эмоционального интеллекта «Эмин» Д. В. Люсина [Люсин, 2006].

Статистическую обработку данных проводили с помощью программы Statistics версия 8. Поскольку распределение практически всех показателей отличалось от нормального, применялись непараметрические методы. Для выявления наличия связи между переменными использовался корреляционный анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение.

Была обнаружена умеренная обратная корреляционная зависимость между показателями межличностной интолерантностью и несколькими показателями эмоционального интеллекта.

В настоящий момент представляет интерес установившаяся взаимосвязь между межличностной интолерантностью и субшкалой понимание чужих эмоций ($r = -0,388, p < 0,05$).

Субшкала понимания чужих эмоций подразумевает понимание эмоциональных состояний других людей, опираясь на их внешние эмоциональные проявления. Так, например, сотрудник полиции, обладающий высокой способностью понимать эмоции граждан или своих коллег, способен быстро оценить мимические, жестикуляционные или интонационные изменения голоса своего оппонента и более точно оценить его эмоциональное состояние, что способствует эффективному выполнению своих профессиональных функций. Речь идет не только о внешнем считывании эмоциональных реакций, но и способность интуитивного прочувствования внутренних состояний других людей.

Анализируя полученные данные, становится понятно: чем выше данная способность у сотрудника полиции, тем, вероятнее всего, будет ниже у него межличностная интолерантность, которую Т. В. Корнилова характеризует как нетерпимость к чужому мнению и непризнание его [Корнилова и др., 2010]. Данная характеристика позволяет оценивать сотрудника полиции как коммуникативную единицу, способную считать своего собеседника и построить дальнейший план своего общения и установление контакта.

Высокий уровень способности понимать эмоции других людей в сочетании с низким уровнем межличностной интолерантности позволяет сотрудникам полиции лучше адаптироваться к меняющимся социальным условиям, с которыми они тесно взаимодействуют в процессе своей профессиональной деятельности.

Выводы

1. Существует взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и межличностной интолерантностью к неопределенности.

2. В профессиональной деятельности сотрудника полиции формирование высокого уровня эмоционального интеллекта (конкретно – способность понимания чужих эмоций) способствует снижению уровня межличностной интолерантности. Это способствует более быстрому и качественному установлению межличностных контактов и открывает возможность лучшего воздействия на эмоциональное состояние собеседника.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.

2. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 1. С. 74–86.

3. Корнилова Т. В., Чумакова М. А., Корнилов С. А., Новикова М. А. Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностного потенциала человека. М. : Смысл, 2010.

4. Корнилова Т. В., Чумакова М. А. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера // Экспериментальная психология. 2014. № 1. С. 92–110.

5. Спицына О. А. Толерантность как показатель позитивных межличностных отношений // Ученые записки Курского государственного университета. 2016. URL: https://www.kursksu.ru/pages/scientific_publications (дата обращения: 10.09.2022).

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЮМОРА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ

С. Т. Посохова¹, Е. Д. Черняк²

Санкт-Петербургский государственный университет

¹ svetpos@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5172-6774

² li-ch@mail.ru

Представлено исследование направленности юмора молодых людей в условиях социокультурных трансформаций, вызванных санкциями в отношении Российской Федерации. Участвовали молодые люди в возрасте 25–35 лет. Применялись включенное наблюдение, контент-анализ социальных сетей, опросник стилей юмора Р. Мартина. Установлено, что юмор маркирует значимые для молодых людей элементы актуальной социокультурной ситуации. При вынужденном разрыве социального взаимодействия юмор сближает людей на основании общей позиции к происходящему, стремления к ослаблению возникшего эмоционального напряжения и психологической защиты собственного Я.

Ключевые слова: юмор; стили юмора; молодые люди; включенное наблюдение; контент-анализ; социокультурные трансформации.

ORIENTATION OF HUMOR OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF SOCIO-CULTURAL TRANSFORMATIONS

S. T. Posokhova, E. D. Cherniyak

St. Petersburg State University

A study of the orientation of the humor of young people in the context of socio-cultural transformations caused by sanctions against the Russian Federation is presented. Young people aged 25–35 years participated. Included observation, social media content analysis, R. Martin's humor style questionnaire were used. It is established that humor marks the elements of the current socio-cultural situation that are significant for young people. With a forced break in social interaction, humor brings people closer together on the basis of a common position on what is happening,

the desire to weaken the emotional tension that has arisen and the psychological protection of one's own Self.

Keywords: *humor; styles of humor; young people; Monitoring enabled content analysis; socio-cultural transformations.*

Многообразие современной социокультурной реальности все чаще воспринимается с позиций транзитивности, неопределенности, сложности и неоднозначности. Динамичные конфигурации этих признаков определяют источники адаптационных ответов современной личности, стремящейся сохранять собственную целостность и целостность общества, развиваться в постоянно обновляющихся жизненных условиях. Имеющийся адаптационный потенциал позволяет использовать конструктивные, псевдоконструктивные и деструктивные стратегии поведения. Юмор относится к конструктивным адаптационным стратегиям, к которым прибегает человек в напряженных, психотравмирующих обстоятельствах. В этом убеждает длительная история повседневного наблюдения и научного изучения юмора, сложившиеся мировоззренческие подходы к пониманию его сущности и функций [Иванова, Ениколопов, 2006; Посохова, 2019].

В обобщенном виде функции юмора сводятся к регуляции социального взаимодействия, поведения, актуальных состояний и самораскрытия личности [Мартин, 2009. В сложных условиях жизни и деятельности юмор выполняет уникальную адаптационную функцию, обеспечивающую сохранение и развитие личности, функцию ресурса совладающего поведения [Хазова, 2012; Посохова, 2019]. Фактически юмор обеспечивает безопасное выражение отношения к происходящему, снижение травмирующей значимости ситуации, психологическую защиту, сберегающую самопрезентацию, целебную релаксацию. Свойственное далеко не всем чувство юмора выражает способность человека разрушать перцептивные и эмоциональные стереотипы, мгновенно находить и осмысливать противоречия в происходящем, в других людях и самом себе, переживать удовольствие от выявленного несоответствия и подтверждать это смехом. Один из ключевых критериев юмора заключается в чувствительности к скрытому комическому содержанию актуальных ситуаций [Посохова, 2019].

Отмеченные функции юмора важны для понимания содержания психологических феноменов в условиях сегодняшних глобальных социокультурных трансформаций, сопровождающих проведение специальной военной операции. Исследование проводилось в период март – май 2022 года, когда существенное место в происходящем занимали последовавшие масштабные санкции. Ограничения касались целого ряда ключевых сфер жизни российского общества, деятельности отдельных компаний и многих граждан. Возник вопрос о том, какие психологические феномены сопровождают вынужденный разрыв социального взаимодействия. В первую очередь он относится к молодым людям, имеющим весьма ограниченный опыт проживания в подобных условиях.

Цель. Исследование проводилось с целью определения направленности юмора молодых людей в ситуации вынужденного ограничения социального взаимодействия. Возникло несколько гипотез. Во-первых, юмор способствует

снижению значимости отдельных напряженных элементов актуальной ситуации. Во-вторых, юмор направлен преимущественно на поддержку сложившихся межличностных контактов и защиту собственного Я личности.

Метод. В исследовании применялись включенное наблюдение в динамичной группе специалистов одной из коммерческих компаний в составе 30 человек, а также контент-анализ юмористических сообществ социальной сети «ВКонтакте». Дополнительно участвовали 70 человек в возрасте от 25 до 35 лет, специалисты различного профиля, преимущественно женщины – 70 %. Более 80% участников исследования имели законченное высшее образование. Использовался адаптированный «Опросник стилей юмора» (Humor Styles Questionnaire, HSQ) Р. Мартина. В опроснике была изменена инструкция. В ней требовалось давать ответы в соответствии с моментом проведения исследования.

Результаты. Наблюдение за юмористическими реакциями молодых людей проводил один из авторов статьи, работавший в организации вместе с участниками исследования. Непосредственное участие в обычном рабочем взаимодействии позволило зафиксировать свободно выражаемые юмористические высказывания относительно происходящих событий, юмористические комментарии деловых контактов, экспрессивные реакции. Благодаря доверительным отношениям с членами компании возникла возможность проанализировать рабочие чаты в мессенджерах, где сотрудники присылали друг другу изображения, карикатуры с шутками, различные афоризмы и анекдоты, в юмористической манере отвечали на них. В течение рабочего дня использовались удобные случаи для того, чтобы присутствовать на типичных деловых встречах и наблюдать за сотрудниками, прибегающими к разнообразным формам юмора.

Как показало включенное наблюдение, направленность юмора фокусировала наиболее важные для молодых людей моменты происходящих событий. Так, в начале марта 2022г. в компании складывалась нетипичная напряженная обстановка. У сотрудников фиксировались нервозность, внешние проявления состояния тревоги. Тем не менее активно использовался юмор, направленный в основном на разрядку напряженной атмосферы. В этот момент наиболее популярными формами юмора были сарказм, «черный» юмор, агрессивные юмористические комментарии. Подчеркнем один замеченный факт: сотрудники шутили и смеялись, в основном оказавшись в группе от трех-четырёх человек. Когда же группа распалась и оставалось не более двух человек, то между ними завязывалось серьезное обсуждение развивающихся событий.

Удалось заметить, что большой поток юмора пришелся на середину марта – начало апреля 2022. Этот период был связан с блокировкой социальных сетей и большим количеством санкций, а также объявлениями ухода с российского рынка известных зарубежных компаний. Деловые встречи в организации, на которых присутствовало в среднем 8–12 сотрудников, непременно сопровождалось юмором по поводу этих тем, рабочая же тема нередко вытеснялась. Так, еженедельная плановая встреча среди сотрудников одного из отделов организации однажды переросла в бурные обсуждения будущего импортозамещения и возврата к социальной сети «ВКонтакте» вместо Instagram. Сотрудники смеялись, обсуждали и предлагали различные названия

ушедшим с рынка магазинам, например, «Сломай мозги, но собери» (и прочие подобные варианты) для магазина ИКЕА. Также смехом сопровождалась идея о том, что скоро все вернутся в социальную сеть «ВКонтакте», будут переписываться в мессенджере ICQ, популярном в 2005–2008 гг. и звонить друг другу по домашнему телефону.

Кроме включенного наблюдения для определения направленности юмора с марта по май 2022 г. проводился мониторинг публикаций трех юмористических сообществ. Использовался специализированный сервис socstat.ru, который позволяет анализировать любые группы «ВКонтакте». Критериями анализа юмористического контента были выбраны признаки ситуации, которые вызывали смех и юмористическую реакцию.

Одни из самых популярных постов в данных сообществах за этот период оказались картинки-шутки на тему санкций, закрытия магазинов и известных фастфуд-ресторанов, ухода с отечественного рынка известных глобальных компаний, блокировки социальных сетей. Популярной темой для шуток в социальных сетях был запрет на полеты в европейские и другие страны. Шутки были связаны с будущим отдыхом людей в странах СНГ. Посты с юмором на данные темы собирали огромное количество реакций и взаимодействий с публикациями по сравнению с другими темами. Диапазон просмотров юмористических публикаций по этим темам от 100 тысяч до 1 300 000.

Согласно исследованию, молодые люди прибегали ко всем диагностируемым стилям юмора. Тем не менее прослеживалась тенденция к использованию в первую очередь самоподдерживающего стиля – $M = 34,0 \pm 7,8$. Подобный адаптивный стиль признается эффективным средством эмоциональной регуляции, преодоления стресса.

В этот период проявилась также склонность к использованию аффилиативного стиля – $M = 32,0 \pm 4,1$, который демонстрирует ориентацию юмора на других. Вероятно, подобный стиль необходим для стабилизации межличностных отношений и сохранения положительного климата в команде, на что указывали результаты включенного наблюдения.

Менее выражен самоуничижительный стиль юмора – $M = 29,3 \pm 9,3$. Основная цель его использования – заслужить расположение, получить одобрение со стороны значимых людей, привлечь к себе внимание за счет собственной репутации. По сути подобный юмор направлен человеком против самого себя.

Агрессивный стиль юмора наименее употребляемый в группе участников исследования – $M = 28,8 \pm 7,36$. Видимо, в сложной ситуации потребность в комическом ради высмеивания или критики других явно менее значима, чем защита собственного Я.

Выявленная иерархия предпочитаемых стилей юмора отличается от зафиксированной в других исследованиях. Например, в 2015 году было установлено, что молодое поколение чаще прибегает к юмору для демонстрации агрессии и высмеивания других [Хазова, Картошкина, 2015]. Подобные расхождения доказывают чувствительность юмора к содержанию актуальной ситуации.

Таким образом, юмор представляет собой высокочувствительный способ маркировки значимых для молодых людей элементов актуальной социо-

культурной ситуации. В условиях вынужденного разрыва социального взаимодействия юмор выполняет функцию сближения людей на основании общей позиции к происходящему, стремления к ослаблению возникшего эмоционального напряжения и психологической защиты собственного Я.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Иванова Е. М., Ениколопов С. Н. Исследования чувства юмора в психологии (обзор) // Вопросы психологии . 2006. №4. С. 122–133.
2. Мартин Р. Психология юмора / пер. с англ. под ред. Л. В. Куликова. СПб. : Питер, 2009. 480 с.
3. Посохова С. Т. Юмор в профессиональном общении врачей // Социальная психология общения: теория и практика : монография / под общ. ред. С. Д. Гуриевой, Л. Г. Почебут, А. Л. Свенцицкого. М. : ИНФРА-М, 2019. С. 262–284.
4. Хазова С. А. Юмор как ресурс совладающего поведения // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 3. С. 177–183.
5. Хазова С. А., Картошкина М. А. Стиль юмора и жизненный стиль молодого россиянина // V International Scientific Conference The Current Issues In Theoretical and Applied Psychology. Yerevan, 2015. P. 589–592.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ И СОВЛАДАНИЕ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ

А. Н. Моспан¹, Д. А. Леонтьев²

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»

¹ amospan@hse.ru; ORCID: 0000-0003-1542-0238

² dleontiev@hse.ru; ORCID: 0000-0003-2252-9805

Исследование посвящено роли индивидуально-личностных особенностей в психологических реакциях на ситуации неопределенности. Респондентам (N = 180) предлагалось оценить субъективную определенность ситуаций (пандемия COVID-19, внесение поправок в Конституцию, падение цен на нефть), общую ориентировку и эмоциональные переживания в них. Согласно полученным результатам, индивидуально-личностные характеристики, выраженные в самооффективности, толерантности к неопределенности, чувстве связности, субъективной витальности, вере в свободу, когнитивной рефлексии и жизнестойкости, представляют позитивные личностные ресурсы, которые выполняют буферную функцию при взаимодействии с субъективной неопределенностью. Это проявляется в более высоких оценках субъективной определенности, лучшей ориентировке в ситуациях и более позитивных эмоциональных переживаниях. Психологические ресурсы, выраженные в толерантности к неопределенности, гармонии с жизнью, самооффективности и вере в свободу имеют связь с динамикой изменения отношения к ситуациям неопределенности, которая показывает более успешную адаптацию к стрессовым факторам.

Ключевые слова: неопределенность; совладание с ситуациями неопределенности; психологические реакции; личностные ресурсы; COVID-19.

PERSONALITY RESOURCES AND COPING WITH UNCERTAINTY

A. N. Mospan , D. A. Leontiev

National Research Higher School of Economics

The study reveals the role of individual personality characteristics in psychological reactions to situations of uncertainty. Respondents (N = 180) were asked to evaluate the subjective certainty of situations (COVID-19 pandemic, amendments to the Constitution, collapse in oil prices), general orientation and emotional reactions. According to the results obtained, individual-personality characteristics, expressed in self-efficacy, tolerance for ambiguity, a sense of coherence, subjective vitality, belief in freedom, cognitive reflection, and hardiness, represent positive personality resources that perform a buffer function when interacting with subjective uncertainty. This is manifested in higher assessments of subjective certainty, better orientation in situations, and more positive emotional experiences. Psychological resources, expressed in tolerance for ambiguity, harmony with life, self-efficacy, and belief in freedom, are associated with the dynamics of changing attitudes to situations of uncertainty, which shows a more successful adaptation to stress factors.

Keywords: *uncertainty; coping with situations of uncertainty; psychological reactions; personality resources; COVID-19.*

Неопределенность является неотъемлемой частью современного мира. Несмотря на широкое поле исследований феномена неопределенности и совладания с ней в психологии, вопрос о том, что определяет отношение человека к неопределенности и его психологические реакции, остается открытым. Выбор копинговых стратегий во многом зависит от того, как человек оценивает и ориентируется в ситуациях неопределенности. Исследование отношения к неопределенности, выраженного не просто в терминах принятия/непринятия неопределенности (толерантности-интолерантности к ней), представляет важный элемент в теме совладания и оптимального функционирования в условиях непредсказуемости. Ключевым вопросом для общей психологии и психологии личности является опосредование отношения к неопределенности личностными характеристиками, которые могут выступать в роли ресурсов, обеспечивающих более позитивное восприятие ситуаций неопределенности и совладание с ними.

Под совладанием подразумевается не столько практическое разрешение ситуации, сколько любая активность человека, направленная на гармонизацию психического и психологического состояния. Показателями успешного совладания могут выступать позитивные представления о неопределенности, лучшая ориентировка и более позитивный эмоциональный фон, а также более успешная адаптация и гармонизация психологического состояния. Все эти показатели представлены в настоящем исследовании понятием «психологические реакции», которые включают в себя оценку субъективной неопределенности, ориентировку и эмоции. Ориентировка включала в себя четыре параметра, которые были агрегированы в единый показатель общей ориентировки в ситуации неопределенности: знание о причинах возникновения ситуации; представление о том, как действовать в ситуации; прогнозирование дальнейшего развития ситуации; представление о собственных способностях справиться с последствиями ситуации. В ходе анализа эмоции были сгруппированы в три переменные:

позитивные эмоции (мобилизация, уверенность, интерес, возбуждение, радость, удивление); негативные активные эмоции (раздражение, гнев, отвращение); негативные пассивные эмоции (растерянность, тревога, вина, беспокойство, страх, печаль).

Мы предполагаем, что ряд личностных характеристик играет важную роль в конструировании субъективной определенности в условиях объективной неопределенности. Эти индивидуально-личностные особенности могут выступать личностными ресурсами, обеспечивающими лучшую адаптацию в условиях неопределенности. В первую очередь было рассмотрено внеситуативное отношение к неопределенности, то есть общая толерантность к неопределенности как личностная черта [McLain, 2009]. Жизненная позиция личности, выраженная в гармонии с жизнью, ее осознанности и субъектности, позволяет определить будет ли личность активным аутентичным субъектом собственного развития или будет плыть по течению, избегая ответственности и пассивно следуя приходящим стимулам [Леонтьев, Шильманская, 2019]. В контексте изучения активности личности целесообразным является рассмотреть веру человека в эффективность собственных действий – самооффективность [Ромек, Шварцер, Ерусалем, 1996]. Конструирование субъективной определенности, также, вероятно, связано с жизнестойкостью, которая вписывается в теоретический контекст экзистенциальной психологии и описывает мужество человека выдерживать тревогу, связанную с неизвестностью будущего [Maddi, 2004; Леонтьев, Рассказова, 2006]. Общая ориентация человека, выраженная в устойчивом и динамическом чувстве постижимости, управляемости и осмысленности жизни, описывает чувство связности, которое также, как мы предполагаем, вносит свой вклад в индивидуальные различия взаимодействия с неопределенностью [Antonovsky, Sourani, 1988]. Для того чтобы рассмотреть эмоциональный аспект отношения к ситуациям неопределенности, помимо прямых вопросов о наличии позитивных и негативных чувств, была рассмотрена субъективная витальность (как состояние), которая отражает субъективное представление человека о собственных жизненных силах и энергии [Ryan, Frederick, 1997]. Понятие когнитивной рефлексии, описывающее способность человека осознавать свой мыслительный процесс и на основании этого действовать рационально, теоретически связан с понятием доверчивости, которая мешает индивиду преодолевать манипулятивные способы подачи информации и вырабатывать адекватные механизмы взаимодействия с окружающей средой [Frederick, 2005]. Мировоззренческие убеждения, относящиеся к вере в свободу, предопределенности и непредсказуемости окружающего и внутреннего мира, характеризуют базовые схемы восприятия и объяснения реальности, а также возможности человека повлиять на события, происходящие в его жизни, в противовес влиянию случая и внешних факторов [Paulhus, Carey, 2011]. Можно полагать, что индивидуальные особенности психологических реакций на неопределенность и совладания с ней являются следствием различий в способах конструирования субъективной определенности на основе объективно неоднозначной информации. Эти индивидуальные различия могут объясняться индивидуально-личностными характеристиками, выступающими в роли личностных ресурсов, а именно общей толе-

рантностью к неопределенности, жизненной позицией, верой в свободу/предопределенность/непредсказуемость, субъективной витальностью, когнитивной рефлексией, жизнестойкостью, самооффективностью и чувством связности.

В качестве ситуаций неопределенности выбраны наиболее масштабные события множественного стресса 2020 года, которые охватывают эпидемиологические, политические и экономические аспекты жизни: пандемия COVID-19, внесение поправок в Конституцию, падение цен на нефть.

Выборка респондентов ($N = 180$) была разнообразной по регионам, большинство респондентов были из Москвы и Московской области (63 % выборки). Большую часть выборки составили женщины ($n = 139$; 77 %), возраст респондентов варьировал от 18 до 72 лет ($M = 40$, $SD = 12,9$), большинство из них имели высшее образование (73 %), а часть – ученые степени (13 %). В исследовании использовался план повторных измерений с тремя ситуациями (фактор внутри субъекта) и тремя временными срезами.

Предполагалось, что более высокие уровни личностных ресурсов будут положительно связаны со средними значениями оценки субъективной определенности, ориентировки и позитивных эмоций, и отрицательно – с негативными эмоциями. Также предполагалось, что люди с более высокими личностными ресурсами переживают более быстрые (или более выраженные) изменения в сторону успешной адаптации (рост параметров определенности ситуации, ориентировки, позитивных эмоций) и более медленные (или менее выраженные) изменения в направлении, отражающем трудности адаптации (негативные эмоции).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что ряд индивидуальных характеристик человека имеет устойчивые закономерные связи с восприятием и оценкой ситуаций неопределенности. В данном случае мы можем говорить об этих индивидуальных характеристиках как личностных ресурсах, обеспечивающих более успешную адаптацию в условиях неопределенности. Самоэффективность, чувство связности, субъективная витальность, вера в свободу и когнитивная рефлексия коррелировали с более высокой оценкой субъективной определенности, а толерантность к неопределенности, самооффективность и вера в свободу «замедляли» снижение этой оценки в связи с общим увеличением субъективной неопределенности. Эти параметры вместе с жизнестойкостью соответствовали более успешной ориентировке в условиях неопределенности, а самооффективность и вера в свободу обеспечивали более медленный спад в случае снижения общей ориентировки в ситуации пандемии. Индивидуально-личностные особенности также предсказывали эмоциональные переживания в ответ на ситуацию неопределенности, однако на динамику изменений эмоциональных реакций имели более слабое влияние. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что индивидуально-личностные особенности, выраженные в жизнестойкости, самооффективности, гармонии с жизнью, чувстве связности, субъективной витальности, толерантности к неопределенности и вере в свободу, могут выступать личностными ресурсами, выполняющими

буферную функцию в условиях субъективной неопределенности и обеспечивающими более успешную адаптацию.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл. 2006. 63 с.
2. Леонтьев Д. А., Шильманска А. Е. Жизненная позиция личности: от теории к операционализации // Вопросы психологии. 2019. № 1. С. 90–100.
3. Ромек В. Г., Шварцер Р., Ерусалем М. Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–77.
4. Antonovsky A., Sourani T. Family sense of coherence and family adaptation // Journal of Marriage and the Family. 1988. Vol. 50. P. 79–92.
5. Frederick S. Cognitive reflection and decision making // Journal of Economic perspectives. 2005. Vol. 19, Nr 4. P. 25–42.
6. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of humanistic psychology. 2004. Vol. 44, Nr 3. P. 279–298.
7. McLain D. L. Evidence of the properties of an ambiguity tolerance measure: The multiple stimulus types ambiguity tolerance scale-II (MSTAT-II) // Psychological reports. 2009. Vol. 105, Nr 3. P. 975–988.
8. Paulhus D. L., Carey J. M. The FAD-Plus: Measuring lay beliefs regarding free will and related constructs // Journal of personality assessment. 2011. Vol. 93, Nr 1. P. 96–104.
9. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // Journal of personality. 1997. Vol. 65, Nr 3. P. 529–565.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОРОДЕ И В ДЕРЕВНЕ

У. В. Никитина¹, Н. Г. Ермакова²

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

¹ ulay.nikitina@yandex.ru

² nataliya.ermakova@yandex.ru; ORCID :0000-0002-3015-8488

Исследование посвящено изучению особенностей социальной фрустрированности и качества жизни пожилых людей, проживающих в городе и в деревне. У пожилых жителей деревни значимо выше показатели социальной фрустрированности, но они ценят особенности деревенской жизни, что является когнитивным копингом, способствующим совладанию со стрессорами. Высокий уровень социального функционирования и самооценки психического здоровья в обеих группах является эмоциональным и поведенческим копингом, способствующим приятию условий жизни и адаптации к ним. Психологическая помощь пожилым

людям может быть направлена на формирование новых интересов и ценностей жизни, на повышение жизненной активности.

Ключевые слова: пожилые люди; социальная фрустрированность; качество жизни.

FEATURES OF SOCIAL FRUSTRATION AND QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE LIVING IN THE CITY AND IN THE COUNTRYSIDE

U. V. Nikitina, N. G. Ermakova

A. I. Herzen State Pedagogical University

The study is devoted to the study of the features of social frustration and the quality of life of elderly people living in the city and in the countryside. Results. Elderly villagers have significantly higher indicators of social frustration, but they appreciate the peculiarities of village life, which is cognitive coping that contributes to coping with stressors. High level of social functioning and self-assessment of mental health in both groups is an emotional and behavioral coping that promotes acceptance of living conditions and adaptation to them. Psychological assistance to the elderly can be aimed at the formation of new interests and values of life, increasing life activity

Keywords: elderly people; social frustration; quality of life.

Введение. Доля пожилых людей во всем мире неуклонно растет, что побуждает исследователей все больше уделять внимание проблемам адаптации пожилых людей [Блехарская, 2017; Гуревич, Фабрикант, 2008; Рубинштейн, 2012]. Пожилым людям приходится сталкиваться с новыми обстоятельствами жизни, такими как выход на пенсию, ухудшение здоровья, утрата социальных контактов, и социальной роли, что нередко сопровождается переживаниями социальной фрустрированности и чувством неудовлетворенности жизнью [Соловьев, Новикова, Местечко, 2015; Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002] и делает актуальным данное исследование. В последние годы одним из стрессоров явились новые условия жизни в связи с пандемией COVID-19 [Синявская и др., 2020].

Целью данной работы является изучение особенностей социальной фрустрированности и качества жизни у пожилых людей и выявление направленности психологической помощи.

Материалы и методы. В данном исследовании приняло участие 30 человек в возрасте от 60 до 75 лет, 16 женщин и 14 мужчин; из них 15 человек проживали в городе Санкт-Петербурге, 15 человек проживали в деревнях Приозерского р-на Ленинградской области. Исследование проводилось с декабря 2021 по март 2022 года. В исследовании были использованы методы: биографическая анкета (профессиональная деятельность, составе семьи, состоянии здоровья); краткая шкала оценки психического статуса MMSE [Соловьев, Новикова, Местечко, 2015]; методика социальной фрустрированности Л. И. Вассермана [Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002]; методика качества жизни SF-36 [Гуревич, Фабрикант, 2008]. Расчет статистической достоверности различий проводился с помощью критерия Манна – Уитни (U критерия) для не связанных выборок в программе R STUDIO Cloud.

Результаты исследования. По методике MMSE не было выявлено когнитивных нарушений у пациентов обеих групп (показатели выше 27 баллов). Сравнительный анализ результатов *уровня социальной фрустрированности* пожилых людей, проживающих в городе и в деревне, не выявил статистически значимых различий по показателям: удовлетворенность образованием, отношением с коллегами и администрацией, содержанием работы, удовлетворенности социальным и материальным положением, отношениями с супругами и друзьями, проведением досуга, и удовлетворенностью жизни в целом. Значимые различия наблюдались по отдельным шкалам социальной фрустрированности (чем выше балл, тем больше фрустрированность и меньше удовлетворенность). Удовлетворенность условиями профессиональной деятельности значимо меньше в деревне ($1,3 \pm 0,9$), чем в городе ($2,1 \pm 1,2$) $U = 70,5$ ($p < 0,1$). Пожилым людям в деревне приходится далеко добираться до работы (в другую деревню). Удовлетворенность жилищно-бытовыми условиями выше в городе ($0,8 \pm 1,4$), чем в деревне ($2 \pm 1,5$) $U = 64$ ($p < 0,05$). В деревне – отопление дровами, туалет на улице, вода из колодца. Удовлетворенность отношениями с детьми выше в городе ($0,8 \pm 1,4$), чем в деревне ($1,8 \pm 1,4$) $U = 66$ ($p < 0,05$). Городские жители чаще общаются с детьми, очно или по Скайпу и ЗУМу. У пожилых людей из деревни взрослые дети либо проживают в городе, либо в другом поселке и приезжают редко, возможности интернет-коммуникации затруднены. Удовлетворенность сферой услуг и бытового обслуживания выше в городе ($1,7 \pm 0,9$), чем в деревне ($2,6 \pm 1,2$) $U = 66$ ($p < 0,05$). Неудовлетворенность сферой медицинского обслуживания значимо больше в деревне ($3 \pm 1,3$), чем в городе ($2,3 \pm 0,9$), $U = 64,5$ ($p < 0,05$) и обусловлено труднодоступностью медицинской помощи в деревне. Следует отметить, что несмотря на наличие социальной фрустрированности по отдельным параметрам жители деревни, как следует из анкеты, не стремятся переселиться в город в силу привычки и осознанных ценностей деревни (тишина, малолюдность, натуральные продукты, занятия по хозяйству, огород, сбор грибов и ягод). Осознание и принятие ценностей деревенской жизни является для них когнитивным копингом, способствующим совладанию с социальными стрессорами.

Пожилые люди (горожане), участвующие в нашем исследовании, успешно используют компьютерные навыки (телефон, планшет, компьютер), которые осваивают либо в социальных гериатрических центрах, либо с помощью молодых родственников. Возможности интернет-коммуникации в деревне снижены из-за отсутствия качественного интернет-трафика, отсутствия компьютеров (смартфонов, планшетов) и компьютерной грамотности у жителей деревни. Пожилые люди в деревне (даже при наличии сотовой связи и доступности интернета в отдельных местах), имеют низкую мотивацию к освоению гаджетов. Они считают их слишком сложными для освоения, обесценивают их значимость и просматривают лишь программы телевидения. Психологической профилактикой социальной фрустрированности могут быть просветительские и образовательные программы телевидения, в том числе и специальные программы по обучению компьютерной грамотности жителей деревни (использо-

ванию смартфонов, аудиокниг, планшетов с записью текстов книг, спектаклей, фильмов и др.), и программы в сельских клубах; направленные на повышение жизненной активности, на улучшение коммуникации.

При анализе *показателей качества жизни* по методике SF-36 высокие показатели отмечались по параметрам физического, социального функционирования (взаимодействия с сослуживцами, соседями), ролевого функционирования, по общему показателю качества жизни; по ним не выявлено значимых различий. В то же время выявлены значимые различия по показателям жизненной активности, она ниже в деревне ($33 \pm 23,6$), чем в городе ($44,7 \pm 20,6$) $U = 66$ ($p < 0,05$). Жизненная активность у горожан проявлялась в посещении театров, музеев, экскурсий, у жителей деревни в ведении домашнего хозяйства. Самооценка общего состояния здоровья в деревне ниже ($35,2 \pm 25,9$), чем в городе ($48,3 \pm 17,7$), $U = 70,5$ ($p < 0,1$). Физический компонент здоровья пожилые люди как в городе ($41,3 \pm 10,4$), так и в деревне ($33,8 \pm 13,2$) $U = 87$ ($p > 0,1$), оценивают не высоко, что в целом характерно для пожилого возраста, независимо от места проживания [Соловьев и др., 2015]. В то же время психическое здоровье оценивается высоко в обеих группах и значимых различий не имеет: в городе ($50,9 \pm 16,3$) в деревне ($47,5 \pm 18,8$), $U = 98$ ($p > 0,1$). Можно предположить, что высокий уровень социального, физического и ролевого функционирования является эмоциональным и поведенческим копингом для пожилых людей в социуме (соседи, родственники, сослуживцы), как в городе, так и в деревне, и способствует профилактике социальной депривации и адаптации пожилых людей.

Обследование проводилось во время пандемии COVID-19. По результатам интервью режим самоизоляции соблюдали 13 (86,7 %) жителей города, и 3 (20 %) в деревне. Жители деревни считали, что они достаточно изолированы в силу расположения домов. Вакцинировались от коронавируса 5 (33,3 %) жителей города и 4 (26,75%) жителей деревни. В начале пандемии много «дачников» приехали в деревню и заболеваемость повысилась. Переболели коронавирусом 11 (73,3 %) пожилых людей в городе и 8 (53,3 %) в деревне. Таким образом, показатели заболеваемости COVID-19 у жителей города и деревни были высокие, что подтверждается высокой контагиозностью вируса COVID-19 [Синявская и др., 2020].

Обсуждение результатов. Удовлетворенность жизнью, как отмечает Н. В. Адреенкова (2010), является когнитивной стороной субъективного ощущения благополучия, которую дополняет аффективная сторона в виде положительных и отрицательных эмоций, которые испытывает человек в определенный отрезок времени. С одной стороны, жители деревни имеют социальную фрустрированность (не удовлетворенность) по ряду параметров. В то же время они осознают ценности деревенского быта, что является для них когнитивным копингом, способствующим совладанию со стрессорами. Они не планируют переезжать в город. Городские жители, привыкшие к комфорту, готовы приезжать на дачу, в деревню, лишь во время отпуска.

При оценке качества жизни выявлен высокий уровень социального, физического и ролевого функционирования, самооценки психического здоровья, как у жителей города, так и жителей деревни является эмоциональным и поведенческим копингом, способствующим приятию условий жизни и адаптации к ним.

По нашим представлениям, просветительские программы по разным каналам телевидения (о здоровье, путешествиях, музеях и др.), а также специальные образовательные программы телевидения по обучению компьютерной грамотности пожилых людей; и при участии сельских клубов могут способствовать формированию новых интересов и ценностей жизни, улучшению коммуникации с родственниками, повышению жизненной активности.

Выводы. 1. Пожилые жители деревни осознают ценности деревенской жизни, что является для них когнитивным копингом, способствующим совладанию с социальными стрессорами.

2. Психологическая помощь пожилым людям может быть ориентирована на формирование новых интересов и ценностей жизни: в городе – в социальных гериатрических центрах и поликлиниках, в деревне – в виде просветительской деятельности через программы телевидения, и в сельских клубах.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Блехарская Е. В.* Пожилой возраст как переходный этап жизненного пути человека // Педагогическое образование в России. 2017. № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozhiloy-vozrast-kak-perehodnyy-etap-zhiznennogo-puti-cheloveka>(дата обращения: 13.03.2022).

2. *Гуревич К. Г., Фабрикант Е. Г.* Методические рекомендации по организации программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний. М. : Московский государственный медико-стоматологический университет, 2008.

3. *Рубинштейн С. Л.* Человек и мир. М. : Питер, 2012. 224 с.

4. *Синявская О., Андреева Е., Горват Е., Карева Д.* COVID-19 и социальная политика в отношении граждан старшего поколения: обзор мер, принятых зарубежными странами с различным уровнем развития. URL: https://www.hse.ru/data/2020/07/12/1595800002/ISP%20HSE_COVID19%20and%20Elderly%20%20Internati..ussion%20Paper%205_July%2007%202020_RUS.pdf (дата обращения: 13.03.2022).

5. *Соловьев А. Г., Новикова И. А., Местечко В. В.* Профилактика когнитивных и эмоциональных нарушений (рекомендации для лиц пожилого возраста и их родственников). Архангельск : СГМУ, 2015. 25 с.

6. *Фетиски Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. 490 с.

АПРОБАЦИЯ ШКАЛЫ «ПЕРЕЖИВАНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И УГРОЗЫ» НА РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЫБОРКЕ

Л. А. Александрова¹, В. И. Маркова²

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет
ladaleksandrova@mail.ru; ORCID: 0000-0003-3539-8058

² Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
marvik.voice@mail.ru; ORCID: 0000-0001-6612-0556

В статье представлена апробация русскоязычной версии шкалы «Переживание неопределенности и угрозы» на выборке многодетных родителей (n = 226). Подтверждена внутренняя надежность шкалы ($\alpha = 0,86$) и ее пятифакторная структура, идентичная оригинальной, а также ее конвергентная валидность. Доказана эффективность применения шкалы на русскоязычной выборке в условиях COVID-19.

Ключевые слова: шкала «Переживание неопределенности и угрозы»; психометрические показатели; COVID-19; многодетные родители.

FEELINGS OF UNCERTAINTY AND THREAT SCALE: APPROBATION ON THE RUSSIAN SAMPLE

L. A. Alexandrova¹, V. I. Markova²

¹ Moscow State Psychological and Pedagogical University

² National Research Higher School of Economics

The article presents an approbation of Russian version of “Feelings of uncertainty and threat” Scale on a sample of parents with many children (n = 226). The internal reliability of the Scale ($\alpha = 0,86$) and its five-factor structure, identical to the original one, as well as its convergent validity, were confirmed. Efficacy of the Scale application on the Russian-speaking sample during COVID-19 is proved.

Keywords: Feelings of uncertainty and threats Scale; psychometric indicators; COVID-19; parents with many children.

В основе Шкалы «Переживание неопределенности и угрозы», предназначенной для диагностики субъективной оценки тревоги и угроз безопасности, лежит шкала “Feelings of uncertainty and threat” [Chen et al., 2015]. Ранее шкала использовалась в ряде зарубежных исследований, изучающих связи между удовлетворенностью базовых психологических потребностей и потребностей в безопасности [Vermote et al., 2022], в исследованиях, изучающих влияние тревог, возникающих вследствие пандемии COVID-19, на профессиональную деятельность [López-Íñiguez, McPherson, Zarza, Alzugaray, 2022] и др. В настоящем исследовании описывается апробация шкалы на русскоязычной выборке в условиях пандемии.

На первом этапе исследования проведен перевод 10 утверждений оригинальной версии Шкалы на русский язык: 1. Я была (а) обеспокоен(а) из-за своего здоровья (I was concerned about my health); 2. Я был(а) обеспокоен(а) из-за

финансовой ситуации (I was concerned about my financial situation); 3. Я был(а) обеспокоен(а) тем, как будет развиваться текущая ситуация в дальнейшем (I was concerned with how the current situation will evolve); 4. Я был (а) обеспокоен(а) нехваткой еды и медикаментов (I was concerned about the scarcity of food and medication); 5. Я был(а) обеспокоен(а) здоровьем своих близких (I was concerned about the health of my loved ones); 6. Я чувствовал(а) угрозу заболеть вирусной инфекцией или чем-то еще (I felt threatened by a possible viral infection and disease); 7. У меня было ощущение, что мои финансы находятся под угрозой (I had the feeling that my financial situation is under threat); 8. У меня было ощущение, что мне придется резко изменить свой быт/режим (I had the feeling that my daily routines were threatened); 9. Мне казалось, что мой запас еды и лекарств скоро кончится (I felt that our supply of food and medication is under threat); 10. Мне казалось, что мои близкие могут заразиться вирусной инфекцией или чем-то еще заболеть (I felt threatened by a possible viral infection and disease of my loved ones).

Ответы на утверждения оцениваются от 0 до 4 по шкале Ликерта, где 0 – неправда; 1 – почти неправда; 2 – не совсем правда; 3 – правда; 4 – абсолютная правда.

Шкала измеряет пять видов переживаемых угроз для: Личного здоровья (1 и 6 пункты) и Здоровья близких (5 и 10); Финансовых проблем (2 и 7); Нестабильности ситуации (3 и 8); Нехватки запасов необходимого (4 и 9). Подсчитывается также суммарный показатель.

Исследование с участием многодетных родителей ($n = 226$) проводилось в сентябре – октябре 2020 г. В выборку вошли преимущественно матери (98 %), из Москвы, Московской и Ивановской областей, Воронежа, Златоуста, Калуги, Цивильска, средний возраст – 39,5 лет ($M = 41,47$; $SD = 6,02$). Анкета, созданная на платформе Google Forms, распространялась в группах многодетных родителей в ВКонтакте и в WhatsApp.

Все респонденты ответили на утверждения апробируемой Шкалы, а также ряда других методик: *Краткая версия теста жизнестойкости* [Осин, Рассказова, 2013]; *Краткая шкала резилентности* [Маркова, Александрова, Золотарева, 2022]; *Тест диспозиционного оптимизма* [Гордеева, Сычев, Осин, 2010]; *Опросник «Родительское выгорание»* [Ефимова, 2013]; *Шкала субъективной диспозиционной витальности* [Александрова, 2014]; *Шкала удовлетворенности жизнью* [Осин, Леонтьев, 2020].

Проведен расчет психометрических показателей. Среднее значение и стандартное отклонение по суммарному показателю Шкалы соответствуют $M = 21,09$, $SD = 8,824$, а для каждой из ее пяти субшкал в отдельности: Личное здоровье ($M = 3,82$; $SD = 2,499$); Финансовые проблемы ($M = 4,49$; $SD = 2,68$); Нестабильность ситуации ($M = 5,23$; $SD = 2,029$); Нехватка запасов необходимого ($M = 2,47$; $SD = 2,352$); Здоровье близких ($M = 5,08$; $SD = 2,388$), соответственно. Статистическая проверка принадлежности значений по шкале «Переживание неопределенности и угрозы» нормальному распределению проведена методом оценки асимметрии ($A_s = -0,165$) и эксцесса ($E_x = -0,578$). Распределение приближено к нормальному.

Для оценки факторной структуры Шкалы был проведен конфирматорный факторный анализ (КФА), подтвердивший пятифакторную модель русскоязычной версии шкалы в соответствии с ее оригинальной версией. Модель, оценивающая факторную структуру шкалы на выборке многодетных родителей, продемонстрировала отличное соответствие данным ($TLI = 0,96$; $CFI = 0,98$; $RMSEA = 0,06$). Факторные нагрузки пунктов модели шкалы составили значения выше 0,4.

Надежность русскоязычной версии Шкалы «Переживание неопределенности и угрозы» рассчитана с помощью коэффициента α -Кронбаха, значение которого соответствовало хорошим показателям внутренней согласованности ($\alpha = 0,86$). Значения α -Кронбаха при исключении отдельного пункта шкалы варьируются от $\alpha = 0,84$ до $\alpha = 0,85$.

Валидность Шкалы проверялась при помощи установления взаимосвязей с феноменами, способствующими преодолению тревог (резилентность, жизнестойкость, субъективная диспозиционная витальность, диспозиционный оптимизм, удовлетворенность жизнью) и, напротив, способствующими усилению тревог (родительское выгорание).

Так, значения по Шкале отрицательно связаны с резилентностью ($r = -0,175$; $p < 0,01$), жизнестойкостью ($r = -0,247$; $p < 0,001$), субъективной диспозиционной витальностью ($r = -0,152$; $p < 0,05$), диспозиционным оптимизмом ($r = -0,242$; $p < 0,001$) и удовлетворенностью жизнью ($r = -0,135$; $p < 0,05$), в то время как с родительским выгоранием связаны положительно ($r = 0,167$; $p < 0,05$). Значения по отдельным субшкалам также демонстрируют наличие взаимосвязей с изучаемыми феноменами: *личное здоровье* отрицательно связано с резилентностью ($r = 0,132$; $p < 0,05$), жизнестойкостью ($r = 0,138$; $p < 0,05$), с субъективной диспозиционной витальностью ($r = -0,157$; $p < 0,05$), с диспозиционным оптимизмом ($r = -0,157$; $p < 0,05$); *финансовые проблемы* отрицательно связаны с резилентностью ($r = -0,137$; $p < 0,05$), с жизнестойкостью ($r = -0,184$; $p < 0,01$), с диспозиционным оптимизмом ($r = -0,158$; $p < 0,05$); с удовлетворенностью жизнью ($r = -0,190$; $p < 0,01$) и положительно с родительским выгоранием ($r = 0,134$; $p < 0,05$); *нестабильность ситуации* – с резилентностью ($r = -0,161$; $p < 0,05$), с жизнестойкостью ($r = -0,235$; $p < 0,001$), с витальностью ($r = -0,188$; $p < 0,01$), с диспозиционным оптимизмом $r = -0,265$; $p < 0,001$) и с родительским выгоранием ($r = 0,201$; $p < 0,01$); *нехватка запасов необходимого* – с резилентностью ($r = -0,132$; $p < 0,05$), с жизнестойкостью ($r = -0,253$; $p < 0,001$), с витальностью ($r = -0,136$; $p < 0,05$), с диспозиционным оптимизмом $r = -0,219$; $p < 0,01$), с удовлетворенностью жизнью ($r = -0,189$; $p < 0,01$), с родительским выгоранием ($r = 0,164$; $p < 0,05$); *здоровье близких* – демонстрирует корреляционные связи лишь с отдельными компонентами изучаемых феноменов: с вовлеченностью ($r = -0,131$; $p < 0,05$) и пессимизмом ($r = -0,154$; $p < 0,05$).

Результатом является апробация русскоязычной версии шкалы «Переживание неопределенности и угрозы», на основании следующих фактов: 1) конфирматорный факторный анализ подтвердил пятифакторную структуру шкалы, в соответствии с ее оригинальной версией “Feelings of uncertainty and

threat”; 2) шкала продемонстрировала хорошие показатели внутренней согласованности: коэффициент α -Кронбаха составил значение ($\alpha = 0,86$), что свидетельствует в пользу внутренней надежности русскоязычной версии шкалы «Переживание неопределенности и угрозы»; 3) корреляционные связи между показателями переживаемых тревог и феноменами, способствующими их преодолению (резилентностью, жизнестойкостью, субъективной диспозиционной витальностью, удовлетворенностью жизнью, диспозиционным оптимизмом) и феноменами, способствующими усилению тревог (родительское выгорание), подтверждают конвергентную валидность русскоязычной версии шкалы.

Три существенных ограничения заключаются в следующем: 1) выборка исследования представлена преимущественно женщинами, что не позволяет судить о специфике переживания неопределенности и угрозы у представителей разного пола; 2) участниками исследования являются представители отдельной социальной группы (многодетные родители), и относятся скорее к специфическим, чем к популяционным выборкам исследования; 3) Для установления конвергентной валидности не были применены методики, изучающие схожие психологические феномены.

Выводы: 1) русскоязычная версия шкалы «Переживание неуверенности и угрозы» обладает приемлемыми характеристиками надежности и валидности, может быть использована для оценки стресса, в том числе, связанного с пандемией, на русскоязычной выборке; 2) шкала «Переживание неопределенности и угрозы» нуждается в дальнейших психометрических испытаниях с целью ее валидации и стандартизации на других выборках и разработки тестовых норм.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Александрова Л. А.* Субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11, № 1. С. 133–163.
2. *Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н.* Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.
3. *Ефимова И. Н.* Возможности исследования родительского «выгорания» // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2013. № 4. С. 31–40.
4. *Маркова В. И., Александрова Л. А., Золотарева А. А.* Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью // Национальный психологический журнал. 2022. №1(45). С. 65–75.
5. *Осин Е. Н., Леонтьев Д. А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142. doi: 10.14515/monitoring.2020.1.06
6. *Осин Е. Н., Рассказова Е. И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контек-

сте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.

7. *Chen B., Van Assche J., Vansteenkiste M., Soenens B. & Beyers W.* Does psychological need satisfaction matter when environmental or financial safety are at risk? // *Journal of Happiness Studies*. 2015. Nr 16. P. 745–766.

8. *López-Íñiguez G., McPherson G. E., & Zarza Alzugaray F. J.* Effects of threat and motivation on classical musicians' professional performance practice during the COVID-19 pandemic // *Frontiers in Psychology*. 2022. Nr 13. 834666.

9. *Vermote B., et al.* Do psychological needs play a role in times of uncertainty? Associations with well-being during the COVID-19 crisis // *Journal of Happiness Studies*. 2022. Nr 23(1). P. 257–283.

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ

О. Ю. Гроголева

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского
ogror@mail.ru; ORCID: 0000-0003-3685-8845

В статье рассматривается влияние стратегий преодолевающего поведения на общее субъективное благополучие и его компоненты у педагогов различных уровней образования в условиях дистанционной работы в 2020 году. Проводится сравнительный анализ копинг-стратегий и изучается их влияние на субъективное благополучие у педагогов вузов, среднего и дошкольного образования.

Ключевые слова: субъективное благополучие; копинг-стратегии; педагоги; дистанционная работа.

STRATEGIES OF OVERCOMING BEHAVIOR AS DETERMINANTS OF TEACHERS' SUBJECTIVE WELL-BEING IN CONDITIONS OF REMOTE WORK

O. Yu. Grogoleva

Dostoevsky Omsk State University

The article examines the impact of strategies of overcoming behavior on the general subjective well-being and its components among teachers of various levels of education in the context of distance work in 2020. Comparative coping strategies and their influence on the subjective well-being of teachers of universities, secondary and preschool education are carried out.

Keywords: subjective well-being; coping strategies; teachers; remote work.

Современная действительность демонстрирует реальность увеличения масштабов, сложности и частоты серьезных чрезвычайных ситуаций во всем мире, что оказывает значительное воздействие на психологическое благо-

получие людей и предъявляет особые требования к совладающему поведению. Во исполнение приказа Минобрнауки России от 14.03.2020 № 397 в связи с неблагоприятной ситуацией по коронавирусной инфекции (COVID-19) и в целях защиты здоровья обучающихся, учебные заведения были вынуждены перейти на режим дистанционной работы. Непредвиденная трансформация трудовой и учебной деятельности, как и изменение процессов социальной жизни, привели к повышению уровня психоэмоционального напряжения, нарастанию тревожности, к трудностям в саморегуляции и, в конечном счете, – к снижению работоспособности и общего уровня психологического благополучия работающего населения.

Сложная эпидемиологическая ситуация в стране отразилась и на профессиональной деятельности педагогов различных образовательных учреждений, добавив к обычным профессиональным стрессам необходимость перестройки устоявшихся форм деятельности. Вынужденный переход на удаленную работу за короткие сроки без обозначения длительности периода дистанционной работы, повышение уровня психоэмоциональной напряженности в условиях необходимости переработки рабочих программ, учебно-методических комплексов, форм работы с учащимися, безусловно, сказались на физическом и психическом здоровье и адаптационных возможностях личности педагогов.

Отсутствие готовности к стрессу подобного рода и неадаптивные стратегии совладания могут приводить к снижению трудовой мотивации, качества преподавания и удовлетворенности работой, а при длительной, неэффективной адаптации к стрессогенной ситуации – к снижению уровню субъективного благополучия, а также профессиональной деформации личности педагогов.

Объектом исследования в работе выступает психологическое благополучие педагогов в условиях дистанционной работы и самоизоляции. Предмет исследования: копинг-стратегии как факторы субъективного благополучия педагогов.

Цель исследования – выявить влияние копинг-стратегий на субъективное благополучие педагогов образовательных учреждений различного уровня в условиях дистанционной работы и самоизоляции.

В исследовании приняли участие педагоги дополнительного и дошкольного образования – 16 человек, среднего образования – 14 человек, преподаватели вузов – 14 человек. В общую выборочную совокупность вошло 44 женщины средней возрастной категории от 31 до 50 лет.

Сбор эмпирических данных проходил непосредственно во время действия режима повышенной готовности к чрезвычайной ситуации (самоизоляции) и перехода на удаленную работу в период пандемии Covid-19 с 08.04.2020 г. по 07.05.2020 г..

Методы исследования: анкета, разработанная для оценки стрессогенных факторов, наиболее остро ощущаемых педагогами в режиме самоизоляции и дистанционной работы; «Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова); методика «Копинг-стратегии» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык).

Статистическая обработка полученных эмпирических данных исследования осуществлялась с помощью программ: MS Excel, SPSS: методы первичной описательной статистики; U-критерий Манна – Уитни; однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

Результаты: В ходе анкетирования было выявлено, что наиболее значимым стрессогенным фактором самоизоляции для педагогов является «Тревога за собственное здоровье и здоровье близких» (59,1 %). Так же стрессогенными для педагогов оказались: социальная изоляция и недостаток общения с привычным кругом людей (56,8 %), ограничения передвижения по улице, прогулок на свежем воздухе (54,5 %).

Особую стрессогенность при переходе на дистанционную работу для педагогов представляет отсутствие возможности работать в привычном для них режиме (56,8 %). Треть педагогов отметили для себя проблему снижения качества работы (31,8 %) и затруднения в коммуникации с учащимися (31,8 %).

Наиболее стрессогенными для педагогов в период самоизоляции являлись трудности, связанные с изменениями в их повседневной жизни, чем ситуация неопределенности в трудовой деятельности при переходе на дистанционную работу ($U = 62,5; p \leq 0,05$).

Общий показатель благополучия у всех педагогов находится на уровне выше среднего, это говорит в целом об удовлетворенности педагогов своей жизнью. Наиболее благополучно себя ощущает группа педагогов высшего образования. Наименее благополучными являются школьные учителя и преподаватели колледжей. Это подтверждается статистически значимым различием ($U = 53; p \leq 0,05$) между уровнем субъективного благополучия педагогов среднего образования и преподавателями вузов. По нашему мнению, это связано с тем, что профессия преподавателя вуза в современном обществе является более престижной и востребованной. Студенты, в сравнении с другими категориями учащихся, являются более зрелыми, самостоятельными личностями и чаще демонстрируют высокую заинтересованность в обучении.

Полученные результаты диагностики преодолевающего поведения свидетельствуют о повышенной напряженности следующих копинг-стратегий педагогов: «*планомерное решение проблем*», «*поиск социальной поддержки*», «*положительная переоценка*» и «*самоконтроль*». Педагоги склонны преодолевать стресс удаленной работы за счет анализа ситуации и выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, целенаправленного подавления эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации, а также используют положительное переосмысление трудностей, рассматривают стрессовую ситуацию, как стимул для личностного роста. При этом для них характерна ориентация на взаимодействие с другими людьми, привлечение социальных ресурсов, поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки среди компетентных коллег и знакомых.

Статистически значимые различия были выявлены по копинг-стратегии «*дистанцирование*» у педагогов высшего и среднего образования ($U = 62,5; p \leq 0,05$), а также у педагогов высшего и дошкольного образования ($U = 54;$

$p \leq 0,05$). Это свидетельствует о большем стремлении педагогов высшей школы к эмоциональному отстранению от ситуации, отказе размышлять и глубоко задумываться о случившемся. Аналогичная ситуация складывается при статистической обработке показателей по копинг-стратегии «избегание», значение которой значительно выше у педагогов вузов, чем у педагогов среднего ($U = 55,5$; $p \leq 0,05$) и дошкольного ($U = 47$; $p \leq 0,05$) образования.

Исследование влияния копинг-стратегий педагогов на субъективное благополучие и его компоненты. Обратное влияние копинг-стратегии «дистанцирование» на общее субъективное благополучие ($F = 3,47$; $p \leq 0,05$) и его компоненты (эмоциональное ($F = 4,94$; $p \leq 0,05$), экзистенциально-деятельностное ($F = 4,97$; $p \leq 0,05$), социально-нормативное ($F = 4,05$; $p \leq 0,05$) и эго-благополучие ($F = 4,21$; $p \leq 0,05$)) обнаружено в группе педагогов дошкольного и дополнительного образования.

Стратегия «самоконтроль» оказывает обратное влияние на социально-нормативное ($F = 8,66$; $p \leq 0,01$) и общее субъективное благополучие ($F = 3,99$; $p \leq 0,05$) педагогов дошкольных и дополнительных образовательных учреждений.

Прямое влияние ($F = 4,33$; $p \leq 0,05$) на экзистенциально-деятельностное благополучие педагогов сферы среднего образования оказывает копинг-стратегия «принятия ответственности».

На общее субъективное благополучие педагогов высшего и среднего образования оказывает прямое значимое влияние использование стратегии «планового решения проблем» ($F = 6,08$; $p \leq 0,05$ и $F = 4,55$; $p \leq 0,05$). Повышение уровня напряженности данной стратегии оказывает прямое влияние на такие переменные, как эмоциональное ($F = 8,64$; $p \leq 0,01$ – педагоги вузов), экзистенциально-деятельностное ($F = 7,89$; $p \leq 0,01$ и $F = 5,19$; $p \leq 0,05$) и социально-нормативное благополучие ($F = 7,55$; $p \leq 0,01$ – педагоги вузов).

Совладание со стрессом посредством «положительной переоценки ситуации» оказывает прямое влияние на субъективное ($F = 3,54$; $p \leq 0,05$) и экзистенциально-деятельностное ($F = 7,89$; $p \leq 0,01$) благополучие учителей школ и преподавателей колледжей.

Подводя итоги, важно отметить, что специфика профессиональной деятельности педагогов в различных сферах образования, включая особенности коммуникации, тип учащихся и содержание учебного процесса, отражаются на степени напряженности и адаптивности копинг-стратегий. Учитывая выявленные особенности преодолевающего поведения педагогов и его влияния на субъективное благополучие, можно проводить превенцию снижения работоспособности и уровня стресса в ситуациях неопределенности в деятельности педагогов различных образовательных учреждений.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВОДИТЕЛЕЙ ТАКСИ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Л.Ю. Крутелева

Южный федеральный университет
kruteleva@sfedu.ru; ORCID: 0000-0003-3061-943X

В статье приводятся результаты сравнительного исследования особенностей совладающего поведения, толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости водителей такси в зависимости от стажа профессиональной деятельности. В исследовании приняли участие 47 сотрудников транспортной компании со стажем профессиональной деятельности от 2 до 15 лет.

Ключевые слова: *совладающее поведение; стаж профессиональной деятельности; толерантность к неопределенности; стрессоустойчивость; водитель такси, транспортная компания.*

CHARACTERISTIC FEATURES OF COPING BEHAVIOUR, TOLERANCE FOR UNCERTAINTY AND STRESS RESISTANCE OF TAXI DRIVERS WITH DIFFERENT EXPERIENCE OF PROFESSIONAL ACTIVITY

L. Ju. Kruteleva

Southern Federal University

The article presents the results of a comparative study of the characteristic features of coping behavior, tolerance for uncertainty and stress resistance of taxi drivers, depending on the length of their professional activity. The study involved 47 employees of a transport company with professional experience from 2 to 15 years.

Keywords: *coping behavior; professional experience; tolerance for uncertainty; stress resistance; a taxi driver; a transport company.*

Введение. Важнейшим ресурсом любой организации является ее персонал. Негативной особенностью последнего времени стали вынужденные ограничения, вызванные распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19, что повлекло всплеск кадровых изменений в связи с закрытием предприятий и потерю работы части населения. При этом часть населения решила кардинально сменить вид трудовой деятельности.

Постановка проблемы. Успех транспортных компаний, в особенности связанных с перевозкой людей, напрямую зависит от человеческих ресурсов, от уровня культуры и увлеченности работой, т. е. от личностного потенциала каждого сотрудника, его работоспособности, ответственности и т. д. Вместе с тем вопросы управления персоналом в транспортных компаниях в период достаточно высокой нестабильности и неопределенности, с одной стороны, и «текучести» кадров – с другой, остаются недостаточно изученными в современной

психологической науке. В этом контексте становится очевидной необходимость изучения психологических особенностей работников транспортной сферы с учетом стажа их профессиональной деятельности и, прежде всего, способов совладающего поведения, толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости, что и составило проблему нашего исследования.

Методы исследования. Для сбора эмпирических данных были применены следующие стандартизированные психодиагностические методики: опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой, 2004) [Опросник, 1988; Lazarus, 2006; Lazarus, Folkman, 1984]; методика «Шкала толерантности к неопределенности МакЛейна» (валидизация Е. Н. Осина, 2004) [Шкала, 1993]; методика «Стрессоустойчивость» [Щербатых, 2006]. Математическая обработка данных включала стандартные методы описательной статистики, а также расчет непараметрического U-критерия Манна – Уитни для проверки достоверности различий 2 независимых выборок.

Эмпирическим объектом исследования выступили 47 сотрудников транспортной компании, занимающейся перевозкой граждан, с разным стажем профессиональной деятельности в возрасте от 29 до 62 лет: 100 % представители мужского пола, профессиональная деятельность которых – «водитель такси».

В зависимости от стажа профессиональной деятельности все сотрудники были разделены на 3 группы: в группу 1 вошли 18 сотрудников, стаж профессиональной деятельности на данном предприятии которых составляет от 2 до 3 лет (данная группа оказалась неоднородна по составу – в нее вошли сотрудники, которые в связи с экономическими и личными обстоятельствами решили сменить вид трудовой деятельности); в группу 2 вошли 22 сотрудника со стажем профессиональной деятельности от 5 до 7 лет; в группу 3 вошли 7 работников, стаж профессиональной деятельности на данном предприятии которых составляет от 10 до 15 лет.

Результаты исследования. Результаты психодиагностики показали, что группы 1 и 2 в целом близки по способам совладающего поведения (отсутствуют статистически значимые различия) и совпадают по такой предпочитаемой стратегии, как «положительная переоценка» (занимает первое место по числу выборов); результаты группы 3 статистически значимо отличаются от первых двух групп: «дистанцирование» ($U_{1-3} = 22,000$ при $p = 0,012$; $U_{2-3} = 21,000$ при $p = 0,003$), «самоконтроль» ($U_{1-3} = 25,000$ при $p = 0,021$), «поиск социальной поддержки» ($U_{1-3} = 26,000$ при $p = 0,025$; $U_{2-3} = 36,500$ при $p = 0,037$), «принятие ответственности» ($U_{2-3} = 35,000$ при $p = 0,032$).

Диагностика толерантности к неопределенности показала наличие статистически значимых различий только между группами 1 и 2 по шкале «предпочитание неопределенности» ($U_{1-2} = 126,000$ при $p = 0,050$).

Исследование стрессоустойчивости выявило наличие статистически значимого различия по шкале «склонность все излишне усложнять» ($U_{1-3} = 25,500$ при $p = 0,021$).

Обсуждение. В трудной жизненной ситуации водители такси с малой и средней продолжительностью стажа профессиональной деятельности, преодолевая кризисные ситуации, предпринимают попытки переосмыслить ее значение, воспринимая ее как возможность для личностного роста и саморазвития; в то время как водители такси с максимальной продолжительностью профессиональной деятельности предпочитают стратегию «дистанцирования», снижая тем самым субъективную значимость проблемы и эмоционально отвлекаясь от нее, при этом они четко контролируют свои эмоциональные проявления и поведение, склонны привлекать внешние ресурсы для разрешения ситуации и осознанно несут ответственность за свои действия.

В ситуации неопределенности водители с наименьшим стажем профессиональной деятельности статистически значимо хуже справляются с неизвестностью и стараются избегать новизны и нововведений. Они испытывают потребность в большей степени ясности и более склонны к жесткой регламентации своего расписания и простраивания четких планов, что может быть детерминировано еще не завершившимися процессами адаптации респондентов к новой организации и новому трудовому коллективу. Водители со средней продолжительностью профессиональной деятельности относительно спокойно воспринимают неопределенные ситуации и даже в некоторой степени предпочитают неопределенность как возможность для саморазвития. Водители с наибольшей продолжительностью профессиональной деятельности обладают самым высоким уровнем толерантности к неопределенности, они легче и быстрее справляются со сложными задачами, что характеризует их как зрелых личностей и, вероятно, определяется их жизненным и профессиональным опытом.

Водители такси с наименьшим стажем профессиональной деятельности более стрессоустойчивы по сравнению с респондентами других групп: у них минимально выражена тенденция к излишнему нагнетанию тревожности в сложных ситуациях, они более спокойно относятся к ситуациям, которые нельзя изменить, и они в большем объеме применяют конструктивные способы преодоления трудностей. Водители со средним стажем профессиональной деятельности занимают промежуточную позицию, при этом они в большей степени склонны к психосоматическим заболеваниям и обладают более узким репертуаром конструктивных способов преодоления стрессовых ситуаций. Водители такси с наибольшей продолжительностью профессиональной деятельности обладают и наибольшей стрессочувствительностью, что, возможно, также определяется жизненным и профессиональным опытом участников данной группы, которые при малейших негативных признаках уже могут достаточно точно спрогнозировать дальнейшее развитие ситуации. Они в большей степени склонны переживать из-за обстоятельств, которые они не могут изменить, и достаточно серьезно и требовательно относятся как к себе, так и к окружающим людям.

Выводы. Таким образом, в зависимости от стажа профессиональной деятельности у водителей такси изменяется репертуар способов совладания с трудными жизненными ситуациями, возрастает уровень толерантности к не-

определенности и повышается стрессочувствительность к возможным кризисным ситуациям.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса. 1988. URL: https://psylab.info/Опросник_«Способы_совладающего_поведения»_Лазаруса (дата обращения: 14.08.2022).
2. Шкала толерантности к неопределенности Мак-Лейна. 1993. URL: https://psylab.info/Шкала_толерантности_к_неопределенности_Мак%С2%ADЛейна (дата обращения: 14.08.2022).
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006.
4. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, Nr 1. P. 9–43.
5. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer, 1984.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ, ЗАНЯТОГО В ОТРАСЛИ ПЧЕЛОВОДСТВА

Н. А. Калайтан¹, Н. В. Грушко²

¹ Омский государственный аграрный университет им. П. А. Столыпина
nakalaytan@mail.ru

² Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского
natvic2000@mail.ru

В статье представлены результаты исследования представлений о психологическом портрете предпринимателя отрасли пчеловодства.

Ключевые слова: психологический портрет; навыки Softskills; Hardskills; индивидуальная траектория развития.

PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF AN ENTREPRENEUR ENGAGED IN THE BEEKEEPING INDUSTRY

N. A. Kalaytan¹, N. V. Grushko²

¹ Omsk State Agrarian University

² Dostoevsky Omsk State University

The article presents the results of a study of ideas about the psychological portrait of an entrepreneur in the beekeeping industry.

Keywords: psychological portrait; Softskills; Hardskills; individual development path.

В меняющихся условиях жизнедеятельности общества в эпоху неопределенности особое внимание уделяется личностным и профессиональным характеристикам людей, занятых в сферах производства, продажи товаров и оказания услуг. Одновременно возникло несколько вызовов для жизнеспособности деятельности по производству и продаже продукции. Таким вызовом для специалистов различных видов предпринимательской деятельности, где важно грамотно рекламировать, продвигать продукт, стали резкие и неожиданные изменения в рекламных носителях. Те социальные сети, которые использовались, те связи с потребителями, налаженные годами, разрушились. Коснулось это и отрасли пчеловодства.

Российская Федерация входит в состав государств с развитым пчеловодством. В настоящее время более 130–150 тысяч человек по всей стране занимаются разведением пчел. Это отрасль, которая способствует развитию сельских территорий, обеспечивает продовольственную безопасность страны.

Исследованием предпринимательской деятельности и личностью предпринимателя занимались различные ученые: Й. Шумпетер, Ф. Хайек, Р. Хизрич, А. Хоскинг, Ж.Б. Сэй, Л. Вальрас, А. Маршалл, К. Менгер, Д. МакКлелланд, П. Друкер, Б. Карлоф; среди российских исследователей – Г. П. Черников, Т. И. Заславская, Н. В. Манохина и И. Э. Жадан, А. В. Бояринцева, И. Э. Мусаэлян и Ю. О. Сливницкий, В. В. Марченко и другие. Исследование Е. К. Климовой в русле личностно-деятельностного подхода позволяет осуществлять диагностику предпринимательской направленности, прогнозировать успешность предпринимательской деятельности [Климова, 2014].

Создание психологического портрета, на наш взгляд, является необходимым условием для выстраивания успешной жизненной траектории специалиста, занятого в сфере предпринимательства. Психологический портрет предпринимателя – это комплексная психологическая характеристика человека, включающая личностные и профессиональные (Softskills, Hardskills) характеристики, которые отличают его от других людей, востребованы и могут быть полезны в условиях непредсказуемости внешней среды. Вдумчивое выстраивание жизненного пути предпринимателя, как личности, – задача оргконсультантов, консультантов в сфере бизнеса, коучей, в дальнейшем приводящее к формированию новой идентичности.

Актуальность исследования определяется необходимостью изучения, с одной стороны, психологического портрета предпринимателя; с другой стороны, решение этих задач требуют от предпринимателей изменения поведения в условиях неопределенности, создания осознанной идентичности, развития конкретных личностных характеристик для совладания со стрессовой ситуацией на рынке производства и услуг.

Совладающее поведение позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение: когда ситуация поддается контролю, или приспособление к ней: когда ситуация не поддается контролю.

В отечественной литературе термины «копинг» и «совладание» используются как синонимы. С другой стороны, ряд исследователей объединяют понятия совладания и защиты [Анцыферова, 1994; Корнилова, 2010; Lazarus, Folkman, 1984].

В целом защитные механизмы понимаются исследователями феномена как способы совладания. Можно выделить три подхода к совладанию. Первый – диспозиционный подход, фокусирующийся на вопросе, существуют ли особые личностные качества, обуславливающие лучшее совладание с трудностями и стили преодоления стресса. Второй подход – ситуативный, или динамический, рассматривает процесс совладания со стрессом и изучение специфических стратегий в их связи с изменением конкретных ситуаций [Крюкова, 2008]. Третий подход к совладающему поведению – интегративный, при котором на выбор копинг-стратегий влияют как личностные, так и ситуационные аспекты.

Исследование носит пилотажный характер, посвящено выявлению психологических критериев успешности предпринимательской деятельности в отрасли пчеловодства, а также личностному портрету самого предпринимателя.

В нашей работе одной из задач было: в русле интегративного подхода исследовать существующие представления о личностных и профессиональных качествах предпринимателей в сфере пчеловодства, обуславливающие лучшее совладание с трудностями в условиях неопределенности с последующим анализом стилей преодоления стресса в меняющихся экономических условиях.

Гипотеза – существует определенный набор личностных и профессиональных характеристик предпринимателя, которые являются особо востребованными в условиях неопределенности.

Для пилотажного исследования была разработана анкета. Анкета включала в себя вопросы, касающиеся знания продуктов пчеловодства, их потребления, представления об отрасли пчеловодства, эмоционального отношения к данному виду деятельности, личностные характеристики успешного предпринимателя, а также навыки Softskills и Hardskills.

Исследование проводилось на выборке, в которую вошли студенты очной и заочной форм обучения экономического направления Омского государственного аграрного университета имени П. А. Столыпина. Выборка состояла из 60 человек в возрасте от 19 до 56 лет: 39 человек (65 %) – 19–24 лет; 7 человек (12 %) – 25–29 лет; 8 человек (13 %) – 30–39 лет; 6 человек (10 %) – 40–56 лет. Из них 4 мужчины (7 %) и 56 женщин (93 %).

В данной статье мы предлагаем анализ ответов на вопросы: какие эмоции связаны с занятием предпринимательской деятельностью пчеловода; какими качествами должен обладать успешный предприниматель-пчеловод. Испытуемым предлагалось ранжировать надпрофессиональные («гибкие») навыки предпринимателя (Softskills), среди которых: способность учиться, решать сложные задачи; коммуникабельность; креативность; целеустремленность; умение рисковать; работа в режиме неопределенности и другие. Ранжирование осуществлялось узких профессиональные навыки предпринимателя (Hardskills),

как-то: блокчейн; аналитическое мышление; планирование; бизнес-анализ; управление рисками и другие.

Респонденты отмечают положительные, приятные эмоции по отношению к деятельности пчеловода: интерес, радость, любовь к природе, уважение. Также страх, опасность. Эту деятельность связывают со сложным, но при этом очень нужным и полезным трудом.

К личным качествам успешного пчеловода-предпринимателя респонденты относят трудолюбие, ответственность, терпение. Далее следуют внимательность, любовь к природе, к пчелам. Важным считают обладание определенными знаниями.

По мнению респондентов, среди навыков Softskills наиболее значимым является целеустремленность. В пятерку значимых входят: способность учиться, решать сложные задачи; пунктуальность и организованность; коммуникабельность и энергичность. Эти навыки позволяют успешно решать жизненные задачи предпринимателям и работать с другими людьми.

Среди узких профессиональных навыков Hardskills наиболее значимыми стали: планирование, аналитическое мышление, цифровой менеджмент, маркетинг и бизнес-анализ.

В качестве критерия оценки результатов исследования был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена. На основе анализа данных сформулированы следующие выводы.

В результате анализа корреляции между навыками работы в режиме неопределенности и управления рисками выявлены следующие взаимосвязи.

Навыки работы в режиме неопределенности в представлениях студентов имеют прямую зависимость с узкими профессиональными навыками бизнес-анализа ($r = 0,373$, $p \leq 0,05$), то есть чем большим количеством методик анализа бизнес-процессов и их практическим применением владеет предприниматель, тем эффективнее он действует в условиях неопределенности. Навыки работы в непредсказуемой среде напрямую взаимосвязаны и с профессиональными навыками управления рисками ($r = 0,340$, $p \leq 0,05$), которые направлены на снижение вероятности возникновения неблагоприятного результата и минимизацию возможных потерь. Положительная корреляция наблюдается и с навыками клиентоориентированности ($r = 0,343$, $p \leq 0,05$). Отрицательной корреляции не выявлено.

Навыки управления рисками имеют положительную корреляцию с маркетингом ($r = 0,452$, $p \leq 0,05$), то есть владение навыками по разработке продукта или услуги, их продвижению, дистрибуции к покупателям, а также управлению взаимоотношениями с покупателями, персоналом, поставщиками позволят минимизировать потери и снизить риски. Важными навыками для управления рисками являются навыки бизнес-анализа ($r = 0,363$, $p \leq 0,05$), навыки принятия решений ($r = 0,284$, $p \leq 0,05$), планирование ($r = 0,273$, $p \leq 0,05$), продажи, логистика ($r = 0,304$, $p \leq 0,05$), тайм-менеджмент ($r = 0,121$, $p \leq 0,05$). То есть в представлениях респондентов к вызовам изменяющейся внешней среды, снижению рисков необходимо подходить подготовленным, используя планирование и специальные знания, а также понимая, как эти действия отразятся на буду-

щем. Приведенные навыки созвучны с дисциплинами учебного плана экономического направления подготовки.

Отрицательная корреляция навыков управления рисками выявлена с коммуникабельностью ($r = -0,417$, $p \leq 0,05$), то есть чем сильнее развита коммуникабельность, тем менее эффективно можно управлять рисками. Креативность также не способствует развитию навыков управления рисками ($r = -0,425$, $p \leq 0,05$). С пунктуальностью, организованностью ($r = -0,446$, $p \leq 0,05$), со способностью учиться, решать сложные задачи ($r = 0,121$, $p \leq 0,05$).

Таким образом, в представлениях о том, какие качества востребованы, респондентами были выделены: целеустремленность, способность учиться, решать сложные задачи; пунктуальность и организованность; коммуникабельность и энергичность. К узко профессиональным отнесены: планирование, аналитическое мышление, цифровой менеджмент, маркетинг и бизнес-анализ. Как видим в пятерку наиболее значимых навыков в представлениях респондентов не вошли работа в режиме неопределенности и управления рисками. Однако в дальнейшем будет интересно сравнить полученные результаты с представлениями самих предпринимателей отрасли пчеловодства.

Учитывая полученные результаты, далее можно думать о том, какие стратегии необходимо развивать для эффективной работы с учетом специфики отрасли пчеловодства, а также строить индивидуальную траекторию развития.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.

2. *Климова Е. К.* Профессиональная деятельность предпринимателя. Психология успеха. СПб. : Издательско-торговый дом «Скифия», 2014. 208 с.

3. *Корнилова Т. В.* Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». 2010. № 1. С. 46–57.

4. *Крюкова Т. Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлёва, Т. Л. Крюковой, Е. Л. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН, 2008. С. 55–67.

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

Раздел 6

ПСИХОЛОГИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ И СЕМЬЯ: ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И СОВЛАДАНИЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ И КОПИНГ-РЕСУРСЫ

С. С. Савенышева¹, И. В. Грандилевская², И. А. Аринцина³

Санкт-Петербургский государственный университет

¹ owlsvetd@mail.ru; ORCID: 0000-0002-7529-1493

² grandira@inbox.ru

³ arinz@mail.ru

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 20-013-00859.

Статья посвящена изучению особенностей и взаимосвязи эмоционального состояния женщин в период беременности и после рождения ребенка и копинг-ресурсов в период пандемии COVID-19. В исследовании приняло участие 251 женщина в период беременности и 44 женщины после рождения ребенка. Методики: шкала психологического функционирования Т. Ахенбаха; шкала реактивной тревожности Spielbergера – Ханина; шкала оценки влияния травматического события; методика «способы совладающего поведения». Исследование выявило, что с негативным эмоциональным состоянием женщин, как в период беременности, так и после рождения ребенка наиболее тесно положительно связаны стратегии избегания и принятия ответственности.

Ключевые слова: эмоциональное состояние; стресс; тревожность; депрессия; ПТСР; копинг-стратегии; беременность; постнатальный период; пандемия коронавируса.

EMOTIONAL STATE OF WOMEN DURING PREGNANCY AND AFTER BIRTH AND COPING RESOURCES

S. S. Savenysheva, I. V. Grandilevskaya, I. A. Arintsina

St. Petersburg State University

The article is devoted to the study of the features and relationship of the emotional state of women during pregnancy and after the birth of a child and coping resources during the COVID-19 pandemic. The study involved 251 women during pregnancy and 44 women after childbirth. Methods: The Achenbach System of Empirically Based Assessment; Spielberger – Khanin reactive anxiety scale; Impact of Events Scale-Revised; Methods of coping behavior. The study found that the negative emotional state of women, both during pregnancy and after the birth of a child, is most closely associated positively with the strategies of avoiding and accepting responsibility.

Keywords: emotional state; stress; anxiety; depression; PTSD; coping strategies; pregnancy; postnatal period; coronavirus pandemic.

Стресс, связанный с пандемией коронавируса COVID-19, воздействует на все слои населения по всему миру. Беременные женщины являются одной из наиболее уязвимых групп из-за целого комплекса негативных переживаний и страхов, что, как показывают зарубежные исследования, привело к существенному ухудшению их психического здоровья: повышению уровня тревоги, депрессии, ПТСР [Аникина, Савенышева, Блох, 2021]. В связи с этим для профилактики и коррекции нарушений психического здоровья необходимо понимать, что может выступать ресурсом совладания со стрессом. В психологии одним из таких ресурсов являются копинг-стратегии. Исследования копинг-стратегий во время беременности указывают на связь стресса и депрессии с копинг-стратегией «избегание» [Бурина и др., 2019; Faisal-Cury, Savoia, Menezes, 2012; Hamilton, Lobel, 2008]. Однако ранее исследования совладания со стрессом у беременных не проводились в период длительного стресса, связанного с пандемией.

В связи с этим целью данного исследования является изучение особенностей и взаимосвязи эмоционального состояния женщин в период беременности и после рождения ребенка и копинг-ресурсов в период пандемии COVID-19. Гипотезой исследования является предположение, что неконструктивные копинг стратегии, особенно стратегия избегания, будут тесно связаны с более высоким уровнем тревожности, депрессии и ПТСР у женщин как в период беременности, так и после рождения ребенка.

Выборка. На первом этапе в исследовании приняли участие 251 беременная женщина, средний возраст $30,7 \pm 5,4$ лет, средний срок беременности $30,7 \pm 7,7$ недель, проживающих в различных городах России. На втором этапе в исследовании приняли участие 44 женщины из первоначальной выборки через 4–6 месяцев после рождения ребенка.

На 1-м и 2-м этапах проводились следующие **методики**: шкала психологического функционирования (The Achenbach System of Empirically Based Assessment, Adult ASR/18-59; Achenbach, T., Rescorla, L., 2003, в адаптации Е. Р. Слободской); шкала реактивной тревожности Спилбергера – Ханина; шкала оценки влияния травматического события (Impact of Events Scale-Revised, Weiss, Marmar, 1997; Тарабрина, 2001). Методика «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптация Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой, 2004) проводилась только на первом этапе.

Методы математико-статистической обработки: критерий Манн-Уитни для зависимых выборок, корреляционный анализ по Спирмену, регрессионный анализ.

Результаты. Изучение ситуативной тревожности беременных женщин выявило ее средний уровень у женщин, как в период беременности, так и после рождения ребенка. Частотный анализ показывает, что высокий уровень тревожности характерен для 26,6% женщин в период беременности, после родов – у 29,8%.

Исследование ПТСР в связи с пандемией у женщин показало, что уровень, превышающий критические значения наблюдается у 7,7% женщин в период беременности, и у 6% – после рождения ребенка. Анализ динамики показывает значимое снижение уровня ПТСР в исследуемой выборке ($p < 0,05$).

Частотный анализ встречаемости различных DSM-ассоциированных расстройств у женщин продемонстрировал, что депрессивное расстройство является наиболее распространенным расстройством как в период беременности (15 % – зона риска и 6,2 % – клинический уровень), так и после рождения ребенка (14,2 % – зона риска и 2 % – клинический уровень). При этом тревожное расстройство не встречается ни у одной женщины на клиническом уровне, и только 7,9 % женщин находятся в зоне риска в период беременности и у 5,1 % – после рождения ребенка. Анализ динамики уровня тревожного и депрессивного расстройства показал их снижение после рождения ребенка, но данное снижение статистически не значимо.

Любопытно сопоставить эти данные с полученными нами в первый год пандемии – там ПТСР встречался у 16,2 % беременных женщин [Савенышева, Аникина, Блох, 2021]. То есть, с одной стороны, мы видим более высокую частоту расстройства, но, с другой стороны, мы можем говорить о постепенной адаптации женщин к ситуации пандемии. Это подтверждается тем, что и по другим показателям эмоционального состояния в тот период были получены более высокие показатели.

Изучение копинг-ресурсов у беременных женщин выявило, что ведущими копинг-стратегиями у беременных женщин являются конструктивные стратегии: планирование решения проблем (70,6 %), поиск социальной поддержки (65,78 %) и положительная переоценка (62,9 %). Также выраженной является стратегия самоконтроля (61,4 %). Наименьший уровень выявлен у стратегии конфронтации (47,5 %).

Анализ взаимосвязей показателей эмоционального состояния и копинг-стратегий в период беременности показал, что среди копинг-стратегий с негативным эмоциональным состоянием женщин в период беременности наиболее тесно положительно связаны избегание ($p < 0,01$), конфронтация ($p < 0,01$), дистанцирование ($p < 0,01$) и принятие ответственности ($p < 0,01$). Предиктором показателей эмоционального состояния чаще всего выступает самостоятельно копинг бегство-избегание ($p < 0,01$) или в сочетании с копинг-стратегией принятия ответственности ($p < 0,01$). После рождения ребенка обнаруживаются связи показателей эмоционального состояния только со стратегией избегания ($p < 0,01$) и принятия ответственности ($p < 0,01$), показатель ПТСР также тесно связан со стратегией конфронтации ($p < 0,01$). Таким образом, полученные нами данные частично согласуются с ранее полученными результатами о значимой роли для эмоционального состояния беременных женщин стратегии избегания [Бурина и др., 2019; Faisal-Cury и др. 2012; Hamilton, Lobel, 2008]. Однако, мы также наблюдаем значимую роль стратегии принятия ответственности, что может быть специфическим фактором, связанным с пандемией коронавируса.

Выводы.

Изучение эмоционального состояния у женщин в период беременности и после родов показало наличие среднего уровня тревожности, высокую частоту депрессивного расстройства, у 7,7 % наблюдается посттравматическое расстройство в связи с пандемией в период беременности и у 6 % – после рождения ребенка.

Исследование копинг-ресурсов женщин в период беременности выявило более высокий уровень конструктивных копинг-стратегий.

Анализ взаимосвязей показателей эмоционального состояния и копинг-стратегий показал, что среди копинг-стратегий с негативным эмоциональным состоянием женщин как в период беременности, так и после рождения ребенка наиболее тесно положительно связаны стратегии избегания и принятия ответственности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Аникина В. О., Савеньшева С. С., Блох М. Е. Психическое здоровье женщин в период беременности в условиях пандемии коронавируса covid-19: обзор зарубежных исследований // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10, № 1. С. 70–78.

2. Бурина Е. А., Капранова С. В., Пазарацкас Е. А., Абабков В. А. Особенности совладающего со стрессом поведения женщин во время беременности и после родов // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции. Кострома, 2019. С. 145–147.

3. Савеньшева С. С., Аникина В. О., Блох М. Е. Психическое здоровье и отношение к беременности и ребенку у беременных женщин в период пандемии коронавируса COVID-19 // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72-1. С. 398–401.

4. Faisal-Cury A., Savoia M. G., Menezes P. R. Coping style and depressive symptomatology during pregnancy in a private setting sample // The Spanish Journal of Psychology. 2012. Vol. 15(1). P. 295–305.

5. Hamilton J. G., Lobel M. Types, patterns, and predictors of coping with stress during pregnancy: Examination of the Revised Prenatal Coping Inventory in a diverse sample // Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology. 2008. Vol. 29(2). P. 97–104.

СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА КОПИНГА И ЕЕ ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

А. Ю. Маленова

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского

Костромской государственный университет

malyonova@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5778-0739

Работа выполнена в рамках государственного задания Минобрнауки РФ FZEW-2020-0005.

В статье приведены результаты исследования особенностей представлений мальчиков и девочек подросткового возраста о копинге родителей и специфике представлений отцов и матерей о совладающем поведении их дочерей и сыновей. Подтверждена гипотеза

о существовании гендерных и возрастных особенностей субъективной картины копинг-поведения членов семьи.

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

SUBJECTIVE PICTURE OF COPING AND ITS GENDER FEATURES IN ADOLESCENTS AND THEIR PARENTS

A. Yu. Malenova

Dostoevsky Omsk State University

Kostroma State University

The article presents the results of a study of the peculiarities of adolescent boys' and girls' ideas about parental coping and the specifics of fathers' and mothers' ideas about the coping behavior of their daughters and sons. The hypothesis about the existence of gender and age characteristics of the subjective picture of coping behavior of family members was confirmed.

Keywords: coping behavior; gender peculiarities; difficult situation; teenagers; parents.

Благополучие взаимоотношений членов семьи во многом зависит от понимания ими субъективной картины происходящих событий, возникающей у каждого участника взаимодействия. Это распространяется и на особенности восприятия близкими людьми трудных жизненных ситуаций и особенностей поведения в них. В супружеских и детско-родительских отношениях затруднения возникают регулярно, при этом их причины могут находиться далеко за пределами семьи, что также требует точности оценки и интерпретации для выработки эффективных стратегий дальнейшего взаимодействия.

Целью настоящего исследования выступило изучение согласованности субъективной картины копинга и выявление ее гендерных особенностей у подростков и их родителей. В силу возрастных особенностей, последние отличаются уже сформированной копинг-стилистикой, тогда как данный период развития детей связан с активным формированием и апробацией разных форм совладания [Крюкова, 2010]. Для достижения поставленной цели последовательно решались следующие задачи:

1) определение трудных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются члены семьи, и изучение информированности об этом детей и родителей с учетом их пола;

2) выявление гендерных особенностей представлений подростков и их родителей о копинге друг друга;

3) сопоставление субъективной картины копинга членов семьи с их реальными стратегиями совладания с трудностями. Основная гипотеза исследования: существуют гендерные и возрастные особенности субъективной картины копинг-поведения членов семьи.

Исследование носило поисковый характер. На первом этапе приняло участие 218 человек (97 родителей и 121 ребенок подросткового возраста). На втором этапе выборка сократилась до 64 родителей (33 матери и 31 отец) и 87 подростков (39 дочерей и 48 сыновей). Все подростки 13-15 лет являются уча-

щимися 7–9 классов одного из средних образовательных учреждений г. Омска, воспитываются в полных семьях. Методы сбора данных: анкетирование, тестирование – «Экспресс-опросник копинга», Brief Core, Ч. Карвера [Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019]. Авторская анкета включала вопросы относительно частоты встречаемости трудных жизненных ситуаций, их признаков, сопровождающих состояний, сфер возникновения, конкретных примеров, способов преодоления, адресованные субъекту, и обращенные к его представлению о трудностях и копинге конкретных членов его семьи (родителя/ребенка). Заполнение методики Brief Core также происходило зеркально – за себя и от лица члена семьи. Методы математической обработки: первичные описательные статистики, критерии значимости различий U Манна – Уитни и ϕ Фишера, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По результатам анкетирования родители (особенно матери) оказались более сенситивны при оценке трудностей у своих детей – большинство из них отметило, что сыновья и дочери их испытывают, и они знают об этом. Однако отцы в меньшей степени оказались способны дифференцировать зоны дискомфорта, чем матери, отметившие конкретные проблемы детей с учебой и отношениями со сверстниками. Однако даже матери не смогли спрогнозировать, что у сыновей трудностей значительно больше, чем у дочерей (32,1 % мальчиков их испытывают часто, тогда как 66,7 % девочек иногда), и они преимущественно локализируются в пространстве школьного обучения (71,8 против 41). Сами подростки считают, что их родители достаточно толерантны к стрессам и большая часть из них сталкивается с трудностями редко (позиция 45,3 мальчиков и 25,4 % девочек) или иногда (третья часть опрошенных). Закономерно в качестве основного источника стресса родителей подростками была выделена их работа. Ответы взрослых членов семьи отличались от представления детей: более 30% родителей регулярно сталкиваются с трудностями, причем матери чаще, чем отцы (39 % против 13 %: $\phi_{\text{эмп.}} = 1,827$ при $p \leq 0,05$). И наиболее конфликтной сферой для тех и других является семья (для 49 % матерей и 44 % отцов), в том числе, из-за дефицита общения с партнерами и детьми. Возможно, недостаточная информированность детей обусловлена осторожностью родителей в проявлении своих переживаний перед ними, нежеланием переносить собственные проблемы в детско-родительские отношения. Это подтверждают и сами подростки: 69% мальчиков и 53% девочек отмечают, что родители крайне редко сообщают им о своих затруднениях, предпочитая не делиться ими. Тем не менее, описывая способы совладания с жизненными невзгодами, и дети, и родители взаимно отмечают типичность друг для друга стремления к активным действиям по разрешению ситуации. Четверть опрошенных подростков отметила, что их родители (чаще по инициативе матери) стараются решить проблему совместными усилиями, а пятая часть при оценке копинга отца сообщают о его выжидательной позиции («ждет, пока проблема решится сама»). Сами же мужчины указывают, что при столкновении с трудными жизненными ситуациями интенсивно используют свои аналитические (20 %) и творческие (9 %) способности, а также воздерживаются от неосторожных действий (26 % «держат себя

в руках»). Женщины также прибегают к анализу ситуации (30 %), предпочитая ее с кем-то обсудить (16 %). При этом 23 % подростков затруднились с ответом на вопрос о копинге родителей, сообщив, что они не знают, как отцы и матери справляются с жизненными невзгодами. Процент отцов, дающих аналогичный ответ еще выше – 29 %, подтверждая меньшую осведомленность мужчин о подростковых проблемах своих детей и, как следствие, способах их решения. Тогда как 27 % матерей убеждены, что при возникновении проблем ребенок сразу обратится к родителям с настроением их обсудить (об этой готовности сообщили лишь 8,9 % мальчиков). 15 % опрошенных женщин сообщили о том, что трудности, напротив, заставляют их сына/дочь «уходить в себя», нарушая коммуникацию. Возможно, в этот момент и происходит обдумывание проблемы, поиск ее решения, планирование своих действий, о чем сообщают 24,4 % девочек и 14,3% мальчиков. В отличие от матерей 25 % отцов полагают, что их ребенок в этом возрасте вполне способен решить свои проблемы самостоятельно, хотя вместо этого может избрать стратегии избегания (позиция 15 % мужчин) и отвлечения (17 %). К избегающим копингам («отвлекаюсь», «переключаюсь»), действительно, прибегают как мальчики (28,6 %), так и девочки (20 %). Для последних также характерно открытое выражение («выплескивание») эмоций (8,9 %), тогда как 11 % подростков, напротив, склонны к их контролю.

Обращение к диагностическому инструменту облегчило ситуацию анализа членами семьи копинга как собственного, так и близких. У девочек и мальчиков доминирующими стратегиями являются активный копинг (5,8 и 6,2 балла из максимальных 8), планирование (5,5 и 5,3 балла) и принятие (5,2 и 5,0 балла). Высокие позиции у девочек подросткового возраста также занимает самообвинение (5,3 балла), а у мальчиков – позитивная переоценка (5,4 балла). У матерей в тройку лидеров попали активный копинг (6,5 балла), позитивная переоценка (6,2 балла) и планирование (6,1 балла). Неожиданным результатом оказалось стремление отцов к эмоциональной поддержке (6,7 балла), превосходящее аналогичный показатель матерей (4,8 балла). При этом дочери и сыновья отмечают противоположную тенденцию при оценке родителей – матери, по их мнению, ориентированы на поддержку (и эмоциональную – 5,4 и 4,8 балла, и инструментальную – 4,7 и 4,6 балла) сильнее (оценка этих стратегий у отца от 3,4 до 4,0 балла), тогда как для отца более характерно обращение к юмору (5,3 балла против 3,7). При оценке копинга детей матери «зеркалят» представления дочерей, приписывая им также потребность в разных формах поддержки (5,2 и 5,4 балла), отмечая при этом их способность к планированию (5,8 балла) и активному сопротивлению трудностям (5,7 балла). Последние копинг-реакции они замечают и у сыновей (5,8 и 6,4 балла), выделяя также их готовность к принятию (5,7 балла) и самоотвлечению (5,5 балла). По мнению отцов, дети, независимо от их пола, в трудной жизненной ситуации готовы к проявлению активности, допускающей использование дополнительных ресурсов, признавая реальность затруднений, не теряя при этом способность к их позитивной переоценке. Однако, как и матери, они дополнительно приписывают своим сы-

новьям склонность к использованию отвлекающих действий в качестве копинг-реакции на возникающие трудности (5,7 балла).

В целом, значимые различия между представлением о копинге ребенка и его реальным поведением чаще были обнаружены у отцов, чем у матерей. Так, при оценке дочерей матерями отличия установлены в отношении трех стратегий: отрицание ($U = 150,5$ при $p \leq 0,05$), поиск инструментальной поддержки ($U = 151$ при $p \leq 0,05$) и юмор ($U = 157$ при $p \leq 0,05$). А с оценкой отцов – по пяти: отрицание ($U = 145,5$, при $p \leq 0,01$), поиск эмоциональной ($U = 130$ при $p \leq 0,01$) и инструментальной поддержки ($U = 150$ при $p \leq 0,05$), избегание ($U = 133,5$ при $p \leq 0,01$), самообвинение ($U = 84,5$ при $p \leq 0,01$). Копинг мальчиков так же больше отличается от отцовских представлений по сравнению с материнскими. Различия с оценкой матерей были обнаружены по стратегиям самоотвлечение ($U = 260$ при $p \leq 0,05$), отрицание ($U = 246,5$ при $p \leq 0,05$), использование психоактивных веществ ($U = 289$ при $p \leq 0,05$), выражение эмоций ($U = 256,5$ при $p \leq 0,05$) и самообвинение ($U = 178$ при $p \leq 0,01$). А между копингом мальчиков и представлениями о нем у отцов различий наблюдается в два раза больше.

Таким образом, можно заключить, что, действительно, сравнивая копинг-поведение подростков и их родителей, мы обнаруживаем, что существуют не только гендерные особенности копинг-поведения членов семьи, но и их представлений о копинге друг друга, а также взаимосвязь между собственными реакциями и представлением о совладающем поведении близких. При этом более точная картина совладающего поведения детей свойственна их матерям. Несмотря на то, что подростки имеют свое собственное понимание трудных ситуаций и некоторое представление о трудностях родителей, им тяжело определять то, какими способами их отцы и матери справляются со стрессом, что может затруднять формирование их собственных конструктивных копинг-стратегий. Полагаем, что и родителям не помешает более сенситивное и внимательное отношение к тому, как ведет себя их ребенок в эмоционально напряженных ситуациях, чтобы вовремя оказать необходимую поддержку, в том числе, направленную на создание зоны ближайшего развития с целью укрепления уверенности подростка в необходимости и возможности самостоятельного разрешения трудных ситуаций и преодоления требований среды, превосходящих имеющиеся на данном этапе ресурсы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Крюкова Т. Л., Екимчик О. А., Опекина Т. П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях. Кострома : Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. 340 с.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : монография. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 296 с.

ТРЕВОГА И КОПИНГ В ДИАДАХ «МАТЬ – ДЕВУШКА-ПОДРОСТОК С АЛИМЕНТАРНЫМ ОЖИРЕНИЕМ»

М. П. Билецкая¹, Д. С. Полумеева²

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

¹ *biletskyv@mail.ru*

² *polumeevads@gmail.com*

В статье приводится анализ результатов клинико-биографического метода, который позволяет выявить особенности семейной дисфункции, закрепляющие психосоматический компонент заболевания. Выявлено, что для семей девочек, с алиментарным ожирением характерно наличие таких традиций, как: совместный прием пищи, пищевое поощрение и утешение, что закрепляет реакцию совладания со стрессом по типу «заедание». Также наблюдается нарушение процессов общения на вербальном и невербальном уровнях. В диадах «мать – девушка-подросток с алиментарным ожирением» наблюдается высокий уровень, как личностной тревоги, так и всех структурных компонентов общей семейной тревоги. Семейный копинг в данных диадах является малоэффективным, малоадаптивным. Отмечаются значимые взаимосвязи тревоги на индивидуально-личностном и семейном уровнях и параметров семейного копинга.

Ключевые слова: алиментарное ожирение; психосоматический компонент заболевания; семейная тревога; семейный копинг.

ANXIETY AND COPING IN DYADS “MOTHER-ADOLESCENT GIRL WITH ALIMENTARY OBESITY”

M. P. Biletskaya, D. S. Polumeeva

St. Petersburg State Pediatric Medical University
of the Ministry of Health of the Russian Federation

The article 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. In dyads «mother-adolescent girl with alimentary obesity» there is a high level of both personal anxiety and all structural components of general family anxiety. Family coping in these dyads is ineffective, poorly adaptive. Significant interrelationships between anxiety at the individual-personal and family levels and family coping parameters are noted.

Keywords: alimentary obesity; psychosomatic component of the disease; family anxiety; family coping.

Введение

В настоящее время, по данным ВОЗ, в мире насчитывается более 1,7 миллиардов людей, имеющих избыточный вес или ожирение. Актуальность

проблемы алиментарного ожирения заключается в том, что численность людей с избыточной массой тела прогрессивно увеличивается (на 10 % от прежнего количества за каждые 10 лет) (Центр СМИ ВОРЗ).

Алиментарное ожирение – (лат. *alimentum* – пища) – расстройство питания, вызванное перееданием. Современные методы лечения в основном носят симптоматический характер, и, следовательно, не устраняют причину заболевания, вследствие чего снижение веса является не стабильным и имеется высокий риск рецидива алиментарного ожирения. В настоящее время описаны различные типы нарушений пищевого поведения (ограничительный, эмоциогенный, экстернальный). В основе развития переедания лежит потребление, уже с раннего детского возраста, продуктов с высоким содержанием жиров и углеводов [Балакина и др., 2021].

У 60 % больных ожирением отмечается эмоциогенный тип пищевого поведения, ведущим этиопатогенетическим фактором которого является эмоциональный стресс. Высокий уровень тревоги и сложности в выражении эмоций обуславливают неадаптивную реакцию по типу «заедание» психотравмирующей ситуации и подтверждают психосоматический характер заболевания. Хроническое психоэмоциональное напряжение, нерешенные проблемы, и замалчивание конфликтов приводят к развитию семейного стресса. Семейный стресс – это состояние в семье, которое возникает как нарушение равновесия между реально существующими требованиями и возможностями семьи справиться с ними. Наличие признаков семейного стресса обуславливает необходимость формирования совладающего поведения на системном семейном уровне. В связи с этим важным вопросом является изучение проявлений тревоги на индивидуально-личностном и на системном семейном уровнях, а также особенностей семейного копинга в диадах «мать – девушка с алиментарным ожирением».

С целью изучения тревоги и копинга в диадах «мать – девушка с алиментарным ожирением» нами было проведено исследование, в котором приняли участие 60 человек. Все исследуемые семьи полные. Состав нуклеарной семьи 3 человека. Основная группа: девушки 15–16 лет с алиментарным ожирением II степени, и их матери. Контрольная группа: условно здоровые девушки 15–16 лет и их матери.

Методы исследования

1) клинико-биографический метод

2) психодиагностический метод:

1. Опросник «Анализ семейной тревоги» (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис).

2. Методика «Измерения уровня тревожности» (Дж. Тейлор; адаптация Т. А. Немчинова).

3. Опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (Д. Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави, адаптация М. Перре).

3) статистические методы:

1. Непараметрический метод сравнения средних Манна – Уитни.

2. Корреляционный анализ с применением критерия Спирмену.

Анализ результатов исследования

Клинико-биографический метод выявил, что для семей девушек с ожирением, характерно наличие таких традиций, как: совместный прием 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. Девушки характеризуют свои отношения с матерью, как «близкие, дружеские», но при этом отмечают, что хотели бы большей свободы и личного пространства. 73 % девушек отмечает наличие регулярного общения с матерью, как дома, так и по телефону в течение дня, 87 % не имеют своей комнаты или четко обозначенных границ своего пространства. 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 переклечение 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 ее наличие, как матерей больных девушек, так и у их дочерей. У матерей отмечается значимо высокий уровень тревожности ($26,4 \pm 2,3$; $17,6 \pm 1,2$; $p < 0,05$), а у больных девушек ($26,4 \pm 1,3$; $23,5 \pm 2,2$) показатели выше (на уровне средних значений).

Анализ уровня тревоги на семейном уровне показал, что у матерей в семьях девушек с ожирением отмечается высокий уровень общей семейной тревоги ($10,9 \pm 2,6$; $6,7 \pm 3,4$; $p < 0,05$) и семейной тревожности ($4,1 \pm 1,3$; $2,2 \pm 1,2$; $p < 0,05$). Анализ средних значений выявил, что у матерей девушек с алиментарным ожирением показатели по шкалам «напряженность» и «вина» выше, чем у матерей контрольной группы. Девушки с алиментарным ожирением, в отличие от условно здоровых девушек, имеют более высокие баллы по шкале «семейная тревожность» ($3,8 \pm 2,2$; $2,0 \pm 1,6$; $p < 0,05$) и «общая семейная тревожность» ($8,1 \pm 2,5$; $4,2 \pm 2,2$; $p < 0,05$), а также результаты по шкале «вина» у больных девушек выше, чем у их условно здоровых сверстниц на уровне средних значений. Учитывая возрастные особенности и специфику заболевания, можно предположить, что девушки с ожирением прибегают к еде, чтобы снизить свою тревогу, что является проявлением эмоциогенного пищевого поведения и подтверждается данными анализа клинико-биографического метода.

У матерей наблюдаются значимые различия показателей по шкале «семейная адаптация» ($17,7 \pm 2,06$; $23,8 \pm 4,06$; $p < 0,05$). Наиболее высокие показатели были отмечены по субшкалам: «семейные роли» (12,2), «контроль» (2,2) и «правила» (2,1).

У девушек наблюдаются значимые различия показателей по шкалам «семейная сплоченность» ($19,5 \pm 4,02$; $36,9 \pm 6,01$; $p < 0,05$) и «семейная адап-

тация» ($15,4 \pm 4,03$; $23,7 \pm 4,07$; $p < 0,001$). Наиболее высокие показатели отмечаются по субшкалам: «эмоциональная связь» (5,9), «семейные границы» (4,6), «принятие решений» (3,8), «контроль» (4,9), «роли» (4,2). Согласно «циркулярной модели» Д. Х. Олсона, полученные данные свидетельствуют о разобщенном уровне семейной сплоченности и ригидном уровне семейной адаптации у девушек с алиментарным ожирением и у их матерей, что свидетельствует о неадаптивности семейного копинга в данной диаде.

Корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязь семейной тревоги и тревожности на индивидуально-личностном уровне в материнско-детской подсистеме. В диаде «мать – девушка-подросток с алиментарным ожирением» выявлены взаимосвязи уровня тревожности больных девушек с показателями по шкалам «семейная тревожность» ($r = 0,62$; $p < 0,05$) и «семейная вина» ($r = -0,62$; $p < 0,05$) у их матерей. Так же наблюдается положительная связь между субшкалами «эмоциональная связь» девушек и «эмоциональная связь» матерей ($r = 0,75$; $p < 0,01$), что подтверждает гипотезу о наличии симбиотических отношений в диаде. Эмоциональная связь является параметром семейной сплоченности и во взаимосвязи с тревогой свидетельствует о несбалансированности семейного копинга. В контрольной группе данные взаимосвязи выявлены не были, что позволило нам рассматривать полученные данные как особенности, свойственные диадам «мать – дочь» в семьях больных девушек.

Заключение

1. У матерей и девушек с алиментарным, в отличие от семей с условно здоровыми девушками, отмечается высокий уровень личностной тревожности, а так же семейной вины, тревоги и напряженности, обуславливающий высокий уровень общей семейной тревоги, что закрепляет психосоматический компонент заболевания.

2. Взаимосвязь личностной тревожности и структурных компонентов общей семейной тревоги, а также параметров семейного копинга в материнско-детской подсистеме свидетельствует о наличии выраженной тревоги и признаках неадаптивности совладающего поведения в диаде «мать – девушка с алиментарным ожирением».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Балакина М. Е., Дегтярева Е. В., Некрасов М. В., Забежинский М. М., Брус Т. В., Пюрвеев С. С. Стресс раннего периода жизни как фактор риска развития передаточности у детей // *Children's medicine of the North-West*. 2021. Т. 9. № 1.

СОВЛАДАНИЕ С РАЗРЫВОМ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

А. Г. Самохвалова¹, Е. В. Тихомирова²

Костромской государственной университет

¹ *a_samohvalova@ksu.edu.ru, ORCID: 0000-0002-4401-053X*

² *tichomirowa82@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3844-4622*

Исследование выполнено при финансовой поддержке госзадания
Министерства науки и высшего образования FZEW-2020-0005/

Статья посвящена исследованию вопроса, какова специфика совладающего поведения с ситуацией разрыва романтических отношений у девушек и юношей. Методический дизайн включал интервью, опросник Л. В. Куликова «Профиль чувств в отношениях», «Юношескую копинг-шкалу» (ACS) (Э. Фрайндберг, Р. Льюис, адаптация Т. Л. Крюковой), проективную методику диагностики суицидального риска А. Г. Самохваловой, О. Н. Вишневецкой. Выборка включала 42 человека, переживающих разрыв отношений с романтическим партнером (26 девушек и 16 юношей в возрасте 16–18 лет, M = 17,1). Результаты исследования показали, что разрыв романтических отношений является мощным стрессором как для юношей, так и для девушек. Они проявляют в большей степени удаляющие чувства по отношению к бывшему романтическому партнеру; часто не способны эффективно совладать со стрессом, демонстрируют маркеры суицидального риска. Наиболее характерными копинг-стратегиями являются поиск социальной поддержки, разрядка. Юноши чаще используют игнорирование и позитивную переоценку, а девушки стремятся найти для общения новое сообщество, верят в чудо.

Ключевые слова: юноши; девушки; романтические отношения; разлук; романтический партнер; переживание; совладающее поведение; суицидальный риск.

COPING WITH ROMANTIC BREAKUPS IN BOYS AND GIRLS

A. G. Samokhvalova, E. V. Tikhomirova

Kostroma State University

The article is devoted to the study of the question, what is the specificity of coping behavior with the situation of breaking up romantic relationships in girls and boys. The methodological design included an interview, a questionnaire by L. V. Kulikova “Profile of feelings in relationships”, “Youthful Coping Scale” (ACS) (E. Freindberg, R. Lewis, adaptation by T. L. Kryukova), projective method for diagnosing suicidal risk A. G. Samokhvalova, O. N. Vishnevskaya. The sample included 42 people experiencing a breakup with a romantic partner (26 girls and 16 boys aged 16–18, M = 17.1). The results of the study showed that the breakup of romantic relationships is a powerful stressor for both boys and girls. They show more withdrawing feelings towards a former romantic partner; often unable to cope effectively with stress, demonstrate markers of suicidal risk. The most characteristic coping strategies are the search for social support, detente. Boys often use ignoring and positive reassessment, and girls tend to find a new community for communication, they believe in a miracle.

Keywords: boys; girl; romantic relationships; separation; romantic partner; experience; coping behavior; suicidal risk.

Ранний юношеский возраст, несомненно, сензитивен для первой влюбленности, установления и развития романтических отношений. Романтические отношения – это особый диадический вид отношений, которые сопровождаются проявлением сильной симпатии и любви к партнеру, характеризуются добровольностью и отсутствием правовой регламентированности и проявляются в близком бескорыстном взаимодействии, взаимной поддержке, заботе, регулярном общении и сексуальной привязанности [Бочавер, 2012]. Романтические отношения в период юности дают каждому из партнеров возможность личностного роста, новые роли и статусы, модифицируют систему ценностей, социализируют в ситуациях внесемейного субъект-субъектного взаимодействия. Они принимают на себя роль важнейшего ресурса социальных и коммуникативных навыков, гендерных и половых установок (М. Ардон, Д. Данфи, М. МакКабе, С. Фейнштейн, К. Хейзан, П. Шейвер и др.).

Романтическая любовь – уникальное психологическое явление ранней юности, в котором впервые открывается онтологическая сторона любви как переживание и понимание ценности, необходимости, уникальности, неповторимости другого человека. Кроме того, сложное психологическое содержание романтической любви раскрывается через субъективно-личностное – интрапсихологическое отношение, в структуре которого своеобразно представлены эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты. Романтическая любовь является фактором личностного развития и позитивно влияет на процесс личностного самоопределения [Несына, 2004]. Отличительной особенностью любви в раннем юношеском возрасте является то, что, не смотря на идеализацию партнера, взаимоотношений с ним, внимание в большей степени направлено не на него, а на собственные внутренние переживания [Исик, 2021].

Именно поэтому разрыв романтических отношений воспринимается в юношеском возрасте очень болезненно, становится мощным стрессором, вызывая сильные эмоциональные переживания. Причины увядания и разрыва отношений разнообразны: это переживание несправедливости; разочарование от превращения отношений в рутину; разрыв в интеллектуальном и культурном уровне партнеров; излишнее доминирование; предательство, измена и др. [Бочавер, 2012]. Разрыв близких отношений исследуется в психологии как травма с возможным дистрессом или посттравматическим ростом [Sander et al., 2021]. Важнейшее значение в этом аспекте приобретает система копинг-ресурсов юношей и девушек и используемых ими стратегий совладания с ситуацией разрыва романтических отношений. Неблагоприятная оценка психосоциальных ресурсов для борьбы со стрессором, недостаточная сформированность копинг-механизмов, определяет более интенсивные реакции человека на стрессовое воздействие [Uchino, 2009].

Следовательно, важно понимать, как юноши и девушки переживают стресс разрыва отношений и какие стратегии совладания со стрессом используют. Исходя из этого *проблемный вопрос данного исследования* – какова специфика совладающего поведения с ситуацией разрыва романтических отношений у девушек и юношей?

Организация исследования

На этапе пилотажного исследования при опросе 243 старшеклассников, обучающихся в 10–11 классах общеобразовательных школ г. Костромы, была сформирована *исследовательская выборка*, включающая 42 человека, переживающих на момент проведения исследования разрыв отношений с романтическим партнером (26 девушек и 16 юношей в возрасте 16–18 лет, $M = 17,1$). Отношения в романтических диадах были прекращены за 2 недели – 1,5 месяца до момента проведения исследования.

Участие в исследовании было добровольным, с учетом принципов конфиденциальности и экологичности, респонденты информированы о цели исследования, о своих правах, предупреждены о том, что результаты будут использованы исключительно в научных интересах и только в обобщенном варианте.

Методический дизайн исследования включал интервью, в котором определялась субъективная оценка респондентами ситуации разрыва романтической отношений как «стрессовой/нестрессовой», выяснялось, почему они именно так ее оценивают; опросник «Профиль чувств в отношениях» [Куликов, 2003], выявляющий два основных вида интеракционных чувств по отношению к романтическому партнеру, с которым пришлось расстаться (сближающие и удаляющие), а также определяющий силу проявления этих чувств по семи-бальной шкале Лайкерта; «Юношескую копинг-шкалу» (ACS) (Э. Фрайндберг, Р. Льюис, адаптация Т. Л. Крюковой), проективную методику диагностики суицидального риска (А. Г. Самохвалова, О. Н. Вишневская) [Диагностика суицидального риска..., 2016].

Обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 20.0 и включала методы дескриптивной статистики, критерий U Манна – Уитни.

Анализ результатов исследования

Ситуацию разрыва романтических отношений с партнером оценили как стрессовую 100 % юношей и 80,8 % девушек (21 человек из 26). Юноши отмечали, что разрыв отношений с девушкой, которая им «нравилась», в которую «был влюблен», без которой «не представлял своей жизни», оказали влияние

– на их *психоэмоциональное состояние*: разрыв принес «жуткие переживания», «чувство ненужности», «обиду», «разочарование в женщинах, в жизни», «чувство неполноценности» («разве можно меня бросать?», «что я, хуже других?», «почему предали именно меня?»);

– на возникновение *агрессивных тенденций*: «хотелось убить ее», «отомстить», «стала меня сильно раздражать, бесить», «распускал слухи про нее», «тролил в соцсетях»;

– на *снижение социальной активности*: «ничего не хочется делать», «забросил учебу», «тупо сижу в компьютере», «перестал общаться со своей компанией».

Девушки, воспринимающие разрыв отношений как стресс, отмечали, что разлука с молодым человеком оказала влияние

– на *снижение самооценки*: «чувствую себя некрасивой (дурой, немодной, толстой, уродиной, нестильной, неприкольной)», «поняла, что не дотяги-

ваю до него», «ему была нужна девушка с легким характером», «не по себе выбрала пару», «он из крутой семьи, а я кто?»;

– на возникновение *чувства одиночества: эмоционального* («мне не хватает близкого человека», «в душе пустота», «не радуют бывшие друзья», «все люди вокруг мне безразличны», «чувствую себя одинокой белой вороной») и *социального* («не с кем поговорить», «не на кого положиться», «не могу никому доверять», «нет человека, кто бы мне помог»);

– на формирование *негативных установок в отношении своего будущего*: «понимаю, что никогда не выйду замуж», «не создам семью», «меня никто не полюбит», «не сделаю карьеру, так как карьеру делают успешные и красивые», «мне нельзя иметь дочь, ведь она будет также несчастна».

Пять девушек, которые не воспринимают разрыв с романтическим партнером как стресс, отмечали, что данная ситуация «многому научила», они «приобрели опыт», «благодарны молодому человеку за прекрасные минуты»; осознают, что «отношения не имели будущего», стали «скучными» и «закончить их – единственный правильный выбор». Важно то, что девушки рассматривают разрыв отношений как возможность «стать лучше», «следить за собой», «менять характер», «заняться фитнесом», т. е. наблюдается тенденция к постравматическому росту.

Результаты, полученные по опроснику Л. В. Куликова «Профиль чувств в отношениях», показали, что по отношению к бывшему романтическому партнеру и юноши, и девушки испытывают преимущественно *удаляющие чувства* (одиночество, отвращение/неприязнь, злоба/злость, вина, зависть, стыд, обида, презрение, ненависть), которые побуждают к неприятию бывшего партнера, инициируют стремление эмоционально удалиться от него. Установлено, что юноши значимо чаще испытывают *чувство вины, злость, обиду и ненависть* ($p \leq 0,02$); девушки – *одиночество, стыд, зависть* ($p \leq 0,01$). То есть в ситуации разлуки чувства юношей амбивалентны. С одной стороны, они осознают свою вину, возможно, понимая, что обидели девушку, были к ней невнимательны; с другой стороны, занимают защитно-агрессивную позицию, обижаясь, злясь на девушку, перекладывая на нее ответственность за разрыв отношений. Девушки чувствуют себя одинокими, брошенными, ненужными, скучают по бывшему другу; стыдятся себя, своей внешности, своих воспоминаний об отношениях; а также нередко завидуют бывшему партнеру, думая, что у него все хорошо, что он весел и не переживает разлуку с ней, что он счастлив в новых романтических отношениях.

Сближающие чувства в отношениях (общность, дружелюбие, добросердечие, уверенность в своей правоте, собственная значимость, гордость, признательность, уважение, любовь), которые побуждают к принятию другого человека, инициируют взаимодействие, продолжение доверительного общения, менее свойственны романтическим партнерам, пережившим разрыв отношений. Значимых половых различий не выявлено.

Однако, некоторые юноши ($n = 5$) проявляют *дружелюбие* по отношению к бывшей девушке (выраженность чувства 5–6 баллов), готовы остаться друзьями, продолжать общение, но без проявления романтических чувств

и обязательств. Кроме того, есть юноши ($n = 3$), которые продолжают *любить* и *уважать* свою девушку (причем выраженность чувств соответствует максимальной оценке в 7 баллов), пытаются вернуть ее, мечтают о продолжении романтических отношений.

Девушки в ситуации разлуки демонстрируют более эгоистические сближающие чувства – они *уверены в собственной правоте* ($n = 4$), им важно чувствовать *собственную значимость* ($n = 3$), доказать, что она важна для партнера, дать ему понять, что «он многое потерял из-за разлуки с ней», что «он лучше не найдет». Выраженность данных чувств у девушек достаточно интенсивна (5–7 баллов).

Результаты по методике «Юношеская копинг-шкала» позволили выявить доминирующие стратегии совладающего поведения респондентов, а также выявить половые различия копинга в ситуации разрыва романтических отношений. Наиболее характерными копинг-стратегиями являются поиск *социальной поддержки* (1R), *разрядка* (2R) и *несовладание* (3R). В стрессовой ситуации разлуки юноши и девушки стремятся поделиться своими переживаниями, страхами, мыслями с друзьями, членами семьи, есть случаи обращения за помощью к специалисту-психологу. Эмоциональная разрядка позволяет отреагировать деструктивные эмоции, «выпустить пар», проявляется в несдержанности, раздражительности, импульсивности, неадекватно-бурных реакциях на нейтральные раздражители, беспричинных слезах (более свойственно девушкам), а также в склонности к аддиктивному поведению (курение, распитие алкогольных напитков) и рискованному поведению (быстрая езда на мотоцикле, ружинг, зацепинг, паркур) – более свойственно юношам. Опасным нам кажется то, что довольно много молодых людей не могут совладать с ситуацией разрыва отношений. В основном, это те юноши и девушки, у которых травма расставания еще не пережита (прошло слишком мало времени, не с кем поделиться чувствами, они одиноки в своей беде, глубоко ее переживают), и у которых не сформированы взрослые конструктивные стратегии совладающего поведения.

Юноши по сравнению с девушками значительно чаще используют в качестве копинг-стратегий *игнорирование* и *позитивную переоценку* ситуации ($p \leq 0,05$). Игнорирование, отрицание проблемы помогает им не сосредотачивать внимание на деструктивных переживаниях, переключиться, отвлечься, т. е. играет защитную функцию. Позитивная оценка ситуации подключает ресурс оптимизма, веры в лучшее, помогает справляться со стрессом с помощью чувства юмора, креативности и гибкости в анализе ситуации и ее последствий.

Девушки значительно чаще хотят почувствовать свою *принадлежность* к другому сообществу ($p = 0,002$), улучшают свои отношения с людьми, с которыми либо были в ссоре, либо не были дружны, тем самым компенсируя утрату романтических отношений. Кроме того, им свойственно *верить в чудо* ($p = 0,01$), мечтать, фантазировать о том, что разлука с молодым человеком – это временные трудности и переживания, которые скоро пройдут и они либо «помиряются со своим возлюбленным», либо «встретят неземную любовь».

Данные, полученные нами на этапе интервью и по результатам опросника «Профиль чувств в отношениях», показали наличие целого спектра негативных переживаний у респондентов, связанных с разрывом романтических отношений. Как показали результаты юношеской копинг-шкалы, конструктивно совладать со стрессом разлуки многие юноши и девушки не могут, демонстрируют инфантильный копинг, не ориентированный на решение проблемы, самосовершенствование, личные достижения. Игнорирование проблемы, уход в себя, вера в чудо, разрядка и, наконец, несовладание с ситуацией может обуславливать эффект «снежного кома» – накопления и усиления деструктивных эмоций. Мы предположили, что в данном случае велик риск саморазрушающего, в частности, суицидального поведения. С целью диагностики суицидального риска была проведена проективная методика незаконченных предложений. Установлено, что 78,6 % от общего числа респондентов проявляют те или иные маркеры суицидального риска. Наиболее характерными являются *негативное отношение к жизни (1R)*, *истощение ресурсов (2R)* и *аффективность (3R)*.

Юношам более, чем девушкам свойственны такие маркеры суицидального риска, как *ригидность, страхи и опасения* в отношении своего будущего, *негативное отношение к жизни, негативная перспектива будущего* ($p \leq 0,01$). Девушки значимо чаще демонстрируют *пессимистический настрой, негативное отношение к себе* и *аффективность* ($p \leq 0,03$). Следовательно, юноши более склонны к *суицидальным мыслям* – мыслям о собственной несостоятельности и незначительности, зависимости от других; о невозможности самоизменения, саморазвития и конструктивного решения возникающих проблем; о бессмысленности и бесперспективности жизни. А девушки склонны к проявлению *суицидальных чувств* – переживанию бессилия, безнадежности, беспросветности, уныния, тоски, отчаяния; чувства недовольства собой, своей внешностью или безразличным отношением к себе (на поведенческом уровне это проявляется в пренебрежении правилами гигиены, отсутствии интереса к моде, к совершенствованию своего имиджа и т. д.).

Выводы

1. Проведенное исследование показало, что разрыв романтических отношений является мощным стрессором как для юношей, так и для девушек. Переживание юношами стресса расставания оказывает негативное влияние на их психоэмоциональное состояние, на возникновение агрессивных тенденций и снижение социальной активности. У девушек, воспринимающих разрыв отношений как стресс, отмечается снижение самооценки, возникновение чувства одиночества (эмоционального и социального), формирование негативных установок в отношении своего будущего. Лишь некоторые девушки рассматривают разрыв отношений как ресурс саморазвития и становления субъектности.

2. Большинство респондентов проявляют удаляющие чувства по отношению к бывшему романтическому партнеру. Юноши чаще испытывают чувство вины, злость, обиду и ненависть; девушки – одиночество, стыд, зависть. Однако, некоторым респондентам в ситуации разлуки свойственны сближаю-

щие чувства, причем у юношей они более альтруистичны (дружелюбие, любовь, уважение), а у девушек эгоистичны (уверенность в собственной правоте, чувство собственной значимости).

3. Наиболее характерными копинг-стратегиями являются поиск социальной поддержки, разрядка и несовладание. Юноши чаще используют игнорирование и позитивную переоценку, а девушки стремятся найти для общения новое сообщество, верят в чудо.

4. Разрыв романтических отношений является для большинства юношей и девушек серьезной психологической травмой, которая обуславливает суицидальный риск, проявляясь в негативном отношении к жизни, истощении ресурсов и аффективности. Юноши более склонны к суицидальным мыслям, девушки – к суициальным чувствам.

5. Необходима профессиональная психологическая помощь старшеклассникам, которая будет направлена на преодоление деструктивных переживаний, связанных с разрывом романтических отношений, обучение эффективным копинг-стратегиям и формирование системы ментальных и социальных ресурсов совладания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Бочавер К. А.* Романтические отношения в юношеском возрасте: представления о преодолении трудностей : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 24 с.

2. Диагностика суицидального риска и психопрофилактика суицида у детей и подростков. Кострома : КГУ, 2016. 140 с.

3. *Исик О. Н.* Психологические особенности любви в ранней юности // Символ науки. 2021. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lyubvi-v-ranney-yunosti> (дата обращения: 13.08.2022).

4. *Куликов Л. В.* Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003.

5. *Несына С. В.* Романтическая любовь в ранней юности как психологическое явление : автореф. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2004. 28 с.

6. *Sander S., Strizzi J. M., Overup C. S., Cipric A., Hald G. M.* When Love Hurts – Mental and Physical Health Among Recently Divorced Danes // *Psychology*. 2020. Vol. 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.578083

7. *Civilotti C., Di Fini G., Maran A. D.* Trauma and Coping Strategies in Police Officers: A Quantitative-Qualitative Pilot Study // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 3(18).

8. *Uchino B. N.* Understanding the Links Between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective With Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support // *Perspectives on Psychological Science*. 2009. Vol. 3(4). P. 236–255. doi: 10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x

СВЯЗЬ ГЕНЕРАЛИЗОВАННОГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ ПАРТНЕРОВ И ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ

Т. П. Опекина

Костромской государственный университет
grigorova.t90@mail.ru; ORCID: 0000-0003-1288-7561

Исследование выполнено при финансовой поддержке
Министерства высшего образования и науки FZEW-2020-0005.

В статье раскрывается проблема связи генерализованных типов привязанности партнеров в диадах и качественных характеристик, свойственных функциональным и дисфункциональным отношениям. Функциональность близких отношений рассматривается как результат их конструктивной динамики и продуктивного диадического совладания. Описываются результаты о связи сверхтревожной привязанности партнеров с показателями дисфункциональности диады, а также связи надежной привязанности с эмпатией мужчин к партнерше, взаимной вовлеченностью партнеров в отношения, снижением чувства одиночества.

***Ключевые слова:** привязанность; генерализованный тип привязанности; диадическое совладание; функциональность и дисфункциональность отношений.*

RELATIONSHIP OF THE GENERALIZED TYPE OF PARTNER AFFECTION AND THE FUNCTIONALITY OF CLOSE RELATIONSHIPS

T. P. Opekina

Kostroma State University

The article reveals the problem of the relationship between generalized types of attachment of partners in dyads and qualitative characteristics inherent in functional and dysfunctional relationships. The functionality of close relationships is seen as a result of their constructive dynamics and productive dyadic coping. The results are described on the relationship of over-anxious attachment of partners with indicators of dyad dysfunction, as well as the relationship of secure attachment with men's empathy for a partner, mutual involvement of partners in relationships, and a decrease in feelings of loneliness.

***Keywords:** attachment; generalized type of attachment; dyadic coping, relationship functionality and dysfunctionality.*

Ближкие отношения мужчин и женщин являются крайне важным, но непростым для изучения феноменом в современной психологии. Если субъективно счастливые отношения позволяют партнерам удовлетворять свои потребности в безопасности, принятии, любви [Крюкова, Екимчик, Опекина, 2019], то люди, состоящие в несчастливых отношениях, зачастую испытывают хроническое напряжение и стресс. Отношения, в которых у партнеров преобладают положительные эмоции, часто являются более стабильными и приносящими удовлетворение [Gottman, Levenson, 1992].

Большую роль в развитии близких отношений играет совладание диады со стрессами, в особенности – диадическое совладание, или усилия одного или обоих партнеров по вовлечению в процесс управления стрессом, направленный либо на создание, либо на восстановление гомеостаза внутри обоих партнеров, индивидуально, и внутри пары как единого целого [Bodenmann, Falconier, Randall, 2019; Екимчик, Опекина, 2022].

Исследования показывают, что существует сопряженность диадического копинга с удовлетворенностью партнеров отношениями [Королева, Крюкова, Екимчик, 2016], а предикторами диадического совладания являются их качественные характеристики: доверие, забота, открытость и др. [Крюкова Екимчик, Опекина, 2019; Bodenmann, Falconier, Randall, 2019].

Сформированность совладания в диаде является важным фактором укрепления, продуктивной динамики близких отношений. Среди общих признаков функциональности или положительной динамики близких отношений выделяют взаимную удовлетворенность, систему взаимоподдержки партнеров, их близость, ценностно-смысловое единство, вовлеченность в отношения. Тогда как общими признаками дисфункциональности отношений, напротив, является нивелирование близости, доверия, усиление отчужденности, хронический конфликт, неудовлетворенность, проявления жестокости и насилия [Сапоровская, Екимчик, Опекина., 2021].

Высокая вероятность негативных эмоций, стресса и несовладания в диаде, а также дисфункциональность отношений, на наш взгляд, может быть связана с небезопасными типами привязанности партнеров. Привязанность к партнеру можно рассматривать как основу близких отношений, а генерализованный тип привязанности – как стабильный паттерн ожиданий, поведения, эмоций, субъекта и партнера во взаимоотношениях [Mikulincer, Shaver, 2016]. К. Бартоломью описывает типы привязанности как внутренние рабочие модели себя и Другого, составляющие четыре типа: А («надежный»/«безопасный») – обладающий позитивным взглядом на себя и других; В («сверхвовлеченный»/«тревожно-противоречивый») – обладающий негативным представлением о себе и позитивным – о других; С («отстраненно-избегающий») – имеющий позитивную модель себя и негативную модель Другого; D («боязливый»/«осторожный») – имеющий негативное отношение как к себе, так и к другим [Bartholomew, Horowitz, 1991].

Цель – выявить связь генерализованных типов привязанности партнеров и характеристик функциональности отношений как результата совладания партнеров в диаде.

Методы. Для выявления выраженности характеристик функциональности/дисфункциональности отношений нами был составлен опросник из 14 утверждений, ответ оценивался по 7-бальной шкале (где 1 – совсем не похоже на наши отношения с партнером/партнершей; 7 – очень похоже на наши отношения с партнером/партнершей), сумма баллов по всем утверждениям не подсчитывалась. Мы выбрали для изучения такие характеристики функциональности отношений как **психологическая безопасность** («Отношениях с партнером/партнершей понятные, ясные, «прозрачные»); **взаимная вовлеченность**

(«Я чувствую взаимность в отношениях с партнером/партнершей»); **эмпатия** («Я равнодушен к переживаниям моего партнера/партнерши, сочувствую ему/ей, проявляю эмпатию», «Мой партнер/партнерша равнодушен/а к моим переживаниям, сочувствует мне, проявляет эмпатию»); **сексуальная удовлетворенность** («Я удовлетворен/а сексуальными отношениями со своим партнером/партнершей»); **удовлетворенность потребности в принятии** («Я могу быть самим собой в отношениях с партнером/партнершей и он/она это принимает»); **ценностно-мировоззренческое единство** («Наши взгляды с партнером/партнершей сходятся по ключевым вопросам, касающихся отношений (брак, рождение детей, быт, финансы и т. д.)»); **баланс близости и дистанции** («Мне достаточно личного пространства в отношениях с партнером/партнершей»); **потенциал для личностного развития** («Мои отношения с партнером/партнершей делают меня лучше, способствуют моему личностному росту и развитию»). Также мы добавили утверждения для изучения признаков дисфункциональности близких отношений, таких как **нестабильность, небезопасность отношений; деструктивный потенциал; эмоциональная отчуждение, одиночество; физическое и эмоциональное насилие**. Для изучения привязанности использовалась методика «Самооценка генерализованного типа привязанности» К. Бартоломью и Л. Горовица («RQ»), 1991; выраженность каждого типа привязанности оценивалась по 12-балльной шкале. Для математического анализа использовались описательные статистики, t-критерий Стьюдента для независимых выборок, корреляционный анализ (R-коэффициент ранговой корреляции Спирмена) (STATISTICA 10).

Выборка: 45 пар ($n = 90$), 45 мужчин в возрасте 20–38 лет ($M = 28$; $SD = 4,9$) и 45 женщин 20–38 лет ($M = 26$; $SD = 5,16$), состоящих в близких отношениях от 1 года до 15 лет (в среднем 4 года). 15 пар находятся на этапе романтических встреч с партнером, 19 – проживают совместно, 11 – состоят в официальном браке. Участие в исследовании для респондентов было добровольным, безвозмездным, с сохранением конфиденциальности.

Результаты. Результаты дескриптивной статистики показали, что как мужчины ($M = 6,56$, $SD = 3,86$), так и женщины ($M = 6,57$, $SD = 3,57$) в нашей выборке имеют наиболее интенсивно выраженную надежную привязанность, выражающуюся в позитивном восприятии себя и партнера, уверенности в себе, доверии к окружающим. Также обнаружилось, что у женщин выраженность боязливой/осторожной привязанности значимо выше, чем у их партнеров мужчин ($t = 2,08$, $p \leq 0,04$), что говорит о том, что им более свойственно негативное отношение к другим при негативном отношении к себе.

Результаты корреляционного анализа выраженности типов привязанности мужчин и характеристик отношений показал, что:

1) тип А (надежный) привязанности мужчин положительно связан с их эмпатией в адрес партнерши ($R = 0,43$, $p \leq 0,004$). То есть, чем более позитивен у мужчины образ себя и своей партнерши, тем более он способен к доверию, тем чаще он сопереживает, сочувствует своей партнерше. Также тип А (надежный) привязанности мужчин позитивно связан с оценкой их партнершами достаточности личного пространства в близких отношениях ($R = 0,325$, $p \leq 0,035$);

2) тип В (сверхтревожный/вовлеченный) привязанности мужчин связан с более высоким уровнем страдания их партнерш в отношениях ($R = 0,351$, $p \leq 0,022$). То есть чем выше мужчинам свойственно негативное представление о себе, страх потери партнера, тем чаще их партнерши отмечают отношения с ними как «токсичные», «мучительные».

Далее мы проверили, как тип привязанности женщин-партнерш связан с их оценкой функциональности близких отношений. Результаты показали, что:

1) тип А (надежный) привязанности женщин положительно связан с их собственной оценкой отношений как ясных, понятных ($R = 0,42$, $p \leq 0,005$), ее оценкой взаимности чувств и вкладов партнеров ($R = 0,324$, $p \leq 0,036$); отрицательно связана с их переживаемом одиночества ($R = -0,363$, $p \leq 0,018$).

2) тип В (сверхтревожный/вовлеченный) привязанности женщин повышает их оценку отношений как вызывающих страдание, негативные переживания ($R = 0,499$, $p \leq 0$); повышает их переживание одиночества отношений ($R = 0,334$, $p \leq 0,025$); снижает позитивный потенциал отношений для женщин ($R = -0,401$, $p \leq 0,008$).

Заключение. Таким образом, генерализованные типы привязанности мужчин и женщин в диаде связаны с характеристиками функциональности их отношений.

Надежная привязанность партнеров отрицательно связана с их переживанием одиночества в отношениях. При этом надежная привязанность мужчин также связана с их большей эмпатией в адрес партнерши; а у женщин – с оценкой ясности и взаимности в близких отношениях. Сверхтревожные женщины, а также чьи партнеры имеют сверхтревожную привязанность, чаще отмечают страдание в отношениях. Кроме того, сверхтревожные в привязанности партнерши ниже оценивают отношения как способствующие их росту и развитию.

Таким образом, надежная привязанность партнеров оказалась связана с такими характеристиками функциональности отношений как эмпатия (по оценке мужчин), достаточность личного пространства (по оценке женщин), снижение одиночества у обоих партнеров. Среди небезопасных типов привязанности единственным связанным с характеристиками дисфункциональности отношений оказался тип В (сверхтревожная привязанность), при этом сверхтревожная привязанность женщин чаще связана с показателями дисфункциональности диады.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Екимчик О. А., Опекина Т. П. Романтическая привязанность как предиктор диадического копинга в паре // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. Т. 19, № 2. С. 223–240.

2. Королева Е. М., Крюкова Т. Л., Екимчик О. А. Диадический копинг и положительная динамика партнерских отношений на их начальном этапе // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2016. Т. 22, № 3. С. 116–120.

3. Крюкова Т. Л., Екимчик О. А., Опекина Т. П. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях : монография. Кострома : Изд-во КГУ, 2019.

4. Сапоровская М. В., Екимчик О. А., Опекина Т. П. Близкие отношения: теоретический обзор исследований и концептуализация модели // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 4. С. 144–154.

5. Bartholomew K., Horowitz L. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61. P. 226–244.

6. Bodenmann G., Falconier M. K., Randall A. K. Dyadic coping: A collection of recent studies. Lausanne : Frontiers Media, 2019.

7. Gottman J. M., Levenson R. W. Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health // Journal of personality and social psychology. 1992. Vol. 63(2). P. 221–233.

8. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change. New York : The Guilford Press, 2016.

ПСИХОЛОГИЯ РАЗЛУКИ: АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

А. С. Каменская¹, М. В. Сапоровская²

Костромской государственной университет

¹ *annakam44@mail.ru*; ORCID: 0000-0001-6648-6339

² *saporov35@mail.ru*; ORCID: 0000-0002-0852-1949

Исследование выполнено при финансовой поддержке Минобрнауки РФ,
проект FZEW-2020-0005.

В статье анализируются основные подходы к исследованию феномена разлуки в близких (романтических и супружеских) отношениях. Представлена авторская типология разлуки, в основу которой положены критерии добровольности/недобровольности, срок и перспектива воссоединения партнеров. Отмечаются положительные и отрицательные эффекты разлуки в динамике развития отношений.

Ключевые слова: разлука; близкие отношения; романтические отношения; стресс; копинг-поведение; качество близких отношений.

THE PSYCHOLOGY OF SEPARATION: THE RELEVANCE OF THE RESEARCH PROBLEM

A. S. Kamenskaya, M. V. Saporovskaya

Kostroma State University

The article analyzes the main approaches to the study of the phenomenon of separation in close (romantic and marital) relationships. The author's typology of separation is presented, which

is based on the criteria of voluntariness / involuntary, the term and prospect of reunification of partners. There are positive and negative effects of separation in the dynamics of the development of relationships

Keywords: *separation; close relationships; romantic relationships; stress; coping behavior; quality of close relationships.*

Тема разлуки с близкими людьми для человека является важной и востребованной во все времена. Разлука в романтических, дружеских и семейных воспевается в стихах, афоризмах, песнях, рассказах, поэмах, художественном искусстве. В этих источниках описывается смысл разлуки, ее восприятие, глубина переживаний партнеров, а также последствия.

Так, например, французский писатель и философ Франсуа Де Ларошфуко писал: «Временная разлука полезна, ибо постоянное общение порождает видимость однообразия» или «Разлука ослабляет легкое увлечение, но усиливает большую страсть, подобно тому, как ветер гасит свечу, но раздувает пожар». А. И. Куприн в повести «Олеся» так же пишет о том, что «разлука для любви – что ветер для огня: слабую она гасит, а большую раздувает». Подобных высказываний и размышлений в художественной литературе много. Однако, это наталкивает на мысль – эффект разлуки в динамике отношений с партнерами напрямую зависит от исходного качества отношений до самой ситуации.

Современный контекст жизни вынуждает возвращаться к теме разлуки с новым интересом. Близкие отношения, в том числе романтические, сильно трансформируются, а расставание, разделение партнеров часто являются просто частью повседневной жизни. Ситуация мирового кризиса, обострение эпидемиологической обстановки, эскалация военных конфликтов, мобильность жизни – внешние факторы распространения разлуки, как важного феномена близких отношений

Разлука партнеров может быть обусловлена множеством причин, включая службу в армии и иных силовых структурах, деловые поездки, тюремное заключение, проживание в разных городах, вахтовый метод профессиональной деятельности, поездки, связанные с отпуском, учеба, стажировки и многое другое.

Продолжительность разлуки может варьироваться от нескольких минут и часов до многих месяцев и лет. Разлука может стать определенным стилем отношений партнеров, для которых периодически находится в разлуке – норма, а для других - ситуация разлуки редкость.

Кроме того, для восприятия и переживания разлуки важен момент воссоединения партнеров – близкая и дальняя перспектива; гарантировано воссоединение или сомнительно. Иногда разлука может быть без перспектив воссоединений, например, при смерти одного из партнеров. Разлука может быть логическим завершением отношений, когда они себя «исчерпали».

Таким образом, необходимо говорить о вариативности разлуки (с точки зрения причины, срока (времени), перспективы воссоединения партнеров), где каждый вариант имеет свою специфику, это: кратковременная добровольная разлука; долговременная добровольная разлука; кратковременная вынужденная

разлука; долговременная вынужденная разлука; разлука как добровольный разрыв отношений (завершение отношений); вынужденная разлука как разрыв отношений по инициативе одного партнера; бессрочная разлука в результате смерти партнера.

Независимо от продолжительности времени, в течение которого партнеры находятся вдали друг от друга, от причины расстояния или от перспектив воссоединения, разлука предлагает уникальный контекст для изучения процессов взаимоотношений.

Стоит отметить, что тему разлуки в психологии изначально изучали в контексте процесса сепарации в детско-родительских отношениях, чаще представленной в рамках теорий привязанности и межличностной зависимости [Bowlby, 1992]. В жизни человека сепарация с родителями являются нормальным естественным этапом развития, однако сепарация (разделение) с партнером по отношениям не рассматривается, как процесс, к которому человек естественно стремится.

Возникает вопрос – в чем различия между понятиями «разлука» и «сепарация»?

Электронный русско-английский словарь предлагает для перевода слова разлука три варианта: loss, parting и separation, однако чаще в исследованиях встречается слово “separation”. В русскоязычной литературе понятия сепарация и разлука имеют разную смысловую нагрузку. В толковых словарях даны следующие определения: «Разлука – жизнь вдали от того, кто близок, дорог», «состояние, жизнь вдали от близких», «расставание с близким». Сепарацию рассматривают, как процесс отделения ребенка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным и независимым человеком. При этом его отношения с родителями из «вертикальных» становятся «горизонтальными». Очевидным является то, что сепарация может сопровождаться разлукой (например, разлука с родителями при переезде взрослого ребенка в другой город), а может и не сопровождаться (т.е. можно быть сепарированным от родителей, но не расставаться с ними). При этом разлука без сепарации может быть болезненным и травмирующим контекстом, а разлука при завершённой сепарации восприниматься и переживаться, как естественный процесс. Таким образом сепарация и разлука связанные, но не тождественные понятия.

Восприятие и переживание разлуки, бесспорно, связаны с типом привязанности в близких отношениях во взрослом возрасте, который сопряжен с типом, сформированным еще в детстве.

В исследованиях отмечается, что романтические партнеры могут действовать как фигура привязанности во взрослом возрасте [Hazan, Shaver, 1987], поэтому разлука с романтическим партнером может быть особым стрессовым опытом.

В последние годы появились исследования, посвященные отношениям на расстоянии. Эти исследования позволили получить представление о разнообразных процессах отношений, происходящих во время территориального разделения, включая самораскрытие [Van Horn et al., 1997], общение [Dainton,

Aylor, 2002], идеализацию отношений [Stafford, Reske, 1990], обязательства, близость.

Проведены исследования неверности во время краткосрочных временных разлук. Установлено, что кратковременная разлука всего на несколько дней оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние партнеров, режим сна и гормоны стресса. Их результаты подчеркивают важность временной разлуки для понимания связи между процессом отношений и физическим, а также психологическим благополучием.

Также в исследованиях отмечается, что разлука с партнером может создавать контекст для обмана [Atkins, Vaucom, Jacobson, 2001].

Обобщая полученные результаты в ранее проведенных исследованиях, можно отметить, что разлука является стрессовым событием, которое может приводить к дестабилизации отношений, ослаблению доверия, усилению тревоги, развитию токсичности отношений, межличностной зависимости, снижению психологического благополучия и прочее.

Однако всегда ли ситуация разлуки создает негативный контекст для отношений? Может ли разлука стать фасилитатором позитивных изменений в отношениях партнеров, их последующего сближения?

В зарубежных исследованиях отмечено, что, например, краткосрочные разлуки представляют собой ценные «естественные эксперименты» для решения основных вопросов о роли близости и контакта в рамках романтических отношений. Также отмечено, что при разлуке возникает опыт скучания по романтическому партнеру, который может мотивировать партнеров к укреплению отношений. В частности, когда люди скучают по своим романтическим партнерам, они стараются проявлять активности в коммуникации, поддерживать свои отношения и избегать поведения (например, неверности), которое угрожает благополучию отношений [Benjamin Le et al., 2010].

В исследованиях костромских психологов проверялись предположения о том, что на динамику близких отношений в ситуации разлуки могут влиять следующие факторы:

1. Стрессогенность разлуки для партнеров, она зависит от личностного смысла, восприятия и когнитивной оценки данной ситуации;

2. Качество близких отношений (нивелирование ценности партнера, отдаленность/доверие, близость) до расставания. Качество отношений находит свое отражение в потребности (или в отсутствии потребности) в поддержании и укреплении отношений, их субъективной значимости, спектре чувств (удаляющих или сближающих) и эмоциональных состояний, возникающих у партнеров в разлуке.

3. Система копинг-ресурсов субъектов близких отношений и используемых ими стратегий совладания с ситуацией разлуки [Крюкова, Сапоровская, Екимчик, 2020].

При анализе результатов исследований и теоретических источников убедительно показывает, что нет эмпирических данных о сходствах и различиях процессов, происходящих при краткосрочной и долгосрочной разлуке, вынужденной и добровольной разлуке, временной или постоянной. Как совладают

партнеры с ситуацией разлуки в зависимости от качества их отношений? Каковы эффекты разлуки в динамике близких отношений. Эти проблемные вопросы находятся в фокусе внимания наших дальнейших исследований, а их решение будет иметь не только теоретический новизну и значимость, но и важный прикладной эффект в психологической практике.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Екимчик О. А.* Современная семья: переосмысление контекстов. Кострома, 2020.
2. *Atkins D. C., Baucom D. H., & Jacobson, N. S.* Understanding infidelity: Correlates in anational random sample // *Journal of Family Psychology*. 2001. Nr 15. P. 735–749.
3. *Benjamin Le, Miriam S. Korn, Erin E. Crockett, Timothy J. Loving.* Missing you maintains us: Missing a romantic partner, commitment, relationship maintenance, and physical infidelity // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2010. Nr 28(5). P. 653–667.
4. *Bowlby J.* Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. New York : Basic Books, 1969
5. *Dainton M., Aylor B.* Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships // *Communication Research Reports*. 2002. Nr 19. P. 118–129.
6. *Hazan C., Shaver P. R.* Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of personality and social psychology*. 1987. Nr 52 3. P. 511–24 .
7. *Stafford L., Reske J. R.* Idealization and communication in long-distance premarital relationships // *Family Relations*. 1990. Nr 39. P. 274–279.
8. *Van Horn K. R., Arnone A., Nesbitt K., Desilets L., Sears T., Giffin M., Brudi R.* Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships // *Personal Relationships*. 1997. Nr 4. P. 25–34.

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ РОДИТЕЛЬСКОГО СТРЕССА ОТЦОВ

И. В. Тихонова

Костромской государственной университет
inn.007@mail.ru; ORCID: 0000-0001-7756-0610

Исследование выполнено при поддержке гранта РНФ 22-28-00678
«Родительство как травма: концептуализация, феноменология и поиск генезиса».

В статье представлены результаты пилотажного исследования, целью которого стал поиск специфических характеристик родительского стресса у отцов. Выявлено, что отцы в отличие от матерей демонстрируют более высокие показатели родительского стресса по такой составляющей как удовлетворенность собою в родительской роли. Пред-

полагается, что это связано с трансформацией представлений об отце как о кормильце в идеологию «вовлеченности» в повседневную заботу и воспитание ребенка. Обнаружено, что уровень родительского стресса отцов определяется спецификой и коррелирует с некоторыми социально-демографическими показателями, а именно возрастом отца, возрастом наступления отцовства и количество детей.

Ключевые слова: родительство, родительский стресс, отцовство, родительский стресс отцов.

ON SOME FEATURES OF FATHERS' PARENTAL STRESS

I. V. Tikhonova

Kostroma State University

The article presents the results of a pilot study. His goal was to look for specific characteristics of parental stress in fathers. It was revealed that fathers, unlike mothers, have higher rates of parental stress in terms of self-satisfaction in the parental role. Perhaps this is due to the transformation of ideas about the father-breadwinner into the ideology of "involvement" in the daily care of the child. It was found that the level of parental stress of fathers has specific features and correlations with socio-demographic indicators. This is the age of the father, the age of paternity, the number of children.

Keywords: parenthood; parental stress; fatherhood; parental stress of fathers.

Введение

Происходящие в последнее время трансформации социальных представлений, норм и установок в отношении родительства приводят к изменению воспитательных практик. Родительский детерминизм становится догмой, формирующей ориентацию на осознанность и интенсификацию воспитания. Однако можно наблюдать и обратный эффект в виде родительской неудовлетворенности и повышения напряжения. Таким образом, в современной психологии существует необходимость изучения «субъективной картины» родительства: самовосприятия, а также чувств, состояний родителей.

Постановка проблемы

В отечественной и зарубежной психологии сформировалось актуальное направление исследований, связанное с родительским стрессом [Кудинова, Бурина, 2020]. Родительский стресс определяется как реакция в виде эмоциональных переживаний, связанных с неудовлетворенностью от реализации родительской роли [Deater-Deckard, 1998], формирующийся вследствие дисбаланса между восприятием требований родительства и наличных ресурсов у родителей, определяемый как особенностями детей, так и особенностями самих родителей, возникающий, когда требования, предъявляемые к роли родителя, слишком высоки для личности.

В современной психологии отцы нечасто попадают в поле исследовательского внимания. И хотя, по мнению О. Н. Безруковой, В. А. Самойловой, «заметны активные усилия по преодолению имеющегося дефицита» [Безрукова, Самойлова, 2020], все же отмечается существенный перекоп в сторону психологии материнства, особенно в отечественных исследованиях. Данная закономерность наблюдается и при исследовании родительского стресса. Стресс ма-

терей является предметом активного психологического изучения (Л. В. Петрановская, Е. Ю. Чеботарева, С. С. Савенышева, В. О. Аникина, Э. В. Мельдо, О. О. Заплетина), в то время как понятие стресса отцов практически не упоминается в отечественной психологии, но исследуется в контексте семейного стресса.

В зарубежных исследованиях родительского стресса предпринимаются попытки сравнительного изучения особенностей стресса матерей и отцов. Ученые констатируют, что уровень родительского стресса у отцов достоверно ниже, чем у матерей, но стресс отцов характеризуется большей социальной изоляцией и меньшим уровнем чувства некомпетентности и тревожности, чем у матери [Skreden et al, 2012].

Методы и методики исследования

Нами было проведено пилотажное исследование, целью которого стал поиск специфических характеристик удовлетворенности родительской ролью и родительского стресса у отцов.

Совокупная выборка состояла из 89 респондентов, среди которых 69 матерей в возрасте от 27 до 56 лет ($M = 43,05$; $SD = 7,23$) и 20 отцов в возрасте от 32 до 53 лет ($M = 43,05$; $SD = 7,23$). Количество детей у респондентов варьировалось от 1 до 3.

Использовались следующие методики психодиагностики:

1. Русскоязычная версия опросника «Parental Stress Scale» (Berry, Jones, 1995), в адаптации Ю. В. Мисиюк, И. В. Тихоновой. Опросник используется для диагностики выраженности стресса, связанного с выполнением родительской роли, он позволяет оценить родительский стресс независимо от других жизненных стрессов.

2. Опросник «Методика исследования удовлетворенности родительской ролью» (Parent Satisfaction Scale, С. F. Halverson, Н. Р. Duke, 1991) в адаптации Е. В. Куфтяк.

3. Методы математической статистики (дескриптивная статистика, U-критерий Манна – Уитни, H-критерий Краскелла – Уоллиса), метод ранговой корреляции τ -Кендалла.

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные результаты показывают, что стресс отцов, как и их общая родительская удовлетворенность не имеют масштабной уникальности по сравнению с таковыми у матерей. Обе группы респондентов показали невысокий уровень общей родительской удовлетворенности, в котором наблюдается переживание тяжести родительской роли, которая сочетается ощущением важности роли родителя и удовольствия, связанного с ее выполнением. Респонденты констатировали умеренный общий уровень родительского стресса, что достигается за счет «перевеса» в структуре его компонентов такого фактора как «родительские стрессоры». Как матери, так и отцы отмечают вознаграждаемость родительской роли, умеренный уровень потери контроля над собственной жизнью. Но указывают, что родительская роль довольно стрессогенная, что связано с высоким уровнем требований к личности при ее выполнении.

При общей схожести профиля составляющих родительского стресса у отцов все же обнаружилось значимые различия ($p = 0,02$) в показателе удовлетворенности. Они менее удовлетворены собою как родителем. Сравнительно более низкий уровень удовлетворенности отцов, может, на наш взгляд, быть связан с противоречием в требованиях к отцовской роли. Данное противоречие было обнаружено при анализе высказываний отцов при беседе, где они отмечали свои страхи, с одной стороны, не оказать должной финансовой поддержки детям, а с другой – не уделять им необходимого внимания.

При поиске факторов, оказывающих влияние на уровень стресса отцов, нами были проанализированы такие социально-демографические показатели как возраст отцов, возраст наступления отцовства, количество детей и пол и возраст детей. Оказалось, что отцам молодого возраста (до 35 лет) свойственен достоверно низкий уровень «потери контроля» ($p = 0,045$). Они в меньшей степени переживают утрату контроля над собственной жизнью, чем отцы старше 35 лет. Мужчины, ставшие отцами ранее 25 лет имеют достоверно более низкий показатель воспринимаемого вознаграждения от родительской роли ($p = 0,05$). Они испытывают меньше удовольствия, позитивных эмоций, которые приносит исполнение родительской роли. Отцы, имеющие разное количество детей, демонстрируют достоверно отличные показатели общего уровня стресса ($p = 0,044$) и родительского вознаграждения ($p = 0,033$). Здесь наблюдается закономерность, что чем больше детей есть у отца, тем выше уровень испытываемого родительского стресса и тем меньше отцы испытывают удовольствия от роли родителя. Различий в родительском стрессе с учетом пола детей и их возраста обнаружено не было, так же не выявлены и специфические характеристики родительской удовлетворенности с учетом социально-демографических показателей.

Заключение

Полученные нами в результате пилотажного исследования результаты расходятся с немногочисленными данными исследователей, которые констатировали более низкий уровень стресса у отцов. Данные нашего исследования указывают на то, что отцы могут иметь более высокие показатели стресса по такой его составляющей как удовлетворенность собою в родительской роли. И мы предполагаем, что этом может быть связано с противоречивостью современных установок в отношении отцовства, трансформацией представлений об отце как о преимущественно защитнике и кормильце в идеологию «вовлеченности» в повседневную заботу и воспитание ребенка [Безрукова, Самойлова, 2020], формирующей двойные требования и стандарты.

В уровень родительского стресса отцов имеют вклад некоторые социально-демографические составляющие, а именно возраста отца, возраст наступления отцовства и количество детей. Молодые отцы в меньшей степени переживают утрату контроля над собственной жизнью, что гипотетически может быть связано с меньшей степенью осознанной вовлеченности в воспитание, однако, данное предположение стоит исследовать далее. Сравнительно ранее наступление отцовства может приносить снижение удовольствия от родительства и приятных эмоций, переживания «неблагодарности» роли родителя. Количест-

во детей в семье может быть связано с общим уровнем родительского стресса отцов. Понимая ограниченность генерализации результатов небольшим объемом исследовательской выборки, полученные нами данные будут рассматриваться как направления дальнейшего научного поиска.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Безрукова О. Н., Самойлова В. А. Отцовство и поддержка отцов: тренды современных зарубежных исследований // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 4. С. 233–272. URL: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.4.948> (дата обращения: 15.08.2022).

2. Кудинова А. Е., Бурина Е. А. Феномен родительского стресса: обзор теоретических исследований // Актуальные проблемы развития личности в современном обществе : материалы Международной научно-практической конференции / под ред. Д. Я. Грибановой. Псков, 2020. С. 220–225.

3. Deater-Deckard K. Parenting Stress and Child Adjustment: Some Old Hypotheses and New Questions // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1998. Nr 5. P. 314–332. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x> (дата обращения: 15.08.2022)

4. Skreden M, Skari H, Malt UF, Pripp AH, Björk MD, Faugli A, Emblem R. Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children // *Scand J Public Health*. 2012. Nr 40(7). P. 596–604. doi: 10.1177/1403494812460347.

ОПЫТ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ДЕТСТВА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЗРОСЛОГО: ОТДАЛЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ И ПРЕДИКТОРЫ СОВЛАДАНИЯ

Н. О. Леоненко¹, Ю. А. Лобанова²

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена

¹ sfleo@mail.ru; ORCID: 0000-0002-0517-9711;

² iul.lobanowa2014@yandex.ru; ORCID: 0000-0001-5849-6035.

Статья посвящена изучению клинико-психологических особенностей взрослых с негативным детским опытом и роли смысложизненных ориентаций в совладании с его последствиями. Выборку составили молодые взрослые (40 человек), методики исследования: симптоматический опросник SCL-90-R, опросник неблагоприятного детского опыта (WHO ACE IQ), Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д. Леонтьев). У респондентов с неблагоприятным опытом детства в сравнении с контрольной выборкой зафиксирован более широкий спектр психопатологических симптомов и достоверно более выраженный индекс тяжести психопатологизации. Установлено, что у респондентов с идентичным негативным опытом тяжесть психопатологической симптоматики достоверно ниже при высоком уровне осмысленности жизни. Практическая значимость определяется обоснованием миссии и стратегии психологических интервенций через осмысление опыта неблагоприятных переживаний детства.

Ключевые слова: клинико-психологические особенности; неблагоприятный опыт переживания детства; осмысленность; посттравматический рост.

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE AND ADULT MENTAL HEALTH: LONG-TERM CONSEQUENCES AND COOPERATION RESOURCES

N. O. Leonenko, Yu. A. Lobanova

A. I. Herzen Russian State Pedagogical University

The article is devoted to the study of the clinical and psychological characteristics of adults with negative childhood experiences and the role of meaningful life orientations in coping with its consequences. The sample consisted of young adults (40 people), research methods: the symptomatic questionnaire SCL-90-R, the questionnaire of adverse childhood experiences (WHO ACE IQ), the test of meaningful life orientations (LJO) (D. Leontiev). Respondents with adverse childhood experiences compared with the control sample had a wider range of psychopathological symptoms and a significantly more pronounced psychopathologization severity index. It was found that in respondents with identical negative experiences, the severity of psychopathological symptoms is significantly lower with a high level of life meaningfulness. The practical significance is determined by the substantiation of the target and the strategy of psychological interventions through understanding the experience of adverse childhood experiences.

***Keywords:** clinical and psychological characteristics; adverse childhood experiences; meaningfulness; post-traumatic growth.*

Введение

Около миллиарда человек в мире страдают от нарушений, связанных с психическим здоровьем, риск которых возрастает под воздействием разного рода неблагоприятных обстоятельств, контролировать которые невозможно [ВОЗ. Информационный бюллетень, 2021]. По сведениям ВОЗ за 2020 год распространенность тревожных расстройств и депрессии в мире выросла еще на 25 %, что свидетельствует об уязвимости и хроническом дефиците ресурсов обеспечения психического здоровья населения [Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013–2030, 2022]. Между тем, не все люди в равной мере подвержены влиянию неблагоприятных факторов. Значительная роль в усугублении психической уязвимости принадлежит негативному детскому опыту, имеющему устойчивое пролонгированное влияние на психическое здоровье и адаптивные возможности личности в последующем [ВОЗ. Информационный бюллетень, 2021]. Согласно данным современных исследований, 25 % популяционного риска депрессии связаны с ранним неблагополучием [Kessler et al., 2010]. При этом любая форма жестокого обращения связана с более чем двукратным увеличением риска депрессии во взрослом возрасте [Li, D'Arcy, Meng, 2016], с развитием хронической или рецидивирующей депрессии, суицидальными наклонностями и коморбидным тревожным расстройством и т. п. [Klein et al., 2009; Nanni, Uher, Danese, 2012; Miller et al., 2017]. Учитывая распространенность и тяжесть отдаленных последствий детского опыта, поиск и обоснование психологических ресурсов совладания с негативным влиянием представляется актуальным и практически значимым в контексте обеспечения психического здоровья населения. Уточнение отдаленных по-

следствий негативного детского опыта и предикторов совладания с ними позволили бы прогнозировать и предупреждать нарушения психического здоровья, проектировать траектории психологической помощи лицам, составляющим группу риска.

Постановка проблемы

В ряду отечественных исследований ретроспективная оценка детского опыта и его долгосрочные последствия исследованы фрагментарно, преимущественно в контексте зависимого поведения (Е. А. Катан, В. В. Карпец, И. Д. Чехонадский, Э. П. Балдина, Н. М. Саргсян), склонности к суицидальному поведению (В. Д. Бадмаева, Е. Ю. Шкитырь, К. Н. Белогай, Ю. В. Борисенко, Е. В. Евсеенкова, Е. С. Каган, И. С. Морозова), влияния на эмоционально-личностные характеристики (О. Н. Боголюбова, Е. В. Киселева, М. В. Дан, Я. А. Пронина, Ю. В. Быховец, Н. Н. Казымова), возникновение и течение шизофрении (Е. В. Давыдова, А. Н. Еричев, О. Д. Шмони́на, В. О. Клайман). Согласно идеям экзистенциального подхода, единственным предиктором посттравматического развития и фактором совладания с заданными обстоятельствами является смысл (В. Франкл, К. Ясперс). Опосредованность психологического и психического здоровья личности категориями осознанности и осмысленности отражена в трудах Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, Б. В. Зейгарник, А. Г. Асмолова, Д. А. Леонтьева, Б. С. Братуся, Т. Л. Крюковой и др. Однако работ, посвященных изучению роли осмысления детского неблагоприятного опыта в посттравматическом развитии личности, мы в ходе анализа не обнаружили. Таким образом, проблема обусловлена противоречием между востребованностью обоснованных средств прогнозирования отдаленных последствий и совладания с ними – с одной стороны и их дефицитностью – с другой.

Опираясь на рассмотренные выше подходы к исследованию поставленной проблемы, мы предполагаем, что существуют особенности в содержании и степени выраженности клинико-психологических характеристик у лиц с неблагоприятным опытом переживаний детства в сравнении с лицами, не имеющими травматичного детского опыта. Также мы предполагаем, что существуют различия в выраженности клинико-психологической симптоматики у респондентов с неблагоприятным опытом переживаний детства, имеющих высокий и низкий уровень осмысленности жизни.

Материалы и методы

В целях проверки нашей гипотезы было организовано эмпирическое исследование. Выборка представлена молодыми людьми, работающими и обучающимися в вузах Санкт-Петербурга в количестве 40 человек (средний возраст \pm 23 года). Для исследования опыта переживаний детства мы использовали опросник неблагоприятного детского опыта (WHO ACE IQ). Клинико-психологические особенности мы исследовали посредством «Симптоматический опросник SCL-90-R», показатели осмысленности жизни исследовались с помощью методики «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)» (Д. А. Леонтьев).

На первом этапе все испытуемые были разделены на две группы по качеству опыта переживаний детства. В группу с негативным опытом вошли 32 человека, количество респондентов с позитивным опытом переживаний детства составило 8 человек. На втором этапе респонденты с неблагоприятным опытом переживаний детства были поделены на две группы по индексу тяжести психопатологической симптоматики (GSI) – с высоким и низким уровнем показателя (22 и 10 человек, соответственно).

Сравнительный анализ результатов у испытуемых двух групп по уровню выраженности исследуемых признаков проводился с использованием непараметрического U-критерия Манна – Уитни.

Результаты исследования

Сравнительный анализ клинико-психологических особенностей у испытуемых двух групп позволил зафиксировать достоверно более высокие значения *соматизации* (при $p < 0,001$) и таких показателей (при $p < 0,05$) как *обсессивно-компульсивные расстройства (навязчивости), межличностная чувствительность, депрессия, тревожность, враждебность, фобическая тревожность, индекс наличного симптоматического дистресса (PSDI)*.

Как видно из данных анализа, участники исследования с негативным опытом переживаний детства отличаются достоверно более высоким уровнем соматизации и психопатологизации в сравнении с теми, кто детский опыт не оценивает как травматичный. Кроме этого у респондентов данной группы отмечается и более высокий уровень проявления дистресса, что указывает на деструктивные влияния затянувшегося стресса, разрушительные для психического и соматического здоровья состояния.

На следующем этапе мы сравнили характеристики смысложизненных ориентаций у респондентов с неблагоприятным опытом переживаний детства, имеющих высокий и низкий индекс тяжести психопатологической симптоматики (GSI). Математико-статистический анализ позволил установить в группе с низким индексом тяжести психопатологической симптоматики (GSI) достоверно более высокий уровень выраженности показателей *осмысленности жизни, локуса контроля Я, вовлеченности в процесс жизни* (при $p \leq 0,01$).

Обсуждение и заключения

Установленный факт более выраженной психопатологической симптоматики у респондентов с неблагоприятным детским опытом согласуется с теоретическими концепциями, раскрывающими деструктивную роль неблагоприятного детского опыта на качестве последующего функционирования личности (З. Фрейд, А. Фрейд, Э. Эриксон, Дж. Боулби, К. Хорни, К. Роджерс, А. Маслоу и др.), его трансформацию в невротические нарушения через фиксацию на травматичных переживаниях (З. Фрейд, А. Маслоу, Б. Зейгарник и др.), интериоризацию негативного отношения (К. Хорни, К. Роджерс, Л. С. Выготский), научение неадаптивным формам мышления и поведения через подкрепление (А. Бандура, Б. Скиннер, Дж. Миллер, Н. Доллард и др.). Вместе с тем, сравнительный анализ осмысленности жизни у респондентов с идентичным негативным опытом переживаний детства показал, что

тяжесть психопатологической симптоматики достоверно ниже у респондентов, имеющих высокий уровень осмысленности жизни, что согласуется с теоретическими положениями о роли стремления к смыслу, способности к смысловой и целевой саморегуляции в достижении психологического благополучия, психического и соматического здоровья (К Ясперс, В. Франкл, А. Адлер, К. Левин, А. Маслоу, К. Роджерс и др.). Практическая значимость полученных по результатам исследования выводов определяется обоснованием необходимости психотерапевтической поддержки лицам с неблагоприятным опытом переживаний детства в целях преодоления его деструктивных влияний на психическое здоровье.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. ВОЗ. Информационный бюллетень. Сентябрь 2021 // Депрессия. 2021. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression> (дата обращения: 12.08.2022)
2. Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013–2030. Всемирная организация здравоохранения, 2022 год. URL: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1430533/retrieve> (дата обращения: 12.08.2022)
3. *Kessler R. C., McLaughlin K. A., Green J. G., Gruber M. J., Sampson N. A., Zaslavsky A. M., Williams D. R.* Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO world mental health surveys // *The British Journal of Psychiatry*. 2010. Vol. 197 (5). P. 378–385. 10.1192/bjp.bp.110.080499
4. *Klein D. N., Arnou B. A., Barkin J. L., Dowling F., Kocsis J. H., Leon A. C., Manber R., Rothbaum B. O., Trivedi M. H., Wisniewski S. R.* Early adversity in chronic depression: Clinical correlates and response to pharmacotherapy // *Depression and Anxiety*. 2009. Vol. 26(8). P. 701–710. 10.1002/da.20577
5. *Li M., D’Arcy C., Meng X.* Maltreatment in childhood substantially increases the risk of adult depression and anxiety in prospective cohort studies: Systematic review, meta-analysis, and proportional attributable fractions // *Psychological Medicine*. 2016. Vol. 46(04). P. 717–730. 10.1017/S0033291715002743
6. *Miller A. B., Jenness J. L., Oppenheimer C. W., Gottlieb A. L. B., Young J. F., Hankin B. L.* Childhood emotional maltreatment as a robust predictor of suicidal ideation: A 3-year multi-wave, prospective investigation // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2017. 45 (1). P. 105–116. 10.1007/s10802-016-0150-z
7. *Nanni V., Uher R., Danese A.* Childhood maltreatment predicts unfavorable course of illness and treatment outcome in depression: A meta-analysis // *American Journal of Psychiatry*. 2012. Vol. 169(2). P. 141–151. 10.1176/appi.ajp.2011.11020335

К ВОПРОСУ О БЛИЗОСТИ В РЕАЛЬНЫХ И ОНЛАЙН-ОТНОШЕНИЯХ С РОМАНТИЧЕСКИМ ПАРТНЕРОМ

Е. В. Тихомирова¹, В. В. Шibaкова²

Костромской государственной университет

¹ *tichomirowa82@mail.ru*, ORCID 0000-0002-3844-4622

² *v.shibakova@mail.ru*

Исследование выполнено при финансовой поддержке госзадания
Министерства науки и высшего образования FZEW-2020-0005.

Статья посвящена исследованию вопроса, каковы особенности близости с романтическим партнером у женщин, состоящих в реальных и опосредованных виртуальной сетью отношениях. Методический комплекс: методика «Опыт близких отношений» (ECR-R) К. Бреннан и Р. К. Фрейли, 2000 (Казанцева, 2008), «Персональная оценка близости в отношениях» (PAIR) М. Т. Шефер и Д. Х. Олсон, 1981 (Schaefer, Olson, 1981), анкета, позволяющая определить мотивы выбора онлайн-отношений и другие качественные переменные. Выборка: 22 женщины (M = 34): 1 группа – состоящие в реальных партнерских отношениях; 2 группа – поддерживающие онлайн-отношения. Авторы приходят к выводу, что существует специфическая структура связи между параметрами близости в реальных и онлайн-отношениях с романтическим партнером. В виртуальных отношениях медиаторным фактором становится социальная близость, в реальных отношениях – эмоциональная близость. Женщины, состоящие в онлайн-отношениях, демонстрируют более высокий уровень избегания близости и более высокую степень проявления тревоги.

Ключевые слова: близость; избегание близости; близкие отношения; романтический партнер; онлайн-отношения.

ON THE ISSUE OF INTIMACY IN REAL AND ONLINE RELATIONSHIPS WITH A ROMANTIC PARTNER

E. V. Tikhomirova, V. V. Shibakova

Kostroma State University

The article is devoted to the study of the question, what are the features of intimacy with a romantic partner in women who are in real and mediated by a virtual network relationships. Methodical complex: the technique “Experience of close relationships” (ECR-R) K. Brennan and R. K. Frehley, 2000 (Kazantseva, 2008), “Personal assessment of proximity in relationships” (PAIR) M. T. Schaefer and D. H. Olson, 1981 (Schaefer, Olson, 1981), a questionnaire that allows you to determine the motives for choosing online relationships and other qualitative variables. Sample: 22 women (M = 34): Group 1 – in real partnerships; Group 2 – supporting online relationships. The authors come to the conclusion that there is a specific structure of connection between the parameters of intimacy in real and online relationships with a romantic partner. In virtual relationships, social intimacy becomes a mediator factor, in real relationships it is emotional intimacy. Women in online relationships show higher levels of intimacy avoidance and higher levels of anxiety.

Keywords: intimacy; intimacy avoidance; close relationship; romantic partner; online relationship.

Близкие отношения в современном индивидуалистически направленном, «нарциссическом» и поглощенном цифровой коммуникацией обществе не могут не претерпевать изменение. Мы наблюдаем нивелирование значимости близких отношений, предполагающих ответственность за партнера, совместный досуг, направленность внимания на другого человека, так как часто в индивидуальном сознании субъекта это ассоциируется с барьерами достижения личного благополучия. В тоже время, нельзя не согласиться с мнением Т. Казанцевой, что даже если человек сознательно следует идеалам индивидуализма..., тем не менее, бессознательно испытывает в близких отношениях острую эмоциональную потребность [Казанцева, 2010]. На фоне этого стремления современное поколение находит новые, на их взгляд, «удобные», «безопасные» форматы отношений, вписывающиеся в стиль жизни современника, позволяющие сохранять личностную автономию, мобильность, но в тоже время чувствовать себя «принадлежащим» значимому другому. В связи с этим все более популярными становятся близкие онлайн-отношения. Особо актуализировались онлайн-отношения в период пандемии Covid 19. Пары, которые состояли в реальных отношениях, но оказались в ситуации вынужденной разлуки по тем или иным причинам (работа, учеба и др.) на неопределенный в связи с Ковидом срок, вынуждены были поддерживать отношения с помощью интернет-общения. Для одиноких людей в период вынужденной изоляции социальные сети и интернет-коммуникации стали единственно возможным ресурсом удовлетворения потребности в общении, в инициации знакомств, развития отношений. При этом стоит отметить, что далеко не всегда онлайн-отношения связаны со сложностями преодоления территориального расстояния, чаще развиваются вне этого условия, представляя собой осознанный выбор двух людей взаимодействовать либо с крайне редким расписанием встреч, либо вообще без них.

Новый феномен породил проблемное поле современных исследований: Что становится детерминантами предпочтения онлайн-отношений? Возможно ли в отношениях, опосредованных сетью, чувство близости и заботы, которое мы испытываем при физически и пространственно контактном общении?

Ученые подчеркивают, что интернет сегодня действительно помогает людям строить и развивать близкие отношения, и качество этих отношений может быть таким же или даже лучше, чем у отношений, установленных лицом к лицу [Parks & Floyd, 1996; Bargh, McKenna, & Fitzsimons, 2002]. При этом, отмечается, что часто эти отношения переходят со временем в непосредственные, реальные отношения. Участники исследований отмечают, что симпатия при зарождении отношений в сети возникает намного быстрее, чем при личной встрече, что объясняется большей степенью самораскрытия. Относительная анонимность, чувство безопасности, возможность прервать контакт в ситуации угрозы способствуют тому, что человеку в сетевом общении легче выражать свои эмоции и переживания, делиться личной информацией. Также важной особенностью интернет-отношений является относительное нивелирование физических признаков привлекательности человека, что выводит на первый план иные более глубокие переменные: сходство ценностно-смыслового поля. Еще одним преимуществом Интернета является то, что он позволяет людям под-

держивать более тесные отношения на расстоянии, а онлайн-взаимодействия между партнерами уже сложившейся пары в реальности позволяют укрепить их оф-лайн отношения [Wellman et al., 2001; Fox, Warber, Makstaller, 2013].

В контексте проблематики романтических отношений, опосредованных виртуальной средой, важным представляется вопрос об интимности [Евсеева, 2020], как форме отношений, предполагающей возможность делиться личными переживаниями и чувствами, и которая дает ощущение близости, поскольку интернет-среда дает новые возможности самопредъявления, видоизменяя при этом форму приватности и демонстрации личной жизни. Л. Реджистер и Т. Хенли выделяют следующие характеристики, компоненты интимности: невербальное общение; существование; время; стирание границ между людьми; повышенная значимость телесных ощущений; описание опыта как необычного; трансформация [Горельцева, 2011]. Интересно, что важными пунктами являются невербальный контакт и телесность, что в значительной степени ограничено или невозможно при виртуальном взаимодействии. З. Бауман отмечает, что в современную эпоху мы наблюдаем амбивалентность стремлений человека: направленность на свободное существование и аффилиации, что приводит к желанию «жить вместе, но порознь» [Bauman, 2003]. Виртуальные отношения позволяют человеку сохранять дистанцию, то есть создавать «близость без близости» и интимность иного формата, исключая телесный контакт, с ограниченными возможностями «считывания» мимики и жестов, предполагающую возможность в любой момент прервать контакт (отключить телефон, камеру и т. д.).

Второй аспект, позволяющий говорить о возможной трансформации интимности в онлайн-среде, это возможность создавать определенный образ себя в онлайн-взаимодействии – сетевое «Я» [Papacharisi, 2010]. Так, общение посредством текста позволяет контролировать свое самопредъявление, уменьшать свою экспрессивность [Antheunis, Schouten, Walther, 2020]. Все это пролонгирует период идеализации партнера, которая проявляется в преувеличении положительных качеств и игнорировании реальных личностных особенностей и влияет на формирование близости между партнерами. Множественная идентичность онлайн-партнеров может создавать иллюзию близости.

Актуальным в этом контексте представляется исследование вопроса, каковы особенности близости с романтическим партнером у женщин, состоящих в реальных и опосредованных виртуальной сетью отношениях.

Для пилотажного исследования нами были выбраны следующие методики: методика «Опыт близких отношений» (Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R)) К. Бреннан и Р. К. Фрейли, 2000 [Казанцева, 2008], «Персональная оценка близости в отношениях» (Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR)) М. Т. Шефер и Д. Х. Олсон, 1981 [Schaefer, Olson, 1981], анкета, позволяющая определить мотивы выбора онлайн-отношений и другие качественные переменные. Выборку составили 22 женщины: 1 группа – состоящие в реальных партнерских отношениях; 2 группа – поддерживающие виртуальные романтические отношения. Средний возраст испытуемых – 34 года. Все испытуемые прошли онлайн-опрос.

Анализ результатов исследования.

В качестве причин выбора формата отношений респонденты, состоящие в офф-лайн отношениях, преимущественно отмечали любовь (1Р), стремление быть вместе (2Р), желание (3Р), телесный контакт (4Р). Женщины, состоящие в онлайн-отношениях, отмечают скуку (1Р), страх близости (2Р), развод (3Р), удобство и простоту поиска партнера (4 Р) в качестве причины их выбора. Далее респондентам в анкете был задан вопрос: «что дают Вам эти отношения?». Женщины, состоящие в реальных отношениях, отмечали такие ресурсы, как любовь (1Р), забота (2Р), надежность (3Р). Респонденты второй группы отмечали общение либо отвлечение от усталости (1Р), уход от сложностей в социальных и профессиональных контактах либо от бытовых трудностей (2Р), они также отмечали, что получают в этих отношениях преимущественно интерес и внимание (3Р).

Средний балл оценки самораскрытия в отношениях лишь незначительно отличается в двух группах (10-балльная шкала): в группе женщин, состоящих в реальных отношениях с партнером, 7,35; в группе женщин в виртуальных отношениях – 6.

Таким образом, женщины, состоящие в реальных отношениях, в качестве их движущей силы в большей степени обозначают стремление к близости, ориентированы на самораскрытие в отношениях. Женщины, поддерживающие онлайн-отношения, отмечают, что причиной их выбора являются преимущественно скука, однообразии и желание отвлечься от повседневности, от бытовых забот. В отношениях проявляют среднюю степень самораскрытия, что связывают чаще с наличием предшествующего негативного опыта близких отношений. Их мотивацию можно обозначить как преимущественно избегающую, замещающую (в терминологии Э. Фромма мы сказали бы «бегство от»).

Анализ ответов респондентов по методике Pair позволил определить оценку респондентами уровня 6 типов близости в отношениях с партнером. Для женщин, состоящих в реальных отношениях, наиболее значимыми являются сексуальная ($M = 23,8$; $SD = 4,8$), эмоциональная ($M = 23,7$; $SD = 6$) близость. Женщины второй группы наиболее высоко оценивают сексуальную ($M = 23,5$; $SD = 6,4$) и интеллектуальную ($M = 22,8$; $SD = 5,6$) близость с онлайн-партнером. Социальная близость уходит в обоих случаях на второй план ($M1 = 17,5$; $SD1 = 5,4$; $M2 = 19,9$; $SD2 = 3,4$).

Корреляционный анализ позволил сделать следующие выводы: для женщин, состоящих в реальных отношениях, наиболее ядерным, связующим компонентом близости, медиатором остальных типов близости является эмоциональная близость. Эмоциональная близость связана с рекреационной ($r = 0,8^{**}$), интеллектуальной ($r = 0,82^{**}$), сексуальной ($r = 0,6^*$) близостью, а также с самооценочными шкалами самораскрытия ($r = 0,76^{**}$) и эмоционального отклика ($r = 0,83^{**}$). Эмоциональная близость позволяет быть собой в отношениях, способствует самопроявлению, принятию личности партнера, его взглядов и потребностей, выработке совместных интересов, увлечений, становится основой здоровых сексуальных отношений в паре. Эмоциональный отклик становится в определенной степени индикатором благополучия в паре. При этом стоит отметить, что наблюдается тесная связь эмоциональной близости со шкалой ус-

ловности ($r = 0,83^{**}$), что говорит о склонности женщин в реальных отношениях переоценивать степень близости и эмоционального контакта. Социальный параметр близости не вошел в значимые корреляционные связи.

В выборке женщин, состоящих в онлайн-отношениях, связующей медиаторной переменной становится, наоборот, социальная близость: наличие общего социального интернет-пространства, принадлежность к общему сайту знакомств и т. д. По всей видимости, в контексте данного результата можно сделать два предположения. Во-первых, возможно, социальные связи играют роль в приоритете знакомства: то есть женщина на инициативу знакомства с человеком, с которым у них есть общие контакты, ответит с большей вероятностью положительно, поскольку он вызывает больше доверия. Кроме того, социальный контекст виртуальных отношений начинает играть важную роль, когда отношения обретают публичность: изменяется статус («встречается с...», «влюблен в...») или выкладываются совместные фотографии в аккаунте социальных сетей.

Социальная близость в данном случае тесно связана с рекреационной близостью ($R = 0,73^{**}$), которая, в свою очередь, тесно связана с сексуальной ($R = 0,89^{**}$) близостью. Это дает возможность предположить, что важной составляющей в романтических отношениях, опосредованных сетью, является общение, в основе которого лежит сексуальный контекст (виртуальный секс). При этом, как мы понимаем, данный вид связи не подразумевает телесный контакт, но позволяет женщинам фантазировать в интимной переписке, что подтверждается значимой связью рекреационной близости и шкалы условности ($R = 0,9^{**}$), и связи сексуальной близости и шкалы условности ($R = 0,85^{**}$).

При этом эмоциональная близость имеет менее значимую корреляционную связь в данной группе только с социальной близостью ($R = 0,78^*$), с социальным параметром связано стремление показать «ожидаемую» эмоциональность, реализовать привлекательный образ. При этом женщины не стремятся к раскрытию, посвящению виртуального партнера в свои жизненные проблемы и трудности, так как чаще всего такой вид эмоциональной открытости может оттолкнуть партнера.

Средние значения, полученные по методике ECR-R в адаптации Т. Казанцевой, позволяют говорить, что женщины, состоящие в онлайн-отношениях, демонстрируют значительно более высокий уровень, как тревоги ($M1 = 3,9$; $M2 = 6,5$), так и избегания близости в отношениях с партнером ($M1 = 3,3$; $M2 = 6$).

Значения ниже среднего по шкалам тревоги и избегания позволяют предположить, что женщины, состоящие в реальных отношениях с партнером, демонстрируют характеристики надежного типа привязанности. Средние значения по шкалам тревоги и избегания, которые показали женщины в отношениях виртуальных, показывают, что женщины могут проявлять и избегание, и тревогу, демонстрировать как признаки избегающего, надежного, так и зависимого типов привязанности. Для более точного вывода, полагаем, нужно увеличить численность выборки.

Отметим, что значимых различий по типам близости не было обнаружено, однако, были выявлены значимые различия в параметрах избегания близости в сторону увеличения показателя у женщин в онлайн-отношениях.

Таким образом, существует специфическая структура связи между параметрами близости в реальных и онлайн-отношениях с романтическим партнером. В виртуальных отношениях медиаторным фактором становится социальная близость, в реальных отношениях – эмоциональная близость. Интересно, что для женщин в исследуемой возрастной группе важное значение приобретает интеллектуальная близость, что означает приоритет общности интересов, мировоззренческих ориентиров, интеллектуального уровня развития. Социальная близость, предполагающая наличие общей сети социальных контактов, становится наименее значимой.

Женщины, состоящие в романтических отношениях, опосредованных виртуальной сетью, демонстрируют более высокий уровень избегания близости и более высокую степень проявления тревоги. Ведущим мотивом выстраивания онлайн-отношений является уход от действительности и избегание. В реальных отношениях – мотив обретения принадлежности: потребность в любви, стремление к телесному контакту, стремление к близости.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Горельцева В. В. Подходы к определению интимности в зарубежной психологии // Северо-Кавказский психологический вестник. 2011. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-opredeleniyu-intimnosti-v-zarubezhnoy-psihologii> (дата обращения: 18.08.2022).

2. Евсеева Я. В. Интимность в эпоху интернета // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11, Социология: Реферативный журнал. 2020. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intimnost-v-epohu-interneta> (дата обращения: 18.08.2022).

3. Казанцева Т. В. Адаптация модифицированной методики «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2008. № 74-2. С. 139–143.

4. Казанцева Т. В. Исследование психологической близости в теории привязанности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2010. № 4. С. 94–98

5. *Antheunis M. L., Schouten A. P., Walther J. B.* The hyperpersonal effect in online dating: effects of text-based CMC vs. videoconferencing before meeting face-to-face. 2020. URL: <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1648217> (дата обращения: 18.08.2022).

6. *Bargh, J. A., McKenna, K. Y. A., & Fitzsimons, G. M.* Can you see the real me? Activation and expression of the “true self” on the Internet // *Journal of Social Issues*. 2002. Vol. 58(1). P. 33–48. URL: <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00247> (дата обращения: 18.08.2022).

7. *Bauman Z.* Liquid love: on the frailty of human bonds. Cambridge : Polity Press, 2003. 162 p.

8. *Fox J., Warber K. M., Makstaller D. C.* The role of Facebook in romantic relationship development: An exploration of Knapp’s relational stage model // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2013. Vol. 30(6). P. 771–794. doi: 10.1177/0265407512468370

9. Papacharisi Z. A. Private sphere: democracy in a digital age. Cambridge (MA) : Polity Press, 2010. 210 p.

10. Parks M. R. and Floyd K. Making Friends in Cyberspace // Journal of Computer-Mediated Communication. 1996. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.1996.tb00176.x> (дата обращения: 18.08.2022).

11. Schaefer M T. & Olson D. H. Assessing intimacy: The PAIR Inventory // Journal of Marital and Family Therapy. 1981. Nr 1. P. 47–60.

12. Wellman B., Haase A. Q., Witte J., Hampton K. Does the Internet Increase, Decrease, or Supplement Social Capital?: Social Networks, Participation, and Community Commitment // American Behavioral Scientist. 2001. Nr 45(3). P. 436–455. doi:10.1177/00027640121957286

ЛИЧНАЯ ВКЛЮЧЕННОСТЬ В СИТУАЦИЮ И ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К НОВОРОЖДЕННОМУ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ В РАННЕМ НЕОНАТАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ЖЕНЩИН, С ОПЫТОМ ПЕРИНАТАЛЬНЫХ ПОТЕРЬ В АНАМНЕЗЕ

И. А. Золотова¹, А. Н. Арутюнова²

Ярославский государственный медицинский университет

¹ iazolotova@mail.ru

² asya1999as@mail.ru

В статье раскрывается специфика в описании отношения к новорожденному у женщин, беременность которых закончилась рождением ребенка с заболеванием в неонатальном периоде. Отличительным признаком для основной и контрольной групп является наличие или отсутствие опыта перинатальных потерь в анамнезе. Убедительно доказанный средний уровень личностной включенности, понимание ситуации и веры в положительное разрешение ситуации, связанной с рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, может оказывать влияние на снижение ресурсности в ситуации неопределенности.

Ключевые слова: опыт перинатальных потерь; отношение к новорожденному; личностная включенность; понимание ситуации; ресурсность.

PERSONAL INVOLVEMENT IN THE SITUATION AND FEATURES OF THE ATTITUDE TO A NEWBORN WITH A DISEASE IN THE EARLY NEONATAL PERIOD IN WOMEN WITH EXPERIENCE OF PERINATAL LOSSES IN THE ANAMNESIS

I. A. Zolotova, A. N. Arutyunova

Yaroslavl State Medical University

The article reveals the specificity in the description of the attitude to the newborn in women whose pregnancy ended with the birth of a child with a disease in the neonatal period. A distinctive feature for the main and control groups is the presence or absence of experience of

perinatal losses in the anamnesis. A convincingly proven average level of personal involvement, understanding of the situation and belief in a positive resolution of the situation associated with the birth of a child with a disease in the neonatal period can have an impact on a decrease in resource.

Keywords: *experience of perinatal losses; attitude to the newborn; personal involvement; understanding of the situation; resourcefulness.*

Введение. Значимость проблемы перинатальных потерь в современных условиях не утратила своей актуальности. Мертворождаемость, ранняя неонатальная смертность, поздний самопроизвольный выкидыш, прерывание беременности на ранних сроках гестации являются составляющими компонентами перинатальных травм и, несомненно, оказывают влияние на формирование отношения к последующей беременности и новорожденному ребенку. О. В. Полуэктова отмечает: «В ситуации перинатальной потери нарушается направленность и непрерывность жизненного пути личности. Неопределенность будущего искажает ощущение безопасности и вызывает дополнительное беспокойство и страхи, связанные с будущим деторождением» [Полуэктова, 2013; Маркман, 2020].

Мы не встретили в доступной нам литературе, посвященной изучению феномена перинатальной потери, исследований, направленных на анализ ситуации, связанной с рождением и особенностей отношения к будущему ребенку. Отсутствует четкий диагностический алгоритм оказания консультативной психологической помощи женщинам, пережившим перинатальную потерю и готовящимся вновь стать мамами на этапе неонатального периода. Актуальность описанной проблемы и профессиональный интерес, обусловили выбор темы исследования. Цель исследования – изучение переживания ситуации и особенностей отношения к новорожденному с заболеванием в раннем неонатальном периоде у женщин с опытом перинатальных потерь в анамнезе.

Постановка проблемы. Мы предполагаем, что, во-первых, существуют различия в описании отношения к новорожденному у женщин, беременность которых закончилась рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности и имеющих опыт перинатальных потерь в анамнезе; во-вторых, женщины имеющие опыт перинатальных потерь в анамнезе и женщины без опыта перинатальных потерь демонстрируют средний уровень личностной включенности, понимание ситуации и веры в положительное разрешение ситуации, связанной с рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, что может оказать влияние на снижение ресурсности.

В пилотном исследовании приняло участие 56 женщин. Основную группу представили 23 женщины, беременность которых закончилась рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, имеющих опыт перинатальных потерь в анамнезе.

Контрольную группу, представили 33 женщины, беременность которых закончилась рождением ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, не имеющих опыта перинатальных потерь в анамнезе.

Мы не ставили своей целью учитывать социально-демографические характеристики респондентов и количество предшествующих родов. Основным

критерием для формирования выборки является – рождение ребенка с заболеванием в периоде новорожденности. Отличительным признаком для основной и контрольной групп является наличие или отсутствие опыта перинатальных потерь в анамнезе. Личную включенность в ситуацию и ее эмоциональное переживание, мы рассматриваем как ресурс и как элемент совладания с жизненной ситуацией.

Методы и результаты исследования. Для проверки выдвинутых гипотез был осуществлен подбор методик:

– Метод клинической беседы. Исследование проводилось в раннем неонатальном периоде, в основном на 7–10 день после родов.

– «Тест отношений беременной И. В. Добрякова» предназначен для определения особенностей отношения, которое транслируют женщины к новорожденному ребенку [Добряков, 2010].

– Проективная методика «Моя мама, я и мой ребенок» И. А. Золотовой направлена на изучение неосознаваемых эмоциональных особенностей диадических отношений «мать – дитя» на основе установочного отношения, сформированного в процессе онтогенеза женщины [Золотова, 2012].

– Методика Семантический дифференциал жизненной ситуации (О. В. Александрова, И. Б. Дерманова) ориентирована на изучение когнитивных и эмоциональных компонентов субъективного восприятия человеком своей жизненной ситуации. В качестве основных смысловых осей восприятия были выделены факторы: владение ситуацией, эмоциональное переживание ситуации, позитивные ожидания, обыденность и повседневность, разрешимость, личностная включенность и вера в преодолимость ситуации, энергетический заряд, уровень понимания [Александрова, Дерманова, 2018]

Для проверки выдвинутой гипотезы были использованы непараметрические методы исследования различий между независимыми выборками, а именно критерий U Манна – Уитни.

Выявлены значимые различия между основной и контрольной группами: женщины, имеющие опыт перинатальных потерь в анамнезе, демонстрируют более тревожное отношение к ребенку, женщины, не имеющие опыта перинатальных потерь демонстрируют преимущественно эйфорическое отношение к новорожденному ($U = 0,0073$, $p < 0,01$).

По результатам корреляционного анализа выявлены взаимосвязи между показателями методики ТООБ (р) Добрякова, проективной методики «Моя мама, я и мой ребенок» и шкалами методики «Семантический дифференциал жизненной ситуации».

Эйфорическое отношение к своему ребенку положительно коррелирует с изображением ребенка в проективной методике в виде символов ($r = 0,84$, $p < 0,001$). При тревожном отношении к ребенку, выявлена обратная корреляция с символическим отражением образа ребенка ($r = -0,44$, $p < 0,05$).

Чем меньше уровень личной включенности в ситуацию, тем чаще женщина изображает ребенка более старшего возраста ($r = -0,46$, $p < 0,05$). Мы можем предполагать формирование психологической защиты – рационализации. Не понимание или избегание понимания ситуации рождения больного ребенка,

не способствует формированию представления о ребенке в периоде новорожденности. Желание быстрее пережить травмирующую ситуацию бессознательно формирует образ взрослого ребенка.

Чем выше уровень владения ситуацией, эмоционального переживания ситуации, тем чаще мы видим отсутствие на рисунке ребенка при проведении проективной методики ($r = 0,52, p < 0,01$). Исследование проводилось в раннем неонатальном периоде у женщин с опытом перинатальных потерь в анамнезе. Можно предположить, что у женщины еще не произошло принятие ситуации, связанной с рождением больного ребенка, но образ здорового новорожденного уже утрачен. Это состояние и нашло отражение в отсутствии ребенка на рисунке.

Уровень принятия ситуации как обыденной и уровень по критерию разрешимости ситуации так же положительно коррелирует с отсутствием ребенка на рисунке ($r = 0,57, p < 0,01$). Это можно объяснить включением психологической защиты – рационализации по отношению к психотравмирующему фактору – рождению ребенка с заболеванием в периоде новорожденности и рассматривать данную ситуацию с позиции врачебной тактики. «Для врачей – эта ситуация обыденная и разрешимая». Но при этом, образ здорового новорожденного утрачен, и «новый образ» пока не сформирован – а значит, на рисунке отражать «некого».

Также интересны полученные корреляционные связи в группе женщин, не имеющих опыта перинатальных потерь. Чем менее выражено эмоциональное переживание ситуации и чем меньше позитивные ожидания от ситуации, тем чаще женщины изображают ребенка в виде фигур, не отображающих пол и возраст. Это может быть обусловлено как нарушением поло-ролевой идентификации, так и высоким уровнем отстраненности от ситуации. Была выявлена корреляция между отношением к грудному вскармливанию и эмоциональным переживанием ситуации ($r = -0,46, p < 0,05$). Чем менее эмоционально переживается сложившаяся ситуация, тем чаще женщины без опыта перинатальных потерь демонстрируют депрессивное отношение к грудному вскармливанию. Возможно, у них не сформирована лактационная доминанта изначально и отсутствует включенность в ситуацию. Но в этой ситуации, мы можем говорить и об отрицательной установке на грудное кормление, в связи с тяжелым состоянием новорожденного.

Женщины, имеющие опыт перинатальных потерь в анамнезе, и женщины без опыта перинатальных потерь демонстрируют средний уровень личностной включенности, понимание ситуации и веры в положительное разрешение ситуации, связанной с заболеванием новорожденного.

Обсуждение результатов исследования и выводы

Обобщая полученные данные, следует отметить, что тревожное отношение к новорожденному, у женщин с опытом перинатальных потерь в анамнезе и эйфорическое отношение к новорожденному, у женщин без соответствующего опыта, не является ресурсным в условиях рождения ребенка с заболеванием в раннем неонатальном периоде.

Средний уровень личностной включенности, понимание ситуации и веры в положительное разрешение ситуации, связанной с заболеванием новорожденного, также затрудняет продуктивность поведения, направленного на конструктивное решение проблем. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась. Результаты исследования и представленный комплекс методик могут применяться при консультировании и сопровождении женщин в неонатальном периоде при рождении ребенка с заболеванием в периоде новорожденности, с целью стабилизации и увеличения ресурсности в ситуации неопределенности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Александрова О. В., Дерманова И. Б.* Семантический дифференциал жизненной ситуации // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 3. С. 127–145.

2. *Добряков И. В.* Клинико-психологические методы определения типа психологического компонента гестационной доминанты // Перинатальная психология и нервно-психическое развитие детей : сб. матер. конф. СПб. : НИИ акушерства и гинекологии им. Д. О. Отта, 2001. С. 39–48.

3. *Золотова И. А.* Проективная методика «Моя мама, я и мой ребенок» в изучении отношения к новорожденному ребенку у женщин, отказывающихся от медицинского сопровождения в период беременности // Экспериментальный метод в структуре психологического знания. М. : Институт психологии РАН, 2012. С. 725–729.

4. *Маркман Е. В.* Перинатальная потеря: Проблема переживания бесправного горя // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2020. Т. 34, № 2. С. 68–75.

5. *Полуэктова О. Г.* Травма потери ребенка // Вестник новых медицинских технологий. 2013. № 1. URL: <http://medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2013-1/4533.pdf> (дата обращения: 17.07.2022).

МОТИВЫ ОТЛОЖЕННОГО МАТЕРИНСТВА

М. Е. Блох¹, С. Н. Хомякова²

¹ Научно-исследовательский институт акушерства, гинекологии и репродуктологии имени Д. О. Отта,
Санкт-Петербургский государственный университет
blohme@list.ru; ORCID 0000-0001-8609-6936

² Санкт-Петербург
homyakova110558sveta@icloud.com

Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 20-013-00859А.

В статье представлены данные изучения репродуктивных мотиваций и ценностных ориентаций у женщин с отложенным материнством в сравнении с женщинами с плани-

руемой беременностью. Основные мотивы откладывания материнства: достижение профессиональной и творческой самореализации, недостаточность материальной базы, повышение ресурса собственного здоровья. Достоверно более низкие значения генофилии и мотивации беременности ради ребенка.

Ключевые слова: репродуктивные мотивы; ценности; материнство; беременность.

MOTIVES FOR DELAYED MOTHERHOOD

M. E. Blokh¹, C. N. Homiakova²

¹ D. O. Ott Research Institute of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Medicine, psychotherapist, Saint-Petersburg State University

² Saint-Petersburg

The article presents the data of the study of reproductive motivations and value orientations in women with delayed motherhood in comparison with women with planned pregnancy. The main motives for postponing motherhood are the achievement of professional and creative self-realization, the insufficiency of the material base, the increase in the resource of one's own health. Significantly lower values of genophilia and motivation for pregnancy for the sake of the child.

Key words: reproductive motives; values; motherhood; pregnancy.

Введение. Интерес к исследованию феномена материнства как части личностной сферы женщины продиктован множеством социальных тенденций, характерных для современного общества. К ним относятся: демографический кризис, с которым столкнулись большинство стран, ухудшение репродуктивного здоровья населения, рост и омоложение гинекологических заболеваний, расширение применения вспомогательных репродуктивных технологий. Одновременно с этим наблюдается ролевая трансформация в семейных и общественных сферах взаимоотношений людей, проявляющаяся в стремлении женщинами достичь профессиональной реализации и материальной независимости наравне с мужчинами, зачастую отодвигая материнскую реализацию на более поздний возраст или в попытках сочетать высокий уровень успешности как в профессиональном, так и в родительском плане, что требует больших физических и эмоциональных затрат личности.

Развитие медицинских технологий в сфере репродукции, с одной стороны, является величайшим достижением, которое способно помочь многим бесплодным парам обрести статус родительства. С другой стороны, в практике специалисты встречаются с тенденцией у здоровых пар откладывать материнство на длительный период в надежде воспользоваться вспомогательными репродуктивными технологиями в позднем возрасте, даже если проблемы наступления беременности медицинского характера, в том числе, связанные с возрастными изменениями, возникнут. Феномен отложенного материнства проявляется в сознательном откладывании наступления беременности и приобретения статуса родительства у женщин репродуктивного возраста, что создает прецедент для развития коммерческих предложений в медицине по криоконсервации и сохранению биологического материала (ооцитов, спермы, эмбрио-

нов) «на будущее». Настораживающим для специалистов практиков являются заявления некоторых клиентов «в настоящий момент я не хочу ребенка, но на всякий случай сохраню свои яйцеклетки – вдруг, захочу потом». Психологические особенности выбора отложенного материнства требуют дальнейшего изучения.

Целью данного исследования является изучение репродуктивных мотиваций и ценностных ориентаций у женщин с отложенным материнством.

Выборка: 68 женщин репродуктивного возраста 25–45 лет, средний возраст 34 ± 2 года, из них 48 женщин, сознательно откладывающих беременность и материнство на 2–3 года и более и 20 женщин, планирующих беременность на момент исследования. Исследование проводилось онлайн, респонденты набирались случайным образом, условием участия был репродуктивный возраст.

Методики: Опросник «Репродуктивные ролевые ориентации деторождения» М. Н. Родштейн, «Опросник по изучению репродуктивных мотиваций» О.А. Магденко, Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, анкета, направленная на исследование социально-демографических показателей и мотивов откладывания материнства.

Результаты. В группе женщин с отложенным материнством респондентами выделены следующие мотивы откладывания материнства: 47,5 % хотят сначала достичь профессиональной и творческой самореализации; 44,1 % респондентов выделили как причину недостаточность материальной базы; 28,8 % женщин откладывают материнство из-за того, что повышают ресурс собственного здоровья; 25,4 % указывают на отсутствие стабильности в отношениях с партнером; 13,6 % женщин откладывают материнство из-за отсутствия собственного жилья. К причинам, при наличии которых респонденты могли бы полностью отказаться от материнства 38 % женщин отнесли «не достаточно хорошее» состояние здоровья; 26 % – отсутствие партнера; 22 % – привлекательность жизни без детей; 18 % – отсутствие желания быть матерью; 18 % – профессиональную самореализацию; 6 % – негативные последствия беременности для внешности.

По результатам опросника репродуктивных ориентаций в группе с планируемой беременностью более выражены (при $p < 0,05$) как эмоциональный (желание, направленное на рождение детей), так и поведенческий (действия, направленные на рождение детей) компоненты: генофилия ($16,17 \pm 3,46$ в сравнении с $7,94 \pm 6,22$ у женщин с отложенным материнством) и репродуктивная активность ($9,58 \pm 3,22$ и $4 \pm 4,13$ соответственно).

С помощью опросника О.А. Магденко выявлено, что в группе женщин с отложенным материнством наибольшие значения имеют репродуктивные мотивации: беременность для получения материальной выгоды ($14,27 \pm 3,71$); беременность ради любимого мужчины ($12,98 \pm 3,56$); беременность ради самого ребенка ($12,5 \pm 4,37$); для получения поддержки в старости ($10,9 \pm 4,21$); беременность ради соответствия социальным ожиданиям ($10,6 \pm 3,82$). В группе женщин с планируемой на момент исследования беременностью наиболее выражены такие репродуктивные мотивации: беременность для получения мате-

риальной выгоды ($15,58 \pm 4,12$); беременность ради самого ребенка ($14,67 \pm 4,56$); беременность ради любимого мужчины ($14 \pm 3,23$); беременность ради соответствия социальным ожиданиям ($13,08 \pm 4,32$); для получения поддержки в старости ($11,08 \pm 3,87$), беременность как интерес, привлекательность неизвестного ($10,08 \pm 3,11$). При этом в группе женщин с отложенным материнством репродуктивные мотивации «ради самого ребенка» и «ради соответствия социальным ожиданиям» достоверно ниже (при $p < 0,05$).

По результатам методики «Ценностные ориентации» значимые терминальные ценности у женщин с отложенным материнством: здоровье ($M = 3,72$) и любовь ($M = 4,47$). Среди отвергаемых: красота природы и искусства ($M = 13,09$), общественное признание ($M = 13,28$), развлечения ($M = 13,43$), счастье других ($M = 13,91$) и творчество ($M = 14,02$).

Значимые терминальные ценности у женщин с планируемой беременностью: здоровье ($M = 2,73$), материально обеспеченная жизнь ($M = 4,55$), любовь ($M = 4,91$). Среди отвергаемых: счастье других ($M = 14,82$) и творчество ($M = 13,09$). Достоверные отличия при $p < 0,05$ присутствуют только в категории жизненная мудрость (индифферентна для обеих групп, но для женщин с отложенным материнством имеет большее значение) и материально обеспеченная жизнь (значимо выше в группе с планируемой беременностью).

Из значимых инструментальных ценностей женщины с отложенным материнством выделяют образованность ($M = 5,28$), жизнерадостность ($M = 5,64$), ответственность ($M = 5,64$), эффективность в делах ($M = 5,66$). Из отвергаемых: высокие запросы ($M = 13,7$) и нетерпимость к недостаткам ($M = 15,23$).

Из значимых инструментальных ценностей женщины с планируемой беременностью выделяют жизнерадостность ($M = 5,45$), ответственность ($M = 5,91$), чуткость ($M = 5,18$). Из отвергаемых: твердая воля ($M = 13,63$) и нетерпимость к недостаткам ($M = 14,55$).

Проведение корреляционного анализа выявило множество значимых связей на уровне $p < 0,01$. Чем старше женщина, тем меньше у нее мотивов отложенного материнства, выше значения генофилии и репродуктивной активности, но чаще репродуктивные мотивации «беременность как соответствие социальным ожиданиям», «отказ от настоящего» и «беременность по религиозным убеждениям». Чем дольше женщина откладывает вступление в материнство, тем больше имеет мотивов отложенного материнства, для нее более значимы друзья, но ниже значения генофилии, реже она выбирает мотив «беременность как соответствие социальным ожиданиям». Мотивация «беременность ради ребенка» положительно связана с любовью и жизнерадостностью и отрицательно с такими ценностями как рационализм, эффективность в делах, непримиримость к недостаткам. Мотив «беременность ради любимого мужчины» положительно связан с ценностями любовь и счастливая семейная жизнь и отрицательно с познанием. Мотив «беременность как соответствие социальным ожиданиям» положительно связан с счастливой семейной жизнью и честностью и отрицательно с ценностями свободы, образованности. Беременность для поддержки в старости положительно связана с ценностью любви.

Обсуждение и выводы. Низкие значения генофилии у женщин с отложенным материнством могут свидетельствовать о нагруженности представлений о родительстве тревогой и опасениями, выбор репродуктивных предпочтений «жизнь женщины может быть полноценна и без детей», «не решусь на рождение ребенка, если это ухудшит мой уровень жизни» указывает на негативную установку на деторождение, стремление сохранить свою независимость и материальное благополучие. Конфликтное отношение к родительству может препятствовать присвоению и интеграции материнской роли в ценностно-смысловую сферу.

Треть женщин выделяют «повышения ресурса собственного здоровья» как причину для откладывания материнства, 38% могут отказаться от родительства в ситуации «не достаточно хорошего» здоровья; при этом здоровье относится к терминальным значимым ценностям всех респондентов. Акцент на теме здоровья может быть связан с тем, что исследование проводилось в период спада пандемии коронавируса, когда массированное обсуждение в обществе темы болезни/здоровья сформировало фокус на внимании к медицинским аспектам состояния. Однако общеизвестным является факт большего количества осложнений течения беременности у женщин более старшего возраста, чем у молодых первородящих, мы предполагаем, что наши респонденты знакомы с этой информацией, в таком случае может иметь место внутриличностный конфликт между откладыванием беременности для улучшения здоровья сейчас и знанием, что с увеличением возраста потребуется больше ресурсов здоровья для материнства. Также в качестве предположений о наличии внутриличностных конфликтов могут выступать несоответствие терминальных и обеспечивающих их инструментальных ценностей, так, у женщин с отложенным материнством при значимых терминальных ценностях здоровье и любовь они выделяют инструментальные образованность, ответственность и эффективность в делах, и только жизнерадостность можно отнести к обеспечивающей ценности. При этом у женщин с планируемой беременностью инструментальные ценности чуткость, жизнерадостность, ответственность в большей степени могут обеспечивать терминальные ценности для них: здоровье, материально обеспеченная жизнь и любовь. Обращает на себя внимание достоверно более редкий выбор конструктивной мотивации «беременность ради самого ребенка» у женщин с отложенным материнством, что может в дальнейшем создавать сложности в формировании диадической связи между матерью и ребенком.

Выводы.

1. Выявлены мотивы откладывания материнства: достижение профессиональной и творческой самореализации, недостаточность материальной базы, повышение ресурса собственного здоровья, отсутствие стабильности в отношениях с партнером, отсутствия собственного жилья.

2. К причинам полного отказа от материнства более трети женщин отнесли «не достаточно хорошее» состояние здоровья; четверть женщин – отсутствие партнера; также выделили привлекательность жизни без детей и отсутствие желания быть матерью; профессиональную самореализацию и негативные последствия беременности для внешности.

3. Женщины с отложенным материнством имеют достоверно более низкие значения генофилии и репродуктивной активности, достоверно реже выбирают репродуктивные мотивации «беременность ради самого ребенка и ради соответствия социальным ожиданиям» в сравнении с женщинами, планирующими беременность.

4. Значимые терминальные ценности у женщин с отложенным материнством (любовь и здоровье) имеют недостаточное обеспечение инструментальными ценностями.

Раздел 7

СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

МЕТАКОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ КАК ЗАЩИТНЫЕ И СОВЛАДАЮЩИЕ РЕСУРСЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Н. А. Русина¹, С. В. Швецова², Г. С. Макарова³

Ярославский государственный медицинский университет

¹ rusinana@ysmu.ru

² svshvec@yandex.ru;

³ kamneva.g96@mail.ru

В статье обсуждаются результаты исследования, направленного на выявление метакогнитивных процессов, связанных с синдромом эмоционального выгорания у врачей. Доказано, что метакогнитивная включенность снижает уровень эмоционального выгорания, а дисфункциональные метакогнитивные убеждения изменяют уровень профессионального выгорания врачей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; защитные и совладающие ресурсы; врач; метакогнитивные процессы.

METACOGNITIVE PROCESSES AS PROTECTIVE AND COPING RESOURCES OF EMOTIONAL BURNOUT

N. A. Rusina, S. V. Shvetsova, G. S. Makarova

Yaroslavl State Medical University

The article discusses the results of a study aimed at identifying metacognitive processes associated with burnout syndrome in doctors. It is proved that metacognitive involvement reduces the level of emotional burnout, and dysfunctional metacognitive beliefs change the level of professional burnout of doctors.

Keywords: emotional burnout; protective and coping resources; doctor; metacognitive processes.

Актуальность. Медицинские работники находятся в группе риска и оказываются на первом месте среди профессий, подверженных синдрому выгорания. Профессиональная деятельность врача связана с разработкой стратегии и тактики терапевтического воздействия и требует умения прогнозировать события, предвосхищая возможные варианты развития заболевания, осложнения. Метакогнитивные процессы играют немаловажную роль в этой деятельности. Исследований, направленных на выявление метакогнитивных процессов в качестве ресурсов, связанных с синдромом эмоционального выгорания у врачей, на сегодняшний день нет.

Мы предположили, что можно определить метакогнитивные процессы, затрудняющие деятельность врача, выступающие в качестве психологических защитных ресурсов, и метакогнитивные процессы, способствующие деятельности врача и выступающие в качестве совладающих ресурсов.

Метакогнитивная регуляция представляет собой мониторинг собственной познавательной активности и включает этап планирования процесса познания, осознание своей способности его реализовать и его реализация, оценку эффективности процессов мониторинга и выбранных стратегий познания. В некоторых работах выявлена взаимосвязь между мотивационной сферой профессиональной деятельности и метакогнитивными процессами у врачей. Для врачей, нацеленных на сотрудничество с больным, характерен более высокий уровень развития процессов самоконтроля и самоорганизации. У врачей, у которых поведение мотивируется получением новой информации, в большей степени развиты процессы самоорганизации, более развиты метакогнитивные процессы.

Материалы и методы исследования. В исследовании участвовали 54 врача стационара и поликлиники больницы г. Рыбинска Ярославской области, 28 женщин и 26 мужчин, средний возраст 42 года, средний стаж работы 17 лет. Выделены две группы, которые условно были обозначены как: 1) «невыгоревшие» – врачи с низким показателем выгорания (26 человек); 2) «выгоревшие» – врачи с высокими показателями эмоционального выгорания (29 человек). Применялись: методика диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьяновой); краткая версия опросника метакогнитивных убеждений» (MCQ-30 Wells A., Cartwright Hatton S.); опросник «Метакогнитивная включенность в деятельность» (R. S. Dennison, G. Schraw, адаптация А. В. Карпова).

Результаты и их обсуждение. Проверка статистической достоверности различий показала, что врачи с разным уровнем эмоционального выгорания значительно различаются по выраженности позитивных убеждений о беспокойстве ($U = 248,5$; $p < 0,05$), когнитивной несостоятельности ($U = 164,5$; $p < 0,001$), потребности в контроле мыслей ($U = 181$; $p < 0,001$) и внимательности к своим мыслительным процессам ($U = 119$; $p < 0,001$). Врачи с высоким уровнем эмоционального выгорания характеризуются большей выраженностью метакогнитивных убеждений о позитивной роли беспокойства, отличаются более выраженными сомнениями в качестве своей памяти и при этом демонстрируют меньшую потребность в контроле за своими мыслями и меньшей внимательностью к своим мыслительным процессам. Врачи с низким уровнем выгорания отличаются большей фокусировкой на своих мыслительных процессах, склонны более активно контролировать возникающие у них мысли, уверены в своих мнестических способностях и не склонны считать, что тревога и волнение помогают преодолевать трудности.

Отсутствие достоверных различий по показателю негативных убеждений, связанных с неуправляемостью беспокойства, вероятно, можно расценивать как признак того, что в контексте процессов эмоционального выгорания большее значение имеет именно степень признания преимуществ беспокойства, нежели волнение о самом его присутствии. Можно предположить, что эмоцио-

нальная истощенность не позволяет направлять большое количество психической энергии на переживания опасности беспокойства и инвертирует эти переживания в качестве защиты. Умеренное беспокойство о собственном беспокойстве у «невыгоревших» врачей диктуется сохранными механизмами регуляции и совладания, а у «выгоревших» врачей – отсутствием психических ресурсов для негативных переживаний, а также низким вниманием к своим мыслям и состояниям.

Таким образом, для врачей с высоким уровнем эмоционального выгорания характерна значимо менее выраженная фокусировка на своих мыслительных процессах и их сознательный контроль. Они меньше доверяют своей памяти и менее уверены в своих способностях запоминать важную информацию. Данная группа врачей характеризуется более твердой уверенностью в том, что постоянное беспокойство и волнение помогают им оставаться собранными, справляться с трудными ситуациями.

В отличие от выраженности метакогнитивных убеждений, все отдельные показатели метакогнитивной включенности имеют более высокие значения у врачей с низким уровнем эмоционального выгорания ($U = 204,5$; $p < 0,01$). Врачи данной группы обладают более высоким уровнем знаний о своих когнитивных процессах ($U = 208,5$; $p < 0,01$) и более развитыми способностями к их регуляции ($U = 221$; $p < 0,01$). Среди отдельных показателей метакогнитивной включенности можно отметить значимо более высокий уровень: декларативных знаний ($U = 201$; $p < 0,01$), процедурных знаний ($U = 246$; $p < 0,05$), планирования ($U = 194,5$; $p < 0,01$), мониторинга ($U = 242$; $p < 0,05$), исправления ошибок ($U = 185,5$; $p < 0,01$) и оценки ($U = 252$; $p < 0,05$). Это говорит о том, что они характеризуются более развитым метапознанием, т.е. обладают более сформированными способностями к изучению своих познавательных процессов, контролю за качеством продуктов собственных когнитивных усилий, а также к рефлексии и критичности к собственному опыту. Имеющиеся метакогнитивные знания и способности к метакогнитивной регуляции у «невыгоревших» врачей применяются ими при выполнении деятельности, обеспечивая ее продуктивность.

Врачи с высоким уровнем эмоционального выгорания в своей деятельности отличаются сниженным уровнем понимания проблемности: способности обнаружить проблему, оценить ее масштаб, выйти за рамки конкретной ситуации для решения проблемы.

Сравнение врачей с разным уровнем эмоционального выгорания показывает, что при высоком его уровне у врачей наблюдается низкая метакогнитивная включенность в деятельность, позволяющая осуществлять надситуативный подход при решении проблемных ситуаций. Врачи с высокими показателями выгорания придерживаются более позитивного взгляда на функциональность беспокойства и тревоги, однако не вполне полагаются на собственную память и не стремятся осознавать и контролировать свои мыслительные процессы.

Общий индекс эмоционального выгорания тесно связан с большинством метакогнитивных убеждений, за исключением негативных убеждений о беспо-

койстве. Выявлены положительные корреляции уровня эмоционального выгорания с позитивными убеждениями о беспокойстве ($r = 0,43$; $p < 0,001$) и когнитивной несостоятельностью ($r = 0,47$; $p < 0,001$), а отрицательные – с потребностью в контроле мыслей ($r = -0,47$; $p < 0,001$) и внимательностью к собственным мыслительным процессам ($r = -0,69$; $p < 0,001$). Наибольшему риску развития эмоционального выгорания подвержены те врачи, у которых актуализирована убежденность в том, что более частое беспокойство позволяет преодолевать трудности и избегать проблем и при этом отмечается недоверие к собственным мнестическим способностям, слабое внимание к внутренним мыслительным процессам и низкая потребность в контроле мыслей. Эмоциональное выгорание сопряжено с восприятием позитивности беспокойства в сочетании с отсутствием сознательного контроля за своими когнитивными процессами. Вероятно, в таком случае должным образом не функционирует необходимый регулятивный механизм, позволяющий различать «полезное» беспокойство от дисфункционального. Усугубляется ситуация и недоверием к себе, отсутствием тенденции следить за своими мыслями, размышлять о них и контролировать. В итоге нарастающее волнение и беспокойство остаются бесконтрольными, приводя к деструктивной растрате эмоциональных ресурсов и истощению.

Наиболее тесную связь с метакогнитивными убеждениями демонстрирует деперсонализация. Это позволяет предположить, что характер оценок относительно различных аспектов метапознания в наибольшей мере взаимосвязан с межличностным компонентом эмоционального выгорания. Убежденность в преимуществах беспокойства, низкая оценка своей памяти, невнимательность к своим мыслительным процессам и нежелание их контролировать находят отражение в более циничном и эмоционально холодном общении врачей с пациентами и коллегами, способствуют их эмоциональной и личностной отстраненности.

Анализ взаимосвязей метакогнитивной включенности и эмоционального выгорания показывает, что высокий уровень метакогнитивной включенности сопровождается более низким уровнем эмоционального выгорания ($r = -0,47$; $p < 0,001$), а также менее выраженными отдельными его симптомами: эмоциональной истощенностью ($r = -0,33$; $p < 0,05$), деперсонализацией ($r = -0,35$; $p < 0,01$) и профессиональной успешностью ($r = 0,55$; $p < 0,001$). Это говорит о том, что высокий уровень сформированности знаний когнитивных процессов и способности к их регуляции при решении проблем способствуют росту психоэмоциональной устойчивости врачей и препятствуют развитию эмоционального выгорания.

Выводы: Эмоциональное выгорание у врачей тесно связано и с метакогнитивными убеждениями, и с метакогнитивной включенностью.

Развитие эмоционального выгорания связано с восприятием позитивности беспокойства в сочетании с недоверием к своим мнестическим способностям, недостатком внимания и сознательного контроля за своими когнитивными процессами. Указанные дисфункциональные метакогнитивные убеждения демонстрируют наиболее тесную связь с межличностным компонентом эмо-

ционального выгорания, способствуя интенсификации симптомов деперсонализации.

Высокий уровень метакогнитивной включенности в деятельность сопряжен с более низким уровнем эмоционального выгорания. Метакогнитивные знания и метакогнитивная регуляция наиболее тесно взаимосвязаны с самооценочным компонентом эмоционального выгорания.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВРАЧЕЙ-ОРДИНАТОРОВ МОСКВЫ И ВРАЧЕЙ-ИНТЕРНОВ ГРОДНО: ДАННЫЕ ДО ПАНДЕМИИ

А. Б. Холмогорова¹, Е. Я. Матюшкина², С. В. Бойко³, А. П. Рой⁴

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет
kholmogorova-2007@yandex.ru; ORCID:0000-0001-6027-1510

² Московский государственный психолого-педагогический университет
Elena.matyushkina@gmail.com; ORCID: 0000-0002-6027-1510

³ Гродненский государственный медицинский университет
(Республика Беларусь)
dekanmpf@gmail.com

⁴ Научно-исследовательский институт скорой помощи
им. Н. В. Склифосовского
anita010101@yandex.ru; ORCID:0000-0002-7070-4973

В статье представлены результаты исследования профессионального выгорания молодых врачей, проходящих обучение в ординатуре скоропомощного стационара Москвы и интернатурах медучреждений Гродно. Выявлено, что профессиональное выгорание, тесно связано с ухудшением психического здоровья врачей обеих групп. Предикторами профессионального выгорания являются предписываемый обществом перфекционизм и ощущение одиночества, вызванное сравнением себя с более успешными специалистами и фиксацией на собственной неуспешности.

Ключевые слова: профессиональное выгорание; эмоциональное истощение; деперсонализация; психическое здоровье; перфекционизм.

PROFESSIONAL BURNOUT OF MOSCOW RESIDENTS AND GRODNO INTERNAL DOCTORS: DATA BEFORE THE PANDEMIC

A. B. Kholmogorova¹, E. Ya. Matyushkina², S. V. Boyko³, A. P. Roy⁴

^{1, 2} Moscow State University of Psychology & Education,

³ Grodno State Medical University (Republic of Belarus)

⁴ N. V. Sklifisovsky Research Institute of Emergency medicine

The article analyzes the results of a study of professional burnout of young doctors. Respondents are trained in residency at an emergency hospital in Moscow and at an internship at a hospital in Grodno. It was revealed that professional burnout is closely related to the deterioration in the mental health of doctors in both groups. The predictors of professional burnout

are perfectionism prescribed by society and a feeling of loneliness caused by comparing oneself with more successful specialists and fixing on one's own failure.

Keywords: *professional burnout; emotional exhaustion; depersonalization; mental health; perfectionism.*

Проблема профессионального выгорания медицинских работников привлекает к себе внимание многих отечественных и зарубежных ученых, получив особую актуальность во время пандемии COVID-19.

Новыми в изучении профессионального выгорания медиков стали исследования, демонстрирующие высокий уровень выгорания у молодых врачей, только начинающих свой профессиональный путь. Высокий уровень рабочей нагрузки и ответственности, недостаток практического опыта, очень сложное обучение и финансовые проблемы, а также стереотип о стоицизме медицинского работника, являются основными факторами профессионального выгорания молодых врачей.

Сравнительное исследование профессионального выгорания молодых врачей России и Беларуси, проведенное перед началом пандемии, подтверждает данные о чрезвычайно высоком уровне выгорания молодых врачей и ставит проблему его профилактики на фоне нестабильности ситуации и обострения конфликтов в современном мире.

Ординаторам первого и второго года обучения в Москве и врачам интернатуры в Гродно было предложено заполнить комплект опросников, направленных на выявление имеющихся профессиональных трудностей, показателей психического здоровья, эмоциональных и телесных жалоб, связанных с работой. Заполнение опросников осуществлялось в гугл-формах добровольно и анонимно, с получением информированного согласия от каждого респондента. Выборка составила 227 человек.

Анкета участника исследования включала социодемографические сведения, вопросы о профиле медицинской деятельности, жалобах на физическое и эмоциональное состояние и отношение к профессиональным трудностям.

Опросник профессионального выгорания, [Maslach Burnout Inventory, Водопьянова, Старченкова, 2009], выявляет «эмоциональное истощение», «деперсонализацию» и «профессиональную успешность». Вместо термина «деперсонализация», в исследовании используется термин «деперсонификация» [Матюшкина, Микита, Холмогорова, 2020]

Опросник психопатологической симптоматики SCL-90-R [Derogatis, 1976; Тарабрина, 2001] используется для диагностики выраженности психопатологических симптомов: соматизация; обсессивно-компульсивная симптоматика; межличностная сензитивность; депрессия; тревожность; враждебность; фобическая тревожность; паранойяльные симптомы; психотизм; общая тяжесть дистресса.

Трехфакторный опросник перфекционизма [Гаранян, Холмогорова, Юдеева, 2018] включает 3 шкалы: 1) социально предписанный перфекционизм; 2) Я-адресованный перфекционизм; 3) перфекционистский когнитивный стиль.

Шкала Одиночества (REVISED UCLALONELINESS SCALE) (Russell, Peplau, Ferguson, 1978) предназначена для определения уровня одиночества и социальной изоляции человека.

Статистическая обработка данных включала описательные статистики, непараметрический критерий Манна – Уитни, корреляционный анализ Спирмена, множественный регрессионный анализ (SPSS-22).

Были получены данные 143 врачей-ординаторов многопрофильного скоропомощного стационара Москвы и 84 врачей интернатуры (39 человек – врачи скоропомощного стационара и 45 – врачи университетской клиники) Гродно. Выборка врачей Москвы включала 60 мужчин и 83 женщины, выборка врачей Гродно 15 мужчин и 69 женщин. Средний возраст респондентов 24 года, стаж работы в медицине до 2 лет.

Прохождение интернатуры в Беларуси осуществляется 12 месяцев в процессе практической деятельности в пределах норм рабочего времени, определенных должностями врачей-специалистов. По итогам прохождения интернатуры врачу-интерну выдается сертификат о прохождении интернатуры и (или) сдаче квалификационного экзамена.

В Москве обучение в ординатуре продолжается 2 года, работа в отделениях скорой помощи или других медучреждениях сочетается с теоретическим и практическим обучением в учебном центре. Двухлетнее обучение, в процессе которого ординаторы сдают экзамены и зачеты по изучаемым курсам, также завершается итоговым квалификационным экзаменом.

Сравнение показателей профессионального выгорания в обследованных выборках показало, что около половины молодых врачей связывают от 50 до 100 % своих жалоб на физическое здоровье и эмоциональное благополучие с особенностями своей профессиональной деятельности и вынуждены работать сверхурочно.

Ответы на вопросы анкеты, связанные с имеющимися коммуникативными трудностями, показали, что подавляющее большинство врачей-ординаторов обеих выборок (около 80 %) субъективно достаточно высоко оценивают свою социальную компетентность и не испытывают значительных трудностей в ситуациях коммуникации с пациентами и их родственниками.

Большинство врачей-ординаторов обеих групп (69 % в Москве и 64 % в Гродно) испытывают выраженное *эмоциональное истощение*, имеют формализованный контакт с пациентами (85 % в Москве и 89 % в Гродно), но при этом в целом удовлетворены своими профессиональными достижениями (68 % обследованных Москвы и 57% Гродно).

При сопоставлении этих данных с относительно низким процентом врачей, отметивших у себя наличие трудностей в коммуникации с пациентами, полученные результаты можно объяснить не высокой социальной компетентностью, а эмоциональной отстраненностью. С одной стороны она выполняет защитную функцию от интенсивных негативных эмоций при общении с пациентами, с другой свидетельствует о *высоком уровне выгорания*. Это подтверждается данными корреляционного анализа, который был осуществлен для выборки в целом, так как по непараметрическому критерию Манна – Уитни не было

выявлено достоверных различий в уровневых показателях эмоционального выгорания и его факторов.

Показатели *деперсонификации* имеют сильные корреляционные связи с показателями *эмоционального истощения* в общей выборке врачей ($r_s = 0,618$, $p < 0,01$). Между *деперсонификацией* и *профессиональной успешностью* выявлена слабая прямая связь ($r_s = 0,264$, $p < 0,01$). Это позволяет предположить, что *деперсонификация* выполняет некоторую защитную функцию для молодых врачей, снижая обесценивание ими собственных профессиональных достижений, но при этом не выполняет защитную функцию от *эмоционального истощения*, а, наоборот, способствует ему.

Корреляционный анализ шкал симптоматического опросника и шкал опросника профессионального выгорания выявил наличие сильных связей между *эмоциональным истощением* и показателями почти всех видов психопатологической симптоматики. Наиболее сильные связи выявлены с депрессивной симптоматикой ($r_s = 0,723$, $p < 0,01$) и общим дистрессом ($r_s = 0,721$, $p < 0,01$).

По показателю *деперсонификации* были обнаружены значимые связи также со всеми показателями психопатологической симптоматики, при этом самые сильные связи получены с психотизмом ($r_s = 0,490$, $p < 0,01$), параноидальным мышлением ($r_s = 0,496$, $p < 0,01$), интерперсональной чувствительностью ($r_s = 0,491$, $p < 0,01$).

Профессиональная успешность у врачей оказалась слабо отрицательно связана лишь с двумя психопатологическими симптомами – фобической тревогой ($r_s = -0,247$, $p < 0,01$) и обсессивно-компульсивными проявлениями ($r_s = -0,143$, $p < 0,05$).

Полученные данные говорят о том, что для психического здоровья врачей наиболее важное значение имеет показатель *эмоционального истощения*. Его высокие показатели связаны с усилением как соматических симптомов дистресса, так и с серьезными эмоциональными проблемами – ростом самообвинений, чувства безнадежности, недоверия окружающим. Связи *деперсонификации* с показателями психического здоровья также свидетельствуют о росте чувства отстраненности, ощущения враждебного настроения окружающих, ухудшении отношений с людьми.

Исследуемые личностные факторы выявили наличие значимых связей с показателями *эмоционального истощения* и *профессиональной успешности*. С *эмоциональным истощением* и *профессиональной успешностью* коррелирует социально предписываемый перфекционизм ($r_s = 0,195$, $p < 0,01$; $r_s = -0,342$, $p < 0,01$), перфекционистский когнитивный стиль ($r_s = 0,182$, $p < 0,01$; $r_s = -0,340$, $p < 0,01$), переживание одиночества ($r_s = 0,350$, $p < 0,01$; $r_s = -0,350$, $p < 0,01$). Регрессионный анализ показал, что переживание одиночества и социально предписанный перфекционизм способствуют низкой оценке собственных профессиональных достижений, в то время как Я-адресованный перфекционизм (личные высокие цели и стандарты) ведет к росту субъективной *профессиональной успешности* и снижению чувства одиночества.

Таким образом, в исследовании профессионального выгорания и психического здоровья молодых врачей Москвы и Беларуси выявлен высокий уровень основных показателей выгорания – *эмоционального истощения и деперсонализации* у большинства респондентов. Более половины врачей связывают свои проблемы со здоровьем с особенностями профессиональной деятельности и необходимостью работать сверхурочно.

Для профилактики профессионального выгорания и улучшения психического здоровья молодых врачей необходимо не только развивать их психологическую компетентность, но и способствовать преодолению стереотипа «о стоицизме медицинского работника» и признанию необходимости обращения за профессиональной психологической помощью в случае неизбежных трудностей психологического характера в начале профессионального становления.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер; 2009. 223 с.

2. *Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю.* Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 8–32. doi:10.17759/cpp.2018260302

3. *Матюшкина Е. Я., Микита О. Ю., Холмогорова А. Б.* Уровень профессионального выгорания врачей-ординаторов, проходящих стажировку в скоромощном стационаре: данные до ситуации пандемии // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 46–69. URL: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280203>

4. *Тарабрина Н. В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб. : Питер, 2001. 272 с.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПОМОЩЬ ИЛИ ОПАСНОСТЬ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВРАЧЕЙ СТОМАТОЛОГОВ

Н. Е. Водопьянова¹, Я. Ю. Новикова²

¹ Санкт-Петербургский государственный университет
vodop@mail.ru; ORCID: 0000 00019751913

² Санкт-Петербургский институт психологии и социальной работы
yanina.grinenko@gmail.com

Целью исследования являлось выявление трудностей и использования цифровых технологий в практике врачей стоматологов и их взаимосвязь с особенностями синдрома выгорания стоматологов. Выявлено значительное количество стоматологов с крайне высокой (26 %) и высокой степенью (более 66 %) выгорания по интегральному показателю. Об-

наружены отличия в алгоритмах использования стоматологами цифровых технологий в ежедневной практике в зависимости от степени выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание; цифровизация; стресс факторы; врач стоматолог.

DIGITAL TECHNOLOGIES: ASSISTING OR ENCOURAGING PROFESSIONAL BURNOUT FOR DENTISTS

N. E. Vodopyanova¹, Ya. U. Novikova²

¹ St. Petersburg State University,

² St. Petersburg University of Psychology and Social Work

The primary goal of the current research has been examining the difficulties in implementing digital technologies among the dentists, and detecting their interconnection with the burnout syndrome among the dentists. The research has revealed a big number of dentists with excessive (26 %) and high (66 %) degree of burnout with integral indicator. There have been exposed significant differences in the usage algorithms among the dentists' daily routines depending on the degree of the burnout.

Keywords: professional burnout; digitalization; stress factors; dentist.

Профессиональная деятельность врача в современном обществе приобретает новые аспекты в связи с переходом человечества в эпоху цифровых технологий, существенно меняющее информационно-энергетическое пространство взаимодействия в системе специалист (субъект труда) – реципиент. Алгоритм оказания помощи в деятельности врача, а особенно врача-стоматолога стал включать в себя обязательное использование цифровых технологий на всех этапах оказания услуг, включая первичную запись на прием, ведение медицинской документации, осуществление фото-протокола лечебного процесса, создание и использование цифровых шаблонов, использование высокотехнологичного диагностического оборудования. Данные изменения значительно улучшили качество оказания медицинской помощи, диагностические процедуры переходят в разряд малоинвазивных и более информативных, позволяя врачу заглянуть в организм человека практически на клеточном уровне и исследовать ранее недоступные области. Сохранение медицинской документации в электронном виде дает возможность отслеживать динамику заболевания и частоту обращения пациента за помощью. Цифровое планирование результатов лечения, помогает визуализировать конечный результат на начальном этапе вмешательства и способствует планомерному достижению высочайших эстетико-функциональных результатов выполняемых работ в соответствии с запросом пациента.

Актуальность исследования. Существенное изменение социального информационного пространства и способов взаимодействия в свою очередь актуализировало проблему профессионального выгорания специалистов, работающих в профессиях «субъект-субъектного» типа: врачи, учителя, социальные работники. Расширение функциональных обязанностей врача, выходящее за рамки медицинских знаний, формируют стресс-факторы нового поколения, су-

щественно увеличивая стрессовую нагрузку на специалиста, что требует изучения обновленной специфики синдрома выгорания в эру цифровизации.

Решение вопроса выгорания специалистов в эру цифровизации получает новые перспективы через обострение данной проблемы, исследования особенностей процесса в изменившихся условиях и получения контроля над ситуацией через адаптацию к новым условиям, выработкой алгоритмов взаимодействия с информационной средой и использования потенциала инноваций во благо сохранения профессионального долголетия специалистов [Савинская, 2020; Лильеберг, 2019]. Недооценка новых стресс-факторов цифровизации как рисков для профессионального здоровья может способствовать неконструктивным способам совладания, истощающим энергетические ресурсы и приводить к синдрому выгорания.

Целью настоящего исследования являлось выявление позитивных и негативных сторон цифровизации деятельности врачей стоматологов для поиска путей смягчения рисков синдрома выгорания. Исследование проводилось в форме анонимного опроса врачей-стоматологов. Использовались: анкета «Мое отношение к цифровым технологиям в стоматологической практике»; опросник «Профессиональное выгорание» [Водопьянова, 2020]; «Шкала вовлеченности в работу» UWES-17 (в адаптации Д. Кутузовой, 2006); краткий пятифакторный опросник личности TIPI-RU; шкалы опросника «Отношение к работе и профессиональное выгорание» В. А. Винокура: субъективная оценка профессионального развития и здоровья [Винокур, 2016].

В исследовании принимали участие 45 врачей стоматологов, различной специализации, возраста и стажа. Все исследуемые врачи стоматологи продемонстрировали наличие выгорания разной выраженности по трем субфакторам: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Крайне высокая степень выгорания по интегральному показателю выгорания обнаружена у 26 % респондентов, 40 % респондентов имеют высокую степень выгорания, 30 % респондентов среднюю степень выгорания, 3 % – низкую степень. Значимых статистических различий между разными специализациями врачей по уровням выгорания – не обнаружено.

Сравнение результатов данной выборки с результатами, полученными в наших предыдущих исследованиях (2016–2018 гг.) в группах других специализаций врачей показывает, что имеются различия по параметрам выгорания. Наиболее существенные различия по выраженности эмоционального истощения и деперсонализации заметны при сравнении стоматологов в 2018 и в 2022 гг. Выраженность выгорания по данным субфакторам среди стоматологов в 2022 г. значительно выше по сравнению с их коллегами в 2018 г. Связано ли это с применением цифровых технологий или с усилением рыночных отношений в стоматологии, в данный момент ответить затруднительно. Необходимо проведение специального исследования данного вопроса.

Все респонденты отмечают превалирование преимуществ использования современных цифровых технологий над сложностями, с которыми приходится сталкиваться врачу на этапах освоения и применения данных технологий. В практическом плане наибольший интерес представляют выявленные трудно-

сти организации рабочего процесса в современных условиях цифровизации, которые выступают в качестве дополнительных стресс-факторов профессиональной деятельности и могут являться катализаторами выгорания врачей.

В ходе анкетирования было выделено пять групп трудностей, связанных с цифровизацией работы стоматологов: усложнение практической деятельности (30 %), «вынужденность» непрерывного обучения – повышения квалификации (28 %), отрицательное влияние на здоровье (20 %), технические ошибки (18 %), возрастание юридических рисков (3 %).

Сравнительный анализ трудностей освоения цифровых технологий респондентов с разным уровнем выгорания не выявил значимых отличий в группах с низким, средним, высоким и очень высоким уровнями выгорания по переживаниям трудностей использования цифровых технологий.

По результатам шкалы вовлеченности в работу (UWES-17) установлено, что врачи с низким уровнем профессионального выгорания отличаются высокой готовностью к значительным усилиям, настойчивостью при возникновении рабочих затруднений (шкала «Энергичность»), чувством значимости своего труда, воодушевления и гордости относительно своей работы (шкала «Энтузиазм»), высокой концентрацией и погружением в работу, а также отсутствием желания отвлекаться от работы или прекратить ее (шкала «Поглощенность деятельностью»). Врачи с высоким профессиональным выгоранием характеризуются обратными признаками: они в меньшей степени настойчивы при столкновении с рабочими трудностями, не расценивают собственный труд, как значимый и важный, с трудом поддерживают концентрацию внимания на работе, постоянно отвлекаются и переключаются на иные виды деятельности.

Сравнение респондентов с разной степенью выгорания по личностным характеристикам показало следующие тенденции. Стоматологи с высоким уровнем выгорания по интегральному показателю имеют тенденцию к более низким показателям по шкалам «Экстравертированность», «Открытость», «Эмоциональная стабильность», «Конформность», «Сознательность», что характеризует их, как предпочитающих стандартную упорядоченную деятельность, интровертированных, закрытых, эмоционально нестабильных, переживающих трудности самоконтроля и дискомфорт при общении с людьми. Тем самым подтверждается известный факт интровертивного комплекса личностных черт, как предикторов синдрома выгорания в помогающих профессиях (Орел, 2005).

Выводы

1. Выявлено значительное количество стоматологов с крайне высокой (26 %) и высокой степенью (40 %) выгорания по интегральному показателю.

2. Обнаружены некоторые отличия в алгоритмах использования стоматологами цифровых технологий в ежедневной практике. Врачи с низким и средним уровнем выгорания больше времени уделяют теоретическому изучению цифровых новинок и более планомерно вводят их в практическую деятельность, врачи же с высоким и очень высоким уровнем выгорания стараются освоить новые алгоритмы работы сразу на практическом приеме.

3. Катализаторами выгорания являются расширение обязанностей врача в связи с адаптацией к новым технологиям, сложным техническим устройствам и алгоритмам действия с ними, рыночные взаимоотношения с пациентами.

4. Мониторинг показателей выгорания должен осуществляться регулярно с учетом социальной и профессиональной напряженности текущих ситуаций. Показатели и нормы выгорания должны подвергаться стандартизации не реже, чем раз в пять лет.

Результаты данного анализа в дальнейшем могут послужить ориентирами для создания профилактической программы выгорания врачей стоматологов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Винокур В. А.* Психологическая диагностика профессионального «выгорания» у медицинских работников : учеб. пособие. СПб., 2016.

2. *Водопьянова Н. Е.* Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. Психология здоровья / ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер. 2000. 443 с.

3. *Лильеберг Р. Э.* Профессиональное выгорание медицинских работников и копинг: психологические аспекты проблемы поиска решения и оценки его индивидуальной эффективности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8, № 2(27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-meditsinskih-rabotnikov-i-koping-psihologicheskie-aspekty-problemy-poiska-resheniya-i-otsenki-ego/viewer> (дата обращения: 13.08.2022).

4. *Савинская Е. С.* Проблема эмоционального выгорания у врачей // Инновационная наука. 2020. № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-emotsionalnogo-vygoraniya-u-vrachey/viewer> (дата обращения: 13.08.2022).

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФЕССИИ

М. М. Абдуллаева¹, Т. Ф. Мухамедзянов²

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

¹ mehirban@rambler.ru; ORCID: 0000-0001-7927-4853

² mukhamedzyanovtimur@gmail.com

Статья посвящена поиску личностных предикторов развития симптомов профессионального выгорания, которому подвержены в силу напряженности и ответственности своей работы представители медицинской профессии. Коммуникативные нагрузки и высокая цена профессиональных ошибок, характерные для этой профессии, позволили предположить, что развитие профессионального неблагополучия в виде проявлений выгорания может быть связано с такими чертами личности, как неклинический нарциссизм и макиавеллизм. В исследовании принимали участие медицинские специалисты на стадии обучения

(23 чел.) и на стадии работы (23 чел.), которые заполняли диагностические опросники. Полученные данные позволяют утверждать, что в развитии симптомов выгорания нарциссизм «купирует» негативные проявления, а макиавеллизм усиливает их выраженность. Учет этих данных поможет в выстраивании программ психологической поддержки и обучения оптимальным поведенческим моделям с «темной стороны» их личности.

Ключевые слова: профессиональное здоровье; выгорание; медицинские работники; «темная» триада черт.

PERSONAL PREDICTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT IN MEDICAL PROFESSIONALS

M. M. Abdullaeva, T. F. Mukhamedzyanov
Lomonosov Moscow State University

The article is devoted to the search for personal predictors of the development of professional burnout symptoms, to which representatives of the medical profession are exposed due to the intensity and responsibility of their work. The communication load and the high cost of professional mistakes, typical for this profession, suggested that the development of professional troubles in the form of burnout manifestations may be associated with such personality traits as non-clinical narcissism and machiavellianism. The study involved medical specialists at the training stage (23 people) and at the work stage (23 people), who filled out diagnostic questionnaires. The data obtained allow us to state that in the development of symptoms of burnout, narcissism “reduces” negative manifestations, and machiavellianism enhances their severity. Taking into account the “dark side” of personality will help in building psychological support programs and teaching optimal behavioral models.

Keywords: occupational health; burnout; medical workers; “dark” triad of traits.

Введение. Сохранение профессионального здоровья медицинских работников, подверженных риску выгорания как следствия переживания хронического стресса, связанного с высокими нагрузками на коммуникативную сферу, эмоциональной включенностью в рабочие ситуации, повышенной ответственностью за жизнь пациентов, часто ненормированной трудовой нагрузкой и не всегда справедливой оплатой труда, является важнейшей задачей психологии труда [Матюшкина и др., 2020; Правдина, 2022]. Пандемия коронавирусной инфекции усилила озабоченность общества здоровьем и благополучием самих медицинских работников [Худова, Улумбекова, 2021]. Исследование, проведенное в 2020 году совместно психологами и врачами, показало, что большинство медицинских работников, оказывающих первую помощь ковидным пациентам, испытывают высокую тревогу, признаки выгорания, жалуются на изнурительные условия труда и имеют психосоматические жалобы [Холмогорова и др., 2020]. Было выделено несколько причин, вызывающих психологическое неблагополучие: социо-демографические (низкие доходы, возраст, наличие малолетних детей), профессиональные (длительные контакты с пациентами, нехватка опыта и образования), организационные (необходимость соблюдать особые меры предосторожности, недостаток средств индивидуальной защиты, несбалансированный режим труда и отдыха) и психологические (опыт переживания острого стресса, особенности личности и ее социальных отношений).

История изучения выгорания медицинских работников в настоящее время связана с переходом от анализа причин возникновения и разработки моделей к поиску ресурсов и создания принципов технологии противодействия профессиональным деформациям [Maslach, Jackson, 1981; Водопьянова, Старченкова, 2020]. Учитывая всегда индивидуальный путь развития выгорания у работника, провоцируемый часто специфическим «букетом» причин и то, что, несмотря на типичную по содержанию нагрузку не все выгорают, одним из закономерных шагов в исследованиях в этой области становится обращение к личностным ресурсам [Grover, Furnham, 2021].

Цель данной работы заключалась в поиске связей между выраженностью симптомов выгорания и личностными чертами, решения вопроса о личностных предикторах развития этой специфической деформации у медицинских работников. На основании литературы мы предположили, что выраженность выгорания будет сильнее у медиков с определенными личностными особенностями, которые получили название «темных» черт личности [Jonason et al., 2020; Windover et al., 2018 и др.]. К ним относятся черты, проявление которых в обществе считается неприемлемым, – это агрессивность, склонность к обману и манипуляциям, равнодушие к окружающим, обостренное чувство собственного превосходства, пренебрежение к нормам морали.

Выборку составили 46 человек, из которых 23 человека – студенты медицинских вузов и 23 человека – практикующие врачи с разным стажем и научными степенями. Им было предложено заполнить краткую анкету о себе и два опросника: 1) Опросник выгорания К. Маслах (Maslach Burnout Inventory, MBI) в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой (2005) на диагностику выраженности симптомов выгорания – деперсонализации, редукции личных достижений и эмоционального истощения; 2) Короткий опросник темной триады черт личности (SD3) в адаптации М. С. Егоровой, М. А. Ситниковой, О. В. Паршиковой (2015) для количественного измерения показателей макиавеллизма, неклинического нарциссизма, неклинической психопатии.

Результаты. Описательная статистика диагностических показателей по всей выборке находится в пределах средних диапазонов за исключением эмоционального истощения, попавшего в диапазон высоких значений. Корреляционный анализ (критерий Спирмена) связей между показателями показал, что макиавеллизм связан с психопатией и нарциссизмом и с симптомами выгорания – деперсонализацией и редукцией достижений, с которой оказался связан и нарциссизм на высоком уровне значимости ($p \leq 0,001$).

Было проведено сравнение (непараметрический критерий Краскелла – Уоллеса для нескольких несвязанных выборок) по выраженности темной триады и выгорания у трех групп – студентов (23 чел.), практикующих врачей (14 чел.) и врачей-ученых (9 чел.). Оказалось, что группы достоверно ($p = 0,046$) различаются по уровню эмоционального истощения, при этом наиболее истощены студенты, меньше всего – практикующие специалисты.

В результате регрессионного анализа данных (метод backward-ввода переменных) было получено три уравнения, описывающие модели для трех зави-

симых переменных – эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений:

Модель 1 при $R = 0,452$ и $R^2 = 0,205$: $Y = 0,697 x_1 - 0,871 x_2 + 36,491$, где Y – уровень эмоционального истощения, x_1 – макиавеллизм, x_2 – нарциссизм.

Модель 2 при $R = 0,540$ и $R^2 = 0,292$: $Y = 0,379 x_1 - 0,512$, где Y – уровень деперсонализации, x_1 – макиавеллизм.

Модель 3 при $R = 0,681$ и $R^2 = 0,464$: $Y = 0,603 x_1 + 0,728 x_2 - 0,572 x_3 + 4,493$, где Y – уровень редукции личных достижений, x_1 – макиавеллизм, x_2 – нарциссизм, x_3 – психопатия.

Обсуждение результатов. Полученные данные о связи симптома эмоционального истощения с возрастом и профессиональным опытом говорят о дифференцированности оценок своего состояния у молодых людей и о привычности состояний у представителей старшего поколения [Матюшкина и др., 2020]. Полученные нами данные регрессионного анализа подтверждают, что макиавеллизм как личностная черта и поведенческая модель, выражающаяся в цинизме, склонности к манипуляциям, преследуя собственные корыстные цели, является деструктивной, неадаптивной для специалиста, находящегося в ситуации напряженного общения с разными людьми [Schreiber, Marcus, 2020]. Эта черта вносит свой «вклад» в каждый симптом выгорания, чем сильнее она выражена, тем выше будет выраженность симптомов. В отличие от макиавеллизма, нарциссизм в уравнениях «играет» противоположную роль, его наличие уменьшает и эмоциональное истощение, и редукцию личных достижений. Возможно, преувеличенное чувство собственной значимости, самоуверенность, потребность в уважении и особом отношении других людей служат «буфером» для стрессовых нагрузок и защищают специалиста от негативных оценок себя и своей работы.

Выводы и заключение. Полученные данные позволяют сделать следующие выводы: 1) макиавеллизм может быть предиктором развития эмоционального истощения и деперсонализации, а нарциссизм – сдерживающим фактором в развитии истощения и редукции личных достижений; 2) студенты не умеют прицельно использовать свои ресурсы, в отличие от практикующих врачей, но увеличение трудовой нагрузки, например, сочетание научной и лечебной деятельности у практикующих врачей, приводит к истощению ресурсов.

Выделение групп риска по выраженности «Темной триады» черт, связанных с развитием симптомов выгорания, позволят разработать индивидуально подобранные программы профилактики и реабилитации, направленные на рефлексию личностных особенностей и поведенческих моделей, на освоение приемов саморегуляции и эффективных коммуникативных техник в общении с коллегами и пациентами.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Стресс-менеджмент. М. : Юрайт, 2020. 283 с

2. *Матюшкина Е. Я., Рой А. П., Рахманина А. А., Холмогорова А. Б.* Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников // Современная зарубежная психология. Т. 9, № 1. 2020. С. 39–50.

3. *Правдина Л. Р.* Психология профессионального здоровья. Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2022. 208 с.

4. *Холмогорова А. Б. и др.* Профессиональное выгорание и его факторы у медицинских работников, участвующих в оказании помощи больным COVID-19 на разных этапах пандемии // Журнал имени Н. В. Склифосовского «Неотложная медицинская помощь». 2020. Т. 9, № 3. С. 321–337.

5. *Худова И. Ю., Улумбекова Г. Э.* «Выгорание» у медицинских работников: диагностика, лечение, особенности в эпоху COVID-19 // Вестник ВШОУЗ. 2021. Т. 7, № 1 (23). С. 42–63.

6. *Grover S., Furnham A.* Does emotional intelligence and resilience moderate the relationship between the Dark Triad and personal and work burnout? // *Personality and Individual Differences*. Vol. 169. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109979>

7. *Jonason P. K., Żemojtel-Piotrowska M., Piotrowski J. et al.* Country-level correlates of the Dark Triad traits in 49 countries// *Journal of personality*. 2020. Vol. 88, is. 6. P. 1252–1267. <https://doi.org/10.1111/jopy.12569>.

8. *Maslach C., Jackson S.* The measurement of experienced burnout // *J. Occup. Behav.* 1981. Vol. 2. P. 99–113.

9. *Schreiber A., Marcus B.* The place of the “Dark Triad” in general models of personality: Some meta-analytic clarification // *Psychological Bulletin*. 2020. Nr 146(11). P.1021–1041. <https://doi.org/10.1037/bul0000299>.

10. *Windover A. K., Martinez K., Mercer M. B. et al.* (2018) Correlates and outcomes of physician burnout within a large academic medical center // *JAMA Intern. Med.* Vol. 178, Nr 6. P. 856–858.

ПАТТЕРНЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ КАК ПРЕДИКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

И. Н. Леонов

Удмуртский государственный университет
inleonov@mail.ru; ORCID: 0000-0002-7254-6374

В статье представлены результаты эмпирического исследования (N = 97) паттернов преодоления стрессовых ситуаций как предикторов профессионального выгорания у медицинских сестер. Было выявлено два паттерна: 1) контроль и минимизация ущерба; 2) бессилие и застревание на собственных переживаниях. Оба паттерна оказались связаны с профессиональным выгоранием: первый снижает выраженность выгорания, а второй – повышает.

Ключевые слова: выгорание; профессиональное выгорание; копинг; совладание; паттерны преодоления; медицинские работники; медсестры.

STRESS COPING PATTERNS AS PREDICTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF NURSES

I. N. Leonov

Udmurt State University

The paper presents the results of an empirical research of stress coping patterns as predictors of professional burnout of nurses (N = 97). Two patterns were identified: 1) control and damage minimization; 2) powerlessness and stuck on worries. Both patterns were associated with professional burnout: the first reduces the severity of burnout, and the second increases it.

Keywords: burnout; professional burnout; coping; patterns of coping; nurses.

Введение

Профессиональное выгорание, согласно К. Маслач, – это длительная ответная реакция на интерперсональные стрессоры в профессиональной среде. В многомерной теории выгорания, предложенной К. Маслач, С. Джексоном и М. Лейтером, было выделено три основных измерения данной ответной реакции: 1) непреодолимое истощение; 2) профессиональный цинизм и отчужденность от работы; 3) чувство неэффективности и разочарование в профессиональной деятельности [Maslach, 1998].

Наиболее явно профессиональное выгорание проявляется в профессиях, предполагающих активное интерперсональное взаимодействие. Так, выгорание активно изучается в сфере медицинской деятельности, поскольку в ней обнаруживается как большое количество потенциальных стрессоров, так и последствия выгорания отражаются не только на субъекте деятельности, но и на здоровье пациентов. При этом, как показывают исследования К. Штеман, появление симптомов выгорания на ранних этапах профессионализации сопряжено с его обнаружением на более поздних этапах карьеры [Stehman et al., 2019]. Для профилактики выгорания у медицинских сестер используются методы SMART-терапии, а также релаксационные техники, показавшие высокую эффективность [Magtibay et al., 2017].

Б. Перлман и Э. Хартман отмечают, что выгорание развивается в ответ на стресс в силу дефицитарности ресурсов по его преодолению, из-за чего стресс принимает хроническую форму [Perlman, Hartman, 1982]. Неспособность справиться со стрессом путем выбора адекватных способов его преодоления становится основой для развития профессионального выгорания. Что актуализирует вопрос об индивидуальных способах преодоления стресса в психологических исследованиях [Крюкова, 2012; Хазова, 2021].

В. Янке и Г. Эрдман на основе транзактной модели совладания Р. Лазаруса описали 20 способов преодоления стрессовых ситуаций, каждый из которых – относительно постоянный во времени, привычный для личности и независимый от типа ситуации способ реагирования на стресс [Janke, Erdmann, Ising, 2002]. Для количественной оценки выраженности данных способов ими был разработан опросник SVF120. Опросник был переведен на русский язык и адаптирован Н. Е. Водопьяновой [Водопьянова, 2009]. Необходимо

отметить, что в ряде зарубежных и отечественных исследований отмечается сильная интеркоррелированность шкал SVF120, но факторные решения на основе шкал опросника отличаются.

Таким образом, можно предположить, что существуют специфичные для разных выборок, устойчивые и внутренне согласованные паттерны преодоления стрессовых ситуаций, состоящие из отдельных способов, ориентированных как на интрапсихическую активность, так и на совершение действий.

Цель данного исследования – построить модель прогноза выраженности профессионального выгорания на основе паттернов преодоления стрессовых ситуаций у медицинских сестер.

Метод

Выборку исследования составили 97 медицинских сестер (средний возраст – 46 лет, средний стаж работы – 25 лет), проживающих и работающих на территории Удмуртской республики. Исследование было проведено в начале 2020 г. (до пандемии).

Для оценки профессионального выгорания применялся опросник «Профессиональное выгорание для медицинских работников» Н. Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (Водопьянова, 2009). Оценка способов преодоления осуществлена с применением опросника «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманна в адаптации Н.Е. Водопьяновой (Водопьянова, 2009).

Анализ данных проведен с применением факторного и регрессионного анализов в IBM SPSS Statistics 25.0.

Результаты и их обсуждение

1. Паттерны преодоления стрессовых ситуаций. Для выявления паттернов преодоления стрессовых ситуаций использовался эксплораторный факторный анализ. В него были включены все 20 способов преодоления из модели SVF120. Критерий сферичности Бартлетта ($\chi^2(190) = 1123,96$ при $p < 0,001$) и критерий Кайзера – Мейера – Олкина (КМО = 0,86) свидетельствуют о пригодности данных для факторизации. Для принятия решения о количестве извлекаемых факторов проведен параллельный анализ. На его основе было принято решение о достаточности извлечения двух факторов. Извлечение факторов осуществлено на основе метода максимального правдоподобия с вращением варимакс, позволившем получить минимально коррелирующие между собой факторы. Итоговое двухфакторное решение объясняет 49 % общей дисперсии анализируемых переменных.

Первый фактор был назван *контроль и минимизация ущерба* (F_1). Он позволяет объяснить 27 % дисперсии анализируемых переменных. В него вошли следующие способы преодоления стрессовых ситуаций: позитивная самомотивация ($F_1 = 0,81$; $F_2 = 0,09$); самоконтроль ($F_1 = 0,80$; $F_2 = 0,23$); самоутверждение ($F_1 = 0,78$; $F_2 = 0,21$); психомышечная релаксация ($F_1 = 0,72$; $F_2 = -0,08$); снижение значения стрессовой ситуации ($F_1 = 0,71$; $F_2 = 0,28$); отвлечение ($F_1 = 0,70$; $F_2 = 0,22$); контроль над ситуацией ($F_1 = 0,68$; $F_2 = 0,27$); замещение ($F_1 = 0,60$; $F_2 = 0,06$); антиципирующее избегание ($F_1 = 0,57$; $F_2 = 0,44$); самооправдание ($F_1 = 0,55$; $F_2 = 0,31$); самоодобрение ($F_1 = 0,50$; $F_2 = -0,19$). Согласованность во-

шедших в первый фактор способов преодоления стрессовых ситуаций является высокой – $\alpha = 0,91$.

Для данного паттерна преодоления характерно приписывание себе способности контролировать как ситуацию, так и свои реакции на нее; стремление обеспечить успех в трудной ситуации. Возникшее напряжение снимается при помощи мышечной релаксации и снижения значимости стрессового фактора, отвлечения от дел, связанных со стрессом, а, в случае невозможности это сделать, – взятием ситуации под свой контроль. Характерен поиск ресурсов в позитивных источниках, попытки компенсировать негативные аспекты стрессовой ситуации активностью, приносящей удовольствие. Присуще антиципирование и тенденция избегать и/или не допускать подобных ситуаций в будущем.

Второй фактор был назван *бессилие и застревание на собственных переживаниях* (F_2). Доля объясненной дисперсии для него составила 22 %. К нему были отнесены: жалость к себе ($F_1 = 0,04$; $F_2 = 0,82$); бегство от стрессовой ситуации ($F_1 = 0,23$; $F_2 = 0,76$); беспомощность ($F_1 = -0,03$; $F_2 = 0,75$); агрессия ($F_1 = -0,08$; $F_2 = 0,72$); «заезженная пластинка» ($F_1 = 0,36$; $F_2 = 0,71$); поиск социальной поддержки ($F_1 = 0,30$; $F_2 = 0,58$); самообвинение ($F_1 = 0,21$; $F_2 = 0,52$); социальная замкнутость ($F_1 = 0,20$; $F_2 = 0,45$); прием лекарств ($F_1 = 0,01$; $F_2 = 0,28$). Эти способы преодоления также продемонстрировали высокую согласованность – $\alpha = 0,86$.

Данный паттерн преодоления проявляется в сочувствии к самому себе; попытках уйти от напряженной ситуации без ее решения; возникновении чувства беспомощности и попытках сдаться без приложения усилий; самообвинении. Поиск помощи и поддержки сопровождается раздражительностью и агрессивностью по отношению к окружающим. Характерна невозможность отвлечься от проблемной ситуации, сопровождающаяся самоизоляцией и уединением от других людей.

2. Общий показатель профессионального выгорания. Для выделения общего показателя профессионального выгорания использовался эксплораторный факторный анализ. При помощи метода максимального правдоподобия был извлечен один фактор, объясняющий 59 % дисперсии. В него вошли: эмоциональное истощение (0,99); редукция профессиональных достижений (-0,65); деперсонализация (0,60).

Значения паттернов преодоления стрессовых ситуаций и общего показателя выгорания были сохранены как отдельные переменные для дальнейшего анализа.

3. Регрессионная модель прогноза выгорания на основе паттернов преодоления. Для построения модели прогноза профессионального выгорания на основе паттернов преодоления стрессовых ситуаций использовался регрессионный анализ. Итоговая регрессионная модель оказалась статистически значима – $R^2 = 0,274$; $F(2;95) = 17,90$ при $p < 0,001$. Оба включенных в модель предиктора позволяют прогнозировать значение зависимой переменной: паттерн *контроль и минимизация ущерба* – $B = -0,29$; 95 % CI [-0,47; -0,11]; $\beta = -0,28$; $t = -3,22$ при $p = 0,002$; паттерн *бессилие и застревание на собственных переживаниях* – $B = -0,47$; 95 % CI [0,29; 0,66]; $\beta = 0,45$; $t = 5,16$ при $p < 0,001$.

Итак, чем сильнее медицинские сестры склонны к переживанию бессилия и застреванию на проблеме, тем более явно у них выражено профессиональное выгорание. В свою очередь, большие значения паттерна *контроль и минимизация ущерба* соответствуют меньшей выраженности профессионального выгорания. При этом именно застревание на проблеме вносит большой вклад в прогноз выгорания. Так может формироваться замкнутый круг обратной связи – чувство бессилия и застревание на переживаниях о проблеме приводит к большему истощению и, как следствие, выгоранию, что, в свою очередь, через редуцирование достижений и деперсонализацию, усиливает проявление данного паттерна в новых стрессовых ситуациях.

Выводы

1. Профессиональное выгорание – это профессиональная деструкция, развивающаяся в ответ на хронический стресс, с которым не позволяют справиться привычные способы преодоления стрессовых ситуаций.

2. У медицинских сестер было выявлено два устойчивых и согласованных паттерна преодоления стрессовых ситуаций: а) контроль и минимизация ущерба; б) бессилие и застревание на собственных переживаниях.

3. Данные паттерны оказались связаны с профессиональным выгоранием. При этом контроль и минимизация ущерба снижает выраженность выгорания, а бессилие и застревание на собственных переживаниях приводит к усилению выраженности выгорания. Второй паттерн вносит большой вклад в прогноз выгорания.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.

2. *Крюкова Т. Л.* Стресс, выгорание и совладание на рабочем месте учителя // Актуальные проблемы психологии личности : сборник научных статей студентов, магистрантов и аспирантов по проблемам психологии. В 2 ч. Гродно : Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, 2012. С. 141–162.

3. *Хазова С. А.* Индивидуальные ресурсы и гибкость копинг-поведения в разные возрастные периоды // Смоленский медицинский альманах. 2021. № 4. С. 215–219.

4. *Janke W., Erdmann G., Kallus K.W.* Stressverarbeitungsfragebogen mit SVF 120 und SVF 78. Hogrefe, Verlag für Psychologie, 2002.

5. *Magtibay D. L. et al.* Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of Blended Learning With Stress Management and Resilience Training Program // The Journal of Nurse Administration. 2017. Vol. 47, Nr 7-8. P. 391–395.

6. *Maslach C.* A Multidimensional Theory of Burnout // Theories of Organizational Stress. Oxford University Press, 2000. P. 68–85.

7. *Perlman B., Hartman E. A.* Burnout: Summary and Future Research // Human Relations. 1982. Vol. 35, Nr 4. P. 283–305.

8. *Stehman C. R. et al.* Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I // *Western Journal of Emergency Medicine*. 2019. Vol. 20, Nr 3. P. 485–494.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА В УСЛОВИЯХ COVID-19

В. Е. Купченко

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского
kupchenko07@mail.ru; ORCID: 0000-0001-5893-0225

В статье рассматриваются результаты исследования факторов переживания профессионального стресса медицинскими работниками в условиях COVID-19. Медики с высоким уровнем профессионального стресса составляют 22 % от общего числа респондентов. Наиболее часто встречающимися и наиболее стрессогенными рабочими факторами у медиков вне зависимости от уровня переживания ими стресса являются проблемы, связанные с собственным «физическим самочувствием» и «условиями труда».

Ключевые слова: профессиональный стресс; медицинский персонал; факторы стресса.

EXPERIENCE OF PROFESSIONAL STRESS AMONG MEDICAL STAFF UNDER COVID-19

V. E. Kupchenko

Omsk State University F. M. Dostoevsky

The article discusses the results of a study of the factors of experiencing professional stress by medical workers in the context of COVID-19. Physicians with a high level of professional stress make up 22% of the total number of respondents. The most common and most stressful working factors for physicians, regardless of the level of stress they experience, are problems associated with their own “physical well-being” and “working conditions”.

Keywords: professional stress; medical personnel; stress factors.

Введение. Деятельность медицинского персонала в условиях COVID-19 сопряжена со значительными психологическими рисками, связанными с высокой опасностью заражения, систематическим переутомлением, нарастающим истощением, стигматизацией, изоляцией, одиночеством, негативными эмоциями пациентов. Подобная ситуация может создавать условия не только для переживаний эмоций гнева и страха, а также для возникновения острых стрессовых реакций, тревожных и аффективных расстройств. Возникающие проблемы с психическим здоровьем у медицинских работников в период эпидемий могут иметь долгосрочные последствия. В качестве последних называются ПТСР, депрессия и злоупотребление психоактивными веществами. Для предотвращения или минимизации этих проблем необходимо выявить психологические меха-

низмы восприятия профессионального стресса, которые оказывают влияние на глубину его переживания медиками.

Постановка проблемы исследования. Проблема преодоления стрессовых ситуаций в профессиональной сфере всегда являлась достаточно острой для всех представителей социомических профессий, включая медицинский персонал, поскольку тесное общение с другими людьми предполагает особую нагрузку на психическую сферу и может при неоптимальном использовании психических ресурсов приводить к профессиональному выгоранию. Несмотря на распространенность исследований профессиональных стрессов, условия работы медицинского персонала в течение последних двух лет, сопровождающихся распространением среди населения COVID-19, являются уникальными в своем роде по фактору психического напряжения и нагрузки. Во-первых, действие самого вируса до конца не изучено, соответственно, отсутствуют четкие эффективные алгоритмы действий, а протоколы периодически изменяются. Во-вторых, число тяжело больных COVID-19 пациентов постоянно растет, и имеющихся ресурсов, в том числе кадровых, остро не хватает. В-третьих, отношение населения к COVID-19 неоднородное, от панической боязни заразиться до неверия в само существование вируса, соответственно, протоколы лечения и профилактики вызывают у граждан сопротивление, на преодоление которого медицинским работникам также приходится тратить время и усилия. Все это в совокупности придает профессиональным стрессам медицинского персонала в условиях COVID-19 статус экстраординарности и поднимает необходимость новых исследований данного вопроса, особенно в отношении специалистов, непосредственно взаимодействующих с пациентами COVID отделений.

Методы исследования и выборка

В исследовании приняли участие 40 сотрудников ГБУЗ ЯНАО «Надымская ЦРБ», работающие в инфекционном отделении с пациентами, зараженными COVID-19. Были опрошены врачи (терапевты, анестезиологи, кардиолог, инфекционисты) в количестве 12 человек, а также медсестры и медбратья в количестве 28 человек. Всего 40 человек, из них 8 мужчин и 32 женщин в возрасте от 23 до 56 лет. Медицинский стаж опрошенных составляет от 3 до 25 лет, включая время начала распространения COVID-19 и до настоящего времени. График работы врачей – сутки через двое, медсестер и медбратьев – сутки через сутки. С серьезными личными стрессами, не связанными с работой (потеря близких, развод, серьезная болезнь собственная или близких), респонденты за последние полгода не сталкивались. Для решения исследовательских задач был использован следующий инструментарий: 1. Методика «Шкала психологического стресса PSM-25». 2. Авторская анкета для оценки субъективной оценки стрессогенности различных профессиональных факторов деятельности. Нами применена первичная описательная статистика для подсчета средних значений и стандартных отклонений показателей переживания профессионального стресса, а также критерий Манна – Уитни для оценки значимости различий в показателях переживания стресса.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных позволяет заключить, что среднегрупповой показатель переживания про-

фессионального стресса медицинским персоналом в условиях COVID-19 соответствует среднему уровню (101 балл). Такой показатель говорит о том, в целом, работа медиков в инфекционном ковидном отделении связана с переживанием профессионального стресса, но в большинстве своем персонал справляется с напряжением и способен продолжать осуществлять свою деятельность. Однако, тот факт, что у 22 % респондентов уровень стресса соответствует высокому, указывает на необходимость оказания мер помощи и поддержки этой группе медиков для предотвращения развития профессионального выгорания. Среди признаков напряжения, которые эта группа испытывает часто, очень часто или постоянно, можно выделить нехватку времени, порой даже на еду, забывчивость, обеспокоенность, перегруженность работой. Кроме того, их напряжение вышло за пределы эмоционального дискомфорта и начинает проявляться в регулярных физиологических признаках – проблемах с пищеварением, ощущении усталости, тяжести в плечах. Эмоции удается контролировать, однако, это стоит серьезных затрат ресурсов организма, что с большой долей вероятности впоследствии может привести не только к выгоранию, но и к физическому заболеванию. У 60% медиков выявлен низкий уровень переживания стресса. Тот факт, что в одних и тех же условиях медицинские работники по-разному оценивают выраженность своего профессионального стресса, говорит о том, что на это явление, по всей видимости, оказывают влияние не только ситуативные, но и другие факторы. Установлены значимые различия в данных переживания стресса у всех трех групп медицинских работников. Было проведено попарное сравнение 1 и 2, 2 и 3 и 1 и 3 групп ($U = 1,1, p \leq 0,001$; $U = 3, p \leq 0,01$; $U = 2,5, p \leq 0,001$). Это еще раз подчеркивает тот факт, что, несмотря на нахождение в одинаковых профессиональных условиях, переживание стресса у медицинских работников выражено в разной степени.

Как показали результаты анализа, оценки различных рабочих стрессфакторов в группе медиков с высоким и средним уровнями переживания стресса совпадают: значимых различий между ними не выявлено. Также значимые различия отсутствуют и в оценках частоты встречаемости рабочих стрессфакторов у медиков со средним и с низким стрессом. Однако, стрессогенность проблем, связанных с «условиями труда» ($U = 40, p \leq 0,05$) и собственным «физическим самочувствием» ($U = 37, p \leq 0,05$), значительно выше оценивается медицинским персоналом со средним уровнем переживания стресса, по сравнению с персоналом с низким уровнем: последние чувствуют себя менее уставшими и в меньшей степени переживают за нехватку оборудования и больничных мест. Оценки частоты встречаемости и стрессогенности проблем, связанных с «организацией труда» ($U = 57,5, p \leq 0,05$) и собственным «физическим самочувствием» ($U = 55, p \leq 0,05$), гораздо выше у медиков с высоким уровнем переживания стресса, чем у медиков с низким уровнем его переживания. Несмотря на то, что объективно респонденты работают в одних и тех же условиях, медикам с высоким уровнем стресса свойственно замечать больше проблем, связанных с нехваткой человеческих ресурсов, и испытывать больше волнений по этому поводу, чем медикам с низким уровнем стресса. На физическом уровне работники с высоким переживанием стресса также более истощены, чем ра-

ботники с низким его переживанием – возможно, в силу психических свойств, а возможно, в силу разного развития навыков организации собственной деятельности и распределения личных ресурсов. По рабочему стресс-фактору «условия труда» у медиков с высоким и низким стрессом нет значимых различий в оценках частоты его встречаемости в их деятельности, однако, присутствуют различия в оценке его стрессогенности: она выше у медиков с высоким стрессом ($U = 54,5, p \leq 0,05$).

Выводы. Медики с высоким уровнем профессионального стресса составляют 22% от общего числа респондентов. Наиболее часто встречающимися и наиболее стрессогенными рабочими факторами у медиков вне зависимости от уровня переживания ими стресса являются проблемы, связанные с собственным «физическим самочувствием» и «условиями труда». Стрессогенность этих факторов значительно выше у медицинского персонала с высоким и средним уровнями стресса, чем у медиков с низким уровнем стресса. Частота встречаемости и стрессогенности проблем, связанных «организацией труда», гораздо выше у медиков с высоким уровнем переживания стресса, чем у медиков с низким уровнем его переживания.

Результаты, полученные в процессе исследования, могут быть использованы в дальнейших разработках проблемы стресса медицинского персонала в условиях COVID-19 и в организации службы психологической помощи врачам и медсестрам. В дальнейшем можно провести глубокий сравнительный анализ факторов профессионального стресса в условиях COVID-19 у медицинского персонала с разными социально-демографическими характеристиками

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. 258 с.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БЛАГОПОЛУЧИИ КАК ФАКТОРЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Е. И. Рогов

Южный федеральный университет
profrogov@yandex.ru

В статье анализируются возможности субъективных представлений о профессиональном благополучии как факторе совладающего поведения. Исследовательский поиск акцентирован на раскрытии антистрессовой роли основных детерминант рассматриваемых представлений. Демонстрируется их количество, разнообразие, вариативность. В заключении предлагается выделить во всем богатстве детерминант представлений о профессиональном благополучии группы соответствующие структуре профессиональной личности.

Ключевые слова: совладающее поведение; представления о благополучии; профессионализация; личность.

THE IDEAS ABOUT PROFESSIONAL WELL-BEING AS A FACTOR OF COPING BEHAVIOR

E. I. Rogov

Southern Federal University

The article analyzes the possibilities of subjective ideas about professional well-being as a factor of coping behavior. The research search is focused on revealing the anti-stress role of the main determinants of the ideas under consideration. Their quantity, variety, variability is demonstrated. In conclusion, it is proposed to distinguish the groups corresponding to the structure of a professional personality in all the richness of the determinants of ideas about professional well-being.

Keywords: coping behavior; ideas about well-being; professionalization; personality.

В условиях современного транзитивного общества, с ростом интенсивности взаимодействия с окружающим миром, субъект сталкивается с массой воздействий, влияющих на его психологическое самочувствие. При этом внутреннее ощущение благополучия занимает существенное место в жизнедеятельности развивающейся личности, определяя стрессоустойчивость. Понятие «благополучие» обычно относят к психическим состояниям, обусловленным определенными отношениями, установками, оценками собственной жизни. Поэтому совладающее поведение выступает как отражение психологического благополучия, в котором представлена успешность поведения, эффективность деятельности, удовлетворенность взаимоотношениями с окружающими.

Несмотря на множество препятствий все больше современных исследований благополучия реализуются в тренде изучения личности в контексте ее столкновения с трудностями в профессиональной деятельности. Л. Г. Дикая и А. В. Махнач указывают, что проблемы адаптации к профессии, профессионального роста, становления профессионально важных качеств, специфика профессионального функционирования, связанные с риском – актуальная перспектива дальнейших исследований [Махнач, Дикая, 2016]. Несомненно, что степень удовлетворенности деятельностью, включая ценности и социальные установки, содержание труда, его автоматизацию, мобильность и удаленная занятость, особенности организации, в которой трудится субъект, оказывают особое влияние на совладающее поведение. По сути дела, это реакция, обусловленная всем множеством объективных и субъективных факторов деятельности.

В основе управления своими состояниями на работе лежат, как отмечает А. Бюссинг, представления о профессиональном благополучии, формирующиеся во взаимодействии субъекта и деятельности. Данный вид профессиональных представлений детерминирован сочетаниями установок, мотивов, ценностей и объективных требований профессии [Büssing, 1998].

Исследования представлений о профессиональном благополучии акцентируют поиск и анализ базовых факторов их формирования и поддержки. Причем нередко константность общего фона профессионального благополучия положительно влияет не только на эффективность труда, но выступает основой совладающего поведения, определяя переживание общего счастья. Среди компонентов профессионального благополучия особое место отводится эффективности деятельности, находящей свое отражение в качестве совершаемых действий, выборе конкретного вида деятельности, выработке стратегии поведения по отношению к коллегам [Burić, Moè, 2020].

П. Уорр описывает взаимосвязь представлений о профессиональном благополучии и совладающего поведения с напряженностью труда перевернутой U-образной кривой: низкая и высокая напряженность труда, снижая профессиональную успешность, отрицательно отражается на совладающем поведении и представлениях о благополучии, соответственно оптимальный уровень напряженности положительно отражается на данных показателях [Warr, 2005]. Очевидно, что если индивидуальные представления субъекта, не отвечают запросам труда, то он оказывается, гораздо в меньшей степени, удовлетворен и профессионально успешен. Поэтому субъективные представления о благополучии, отражаясь на совладающем поведении, в целом играют значимую роль в ходе профессиональной жизнедеятельности.

Т. Рат и Д. Хартер среди множества факторов стрессоустойчивости ставят на первое место профессиональное благополучие, а также отмечают роль физического, социального, финансового благополучия и благополучия в среде проживания, утверждая, что успешность должна наблюдаться во всех сферах, так как эффективность лишь в одной из них не возместит срыв в другой [Rath, Harter, 2010].

К детерминантам профессионального благополучия также относят организационную лояльность, процессуальную мотивацию, сверхролевую активность, гражданскую позицию, сопричастность и счастье на работе, страстную приверженность профессии, ментальный позитивизм, заострение внимания на лучших сторонах профессии, социальную поддержку, взаимопомощь, способность жить «здесь и сейчас»; здоровый эгоизм, умение выходить из жизненных кризисов победителем и прочее. Отдельные компоненты благополучия, считает Р. М. Шамионов, взаимоинтегрированы и способны управлять различными областями жизнедеятельности, переадресовывая активность на участки, где субъект лучше справляется с трудностями, ощущая удовлетворение. Уровень благополучия определяется социальным сопоставлением, в процессе которого субъект сравнивает достижения своей деятельности и отношение к ним с подобными успехами других [Шамионов, 2008]. Формирование представлений о профессиональном благополучии определяется внутренним опытом совладания с ситуацией, и его уровень будет тем выше, чем меньше диссонируют представления субъекта о желаемой версии профессии, уровнем притязаний и фактическими условиями. Внешние факторы детерминируют благополучие, но более существенно оно определяется субъективными представлениями человека и его возможностями к совладанию с различными стрессорами. Представле-

ния о профессиональном благополучии связываются с высоким адаптационным потенциалом работников, владеющих разнообразными ресурсами саморегуляции, что позволяет успешно справляться с проблемами профессиональной деятельности.

М. А. Титова обнаружила прямые корреляции социально направленных источников саморегуляции функциональных состояний с параметрами профессионального благополучия. Использование просоциальных стратегий связано с более выраженным уровнем жизнестойкости как ресурса саморегуляции. Кроме того, отмечается прямая взаимосвязь удовлетворенности работой с субъективной карьерной успешностью и психологическим благополучием профессионалов. Кроме того, выявлены риск-факторы нарастания неудовлетворенности профессией, включая неадекватность поведения, снижение сопричастности и устойчивости к трудностям, нетипичная реализация просоциального поведения, использование непрактичных копинг-стратегий [Титова, 2020]. Н. Н. Мельникова в общей структуре факторов, определяющих представления о благополучии, обозначила как угрозы сопричастность, разочарование в жизни, усталость от жизни, беспокойство о будущем [Мельникова, 2004].

Отсутствие гармонии и баланса между основными сторонами труда ощущается субъектом как абсурдность деятельности, отсутствие активности и уверенности, муки совести, потеря целей и разочарование жизнью, влекущие за собой отрицательные последствия: эмоциональное выгорание, перенапряжение, расстройство здоровья.

В. Шауфели и А. Бэккер продемонстрировали взаимосвязь представлений о благополучии в труде и увлеченности работой, доказав влияние уровня профессионального благополучия не только на общую увлеченность работой, но и на готовность включаться в реализацию производственных задач, ускоренное формирование компетентности, личностный рост и саморазвитие, осмысление жизни, позитивное принятие себя и прочее. При этом увлеченность работой выступает как неординарная альтернатива синдрому выгорания [Schaufeli, Bakker, 2010].

Проведенный анализ позволяет прийти к выводу, что факторов, влияющих на представления субъекта о профессиональном благополучии, очень много, они разнообразны и сложны в описании. Более того, их количество с развитием социума будет увеличиваться. Но учитывая структуру профессиональной личности [Рогов, 2016], можно прийти к заключению, что в соответствии с данным строением все детерминанты представлений о профессиональном благополучии могут быть разделены на:

– личностные (степень самостоятельности и независимости, стремление к профессиональному развитию и росту, уровень осмысленности жизни, умение жить настоящим, «личностная зрелость», стремление к познанию, самоотношение как к сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора и проч.);

– деятельностные (направленность на профессиональную деятельность, способность к самостоятельному планированию и осуществлению деятельности, интернальность в профессиональной деятельности, стремление реализо-

вать творческий подход, стимулирующая рабочая среда, финансовое обеспечение труда, адекватная нагрузка и проч.);

– социальные (стремление работать в команде, адекватное отношение и поддержка администрации, степень авторитета, способность к взаимодействию и управлению подчиненными, высокий уровень взаимопонимания, доверительные отношения в коллективе, симпатия и доверие к окружающим, поддержка общества и социума и проч.).

Использование подобной классификации представлений о профессиональном благополучии позволяет управлять эмоциональной атмосферой в трудовом коллективе, предупреждая возникновение серьезных проблем в каждой из указанных сфер.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Махнач А. В. , Дикая Л. Г.* О будущем феномена жизнеспособности в отечественной психологии // *Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты* / отв. ред. А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. М. : Институт психологии РАН, 2016. С. 706–710.

2. *Мельникова Н. Н.* Диагностика социально-психологической адаптации личности. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2004. 57 с.

3. *Рогов Е. И.* Психология становления профессионализма (в социально-экономических профессиях). Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2016. 340 с.

4. *Тимова М. А.* Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности // *Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации* : материалы Междунар. научно-практической онлайн-конференции. М. : Знание, 2020. С. 669–681.

5. *Шаммонов Р. М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. 296 с.

6. *Büssing A.* Different forms of work satisfaction: Concept and qualitative research / A. Büssing, Th. Bissels // *European Psychologist*. 1998. Vol. 3(3). P. 209–218.

7. *Burić I., Moè A.* What makes teachers enthusiastic: The interplay of positive affect, self-efficacy and job satisfaction // *Teaching and Teacher Education*. 2020, Vol. 89. 103008. doi:10.1016/j.tate.2019.103008

8. *Rath T., Harter J.* Wellbeing: The Five Essential Elements. New York : GALLUP PRESS, 2010. 232 p.

9. *Schaufeli W. B., Bakke 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.

10. *Warr P. A.* Work, Well-being, and Mental Health // *Handbook of Work Stress* / ed. by J. Barling, E. K.Kelloway, M. R. Frone. Thousand Oaks, CA: Sage 30, 2005. P. 547–574.

ИНДЕКС ПРЕКАРНОСТИ КАК ИНСТРУМЕНТ ИЗМЕРЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТРУДОВОЙ СФЕРЕ

А. Н. Дёмин

Кубанский государственный университет
andreydemin2014@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-1420-1212

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ
в рамках научно-исследовательского проекта № 22–28–00885.

Цель исследования – предложить инструмент измерения уровня precariousности занятости, оценить степень его чувствительности к показателям психологического благополучия личности. Установлена тесная связь Индекса precariousности с переживанием ненадежности будущего и настоящего в организации, вынужденности занятости, восприятием барьеров карьерного развития, общей удовлетворенностью жизнью. Предполагается, что Индекс precariousности может быть полезен при изучении активности человека в профессионально-трудовой сфере, измерении уровня его психологического благополучия в организациях и разных видах занятости.

Ключевые слова: индекс precariousности; психологическое благополучие; качество занятости.

PRECARITY INDEX AS A TOOL FOR MEASURING PERSON'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE OCCUPATIONAL SPHERE

A. N. Diomin

Kuban State University

The aim of the study was to propose an instrument to measure employment precariousness and to assess its sensitivity to indicators of personal psychological well-being. The Precarity index was found to be closely related to experiences of future and present insecurity in the organisation, employment pressures, perceptions of barriers to career development, and general life satisfaction. It is suggested that the Precarity Index can be useful in studying a person's activity in the professional-employment sphere and measuring their level of psychological well-being in organisations and different types of employment.

Keywords: employment precariousness index; psychological well-being; employment quality.

Тема precariousности занятости активно обсуждается представителями разных наук, в том числе психологии. Данное понятие объединяет достаточно широкий диапазон явлений – временную, случайную, неформальную, вынужденную неполную и т. п. занятость, масштаб распространения которых растет и за рубежом, и на российском рынке труда. Большинство исследователей склоняется к тому, что precariousность отрицательно влияет на психологическое здоровье и благополучие, обладает отложенными токсичными эффектами для человека [Дёмин, 2021]. Цель нашего исследования – предложить инструмент измерения

уровня precariousности занятости, оценить степень его чувствительности к показателям психологического благополучия личности.

Разработана шкала «Индекс precariousности», которая учитывает сложившиеся подходы к структуре и основным признакам precariousности занятости (темпоральным, организационным, финансово-экономическим, социально-правовым). Шкала включает 13 вопросов о текущих и ожидаемых (риски потерь) характеристиках занятости; учитывался опыт разработки похожих инструментов [Сизова, Леонова, Хензе, 2017; Venach et al., 2014; Lewchuk, 2017].

Для измерения психологического благополучия личности в профессионально-трудовой сфере использовались: «Методика измерения ненадежности работы» (А. Н. Дёмин, И. А. Петрова), включающая две шкалы: ненадежность будущего и ненадежность настоящего в организации; шкала вынужденности из опросника «Психологическая структура занятости» (А. Н. Дёмин, Д. Ю. Пивкин); шкала восприятия барьеров карьерного развития из методики “My Vocational Situation” Д. Холланда). Для измерения общего психологического благополучия использовался показатель общей удовлетворенности жизнью (шкала Е. И. Головахи, В. С. Магуна). В выборку исследования вошли 310 чел., возрастной диапазон 30–45 лет, 50 % мужчин, 50 % женщин, включенные в один из четырех видов занятости (постоянная полная; срочная – договор имеет фиксированную дату окончания через 1–3 года; временная – договор на срок менее одного года; случайная краткосрочная).

Установлены тесные положительные связи Индекса precariousности с переживанием ненадежности будущего и настоящего на своей работе ($r = 0,425$ и $r = 0,428$ соответственно, $p < 0,0000$) вынужденностью занятости ($r = 0,304$, $p < 0,0000$), восприятием барьеров карьерного развития ($r = 0,418$, $p < 0,0000$). Корреляция Индекса precariousности с показателем общей удовлетворенности жизнью также оказалась высоко значимой, но отрицательной ($r = -0,404$, $p < 0,0000$). Надежность полученных результатов подтверждается их совпадением с зарубежными и отечественными исследованиями precariousности занятости. Шкала «Индекс precariousности» может быть полезна при изучении активности человека в профессионально-трудовой сфере, измерении уровня его психологического благополучия в организациях и разных видах занятости.

Одной из теоретических задач дальнейшего исследования является обоснование индекса precariousности как показателя качества занятости и – шире – качества жизни личности и группы. В рамках решаемых эмпирических задач мы предполагаем, что уровень и профиль precariousности связаны с регуляцией поведения на рынке труда, в частности, с выбором способов преодоления безработицы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Дёмин А. Н. Психология precariousности занятости: становление предметной области, основные проблемы и подходы к их изучению // Организационная психология. 2021. Т. 11, № 2. С. 98–23.

2. Сизова И. Л., Леонова Л. А., Хензе А. Прекаритет занятости и доходов в России и Германии: самовосприятие наемными работниками // Экономическая социология. 2017. Vol. 18(4). P. 14–59.

3. Benach J., Vives A., Amable M., Vanroelen C., Tarafa G., Muntaner C. Precarious employment: understanding an emerging social determinant of health // Annual Review of Public Health. 2014. Vol. 35. P. 229–253.

4. Lewchuk W. Precarious jobs: Where are they, and how do they affect well-being? // Economic and Labour Relations Review. 2017. Vol. 28(3). P. 402–419.

СТРЕССОРЫ И ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОЖИДАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.В. Ледовская

Ярославский государственный педагогический университет
им. К. Д. Ушинского

karmennnn@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-3134-1436.

Работа подготовлена в рамках государственного задания Министерства просвещения РФ на НИР «Научное обоснование и выработка методологии обеспечения преемственности ФГОС общего, среднего профессионального и высшего педагогического образования в интересах создания единого образовательного пространства подготовки педагогических кадров» (073-00109-22-02).

В статье представлены результаты исследования специфики стрессоров и ценностно-смысловых ожиданий в педагогической деятельности. Определены две категории ценностей: актуальные (ценность саморазвития, сотрудничества, любовь к детям, знание предмета, преданность профессии) и дефицитные, которые являются факторами возникновения учительского стресса (ощущение отсутствия уважения со стороны администрации и родителей, низкая заработная плата, большое количество отчетов, недостаток времени). Карьерные притязания и профессиональный рост находятся на последнем месте рейтинга ценностей, учителя отмечают их значимость и высказывают опасения по поводу того, что это не входит в приоритеты современного педагога.

Ключевые слова: стресс; ценности; педагог; учитель; выгорание; педагогическая деятельность.

STRESSORS AND VALUE EXPECTATIONS IN PEDAGOGICAL ACTIVITIES

T. V. Ledovskaya

Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky

The article presents the results of a study of the specifics of stressors and value-meaning expectations in pedagogical activity. Two categories of values have been identified: relevant (the value of self-development, cooperation, love for children, knowledge of the subject, devotion to the

profession) and scarce, which are factors in the emergence of teacher stress (feeling of lack of respect from the administration and parents, low wages, a large number of reports, lack of time). Career claims and professional growth are in last place in the rating of values, teachers note their significance and express concerns that this is not included in the priorities of a modern teacher.

Keywords: *stress; values; educator; teacher; burnout; teaching activities.*

Преподавание в школе, возможно, является одной из самых стрессовых профессий, которая ежедневно ставит перед учителями многочисленные задачи, в том числе и по развитию способностей эффективного использования педагогических приемов и методов преподавания, управлению сложным поведением в классе, урегулированию конфликтов в образовательной среде, адаптации к часто меняющимся требованиям. Справляться с трудностями для учителя - важная задача, которую необходимо решать, так как стресс и эмоциональное выгорание отрицательно связаны с эффективностью и увлеченностью учителя своей работой и со взаимодействием с учениками.

Источники стресса на работе уникальны для каждого учителя, но ученые пытаются группировать стрессовые факторы: так, Y. Chaaban и X. Du отмечают, что, трудные ситуации в педагогической профессии делятся на три категории в зависимости от того, сталкиваются ли учителя с ними на организационном, межличностном или личном уровнях [Chaaban, 2017], а E. M. Skaalvik и S. Skaalvik говорят, что двумя основными факторами стресса являются контекст работы и взаимодействие с учениками [Skaalvik, Skaalvik, 2017]. Одним из наиболее изученных «организационных» факторов стресса учителей является перегрузка работой, не связанной напрямую с преподаванием: чрезмерная «бумажная работа», посещение совещаний, работа в домашних условиях [Chaaban, 2017; Van Droogenbroeck, Spruyt, Vanroelen, 2014] и др.

Один из центральных вопросов, который представляет научный и практический интерес: каковы основные стресс-факторы педагога, которые проявляются в диссонансе между ожиданиями от профессии и реальным положением. В соответствии с этим, решено провести исследование декларируемой ценностно-смысловой основы педагогической деятельности у учителей, которая является фактором возникновения профессионального педагогического стресса. Для решения этой задачи мы использовали опрос, разработанный на основе методики MUST-теста, позволяющего изучить декларируемые цели-ожидания при помощи нарративов учителей на заданную тему (адапт. Т. В. Ледовская, Н. Э. Солынин, И. Ю. Тарханова, И. Г. Харисова и др.) [Обеспечение преемственности..., 2021]. Респондентам предлагалось продолжить 3 предложения: 1) В профессии педагога важно...; 2) Ужасно, что в профессии педагога...; 3) Для достижения профессионального успеха современному педагогу не хватает... В опросе принимало участие 327 учителей в возрасте от 19 до 74 лет (средний возраст 42,5 лет). В результате диагностики мы получили 4905 ответов (100 %). Концептуальный контент-анализ позволил выделить наиболее значимые ценностно-смысловые ожидания от профессии для педагогов. Наиболее ожидаемой ценностью и источником стресса для учителей в процессе педагогической деятельности видится «ученик» (470 высказываний). Учителя отме-

чают, что в профессии необходимо «учитывать индивидуальные особенности обучающихся», «любить и понимать детей», «уважать мнение ребенка» и так далее. В соответствии с этим, основные стрессовые факторы, которые называют учителя «слишком много учеников в классе», «нет благодарности от учеников», «снижается роль учителя в глаза детей» и др.

Следующий показатель ценностной сферы участников исследования был нами условно назван «среда» (227 высказываний), сюда отнесены взаимодействия с остальными участниками образовательного процесса, связанные с его эффективностью. Указывается, что важно «сотрудничать с родителями воспитанников», «поддержка и наставничество коллег», «адекватное руководство», «грамотное руководство вышестоящих органов». Вместе с тем, при ответах обнаружилось, что учителям не хватает контакта с родителями: «родители забывают, что педагог им как помощник», «нет уважения к педагогу со стороны родителей». Учителей тревожит в профессии то, что «встречается много негатива в работе со стороны администрации», «потребительское, не уважительное отношение родителей к педагогам», «родители видят в учителе поставщика услуг, который только должен».

Материальная ценность «Деньги/зарплата» (222 ответа). Здесь мы можем говорить об определенном ценностном дефиците, судя по ответам: «получать достойную заработную плату», «много требуют, но мало поощряют и стимулируют», «недостаточное финансирование», «мало платят за тяжелый труд». Похожая ситуация складывается с ценностью «время» (196 ответов). Отмечается, что «подготовка к занятиям отнимает много личного времени», «отсутствие свободного времени и отдыха».

Важной ценностью оказывается «саморазвитие» (167 ответов). Современные учителя понимают важность этого показателя для успешной реализации своего потенциала, а также эффективной организации педагогической деятельности. Необходимо «самообразовываться», «повышать свою квалификацию и расширять свой кругозор», «учиться, самосовершенствоваться, развиваться», однако респонденты отмечают, что времени на это совершенно не хватает.

Еще одна дефицитная ценность связана с нежеланием учителей заниматься бумагами и отчетами (144 ответа). Участницы опроса отмечают, что «бумажная работа отвлекает от живого общения с детьми», «очень много лишних бумаг, они отнимают много времени». Получается, что время, затрачиваемое на подготовку формальных документов, учителя предпочли бы перенести на воспитание и развитие детей.

Ценность «статус/уважение» (135 ответов). По мнению учителя «профессия педагога считается не престижной в нашей стране», «все меньше воспитывается уважение к профессии», «дети не уважают как раньше». Вместе с тем присутствует высокое оценивание своей профессии учителями (126 ответов): «любовь к своей профессии», «быть профессионалом своего дела», «знать и любить свою профессию». Возможно, именно любовь к педагогической деятельности является своего рода психологическим ресурсом для них.

Педагоги указывают, что необходимо знание предмета, чтобы быть эффективным (76 ответов). Следует «знать и любить свой предмет», «проявлять интерес к своему предмету» чтобы «увлечь учащихся своим предметом», однако отмечается, что в профессии появилось много людей, которых можно назвать «не профессионалами своего дела», «люди отбывают на работе время».

Особое место занимает ценность «Стресс/эмоции/выгорание» (70 ответов). Респонденты пишут, что педагог обязан «быть эмоционально отзывчивым», «очень высока психоэмоциональная нагрузка», осознавая при этом необходимость «сохранения психологического комфорта и умения предотвратить профессиональное выгорание».

Интересен тот факт, что важность «методов обучения» (58 ответов) ранжируется ниже, чем «знание предмета». Учителя отмечают, что «редко поддерживаются новые способы и методики обучения, выдвигаемые молодыми специалистами», им видится важным «внедрение новых технологий в обучение». Фактически на этом же уровне находится ценность «творчество» (56 ответов). Замечается, что профессионал обязан «быть творческим человеком», но, в тоже время, в силу происходящих трансформаций в образовании в ней «нет места творчеству» и «творчество ушло на задний план и пропало», с сожалением говорят участники исследования.

Ценность «Ответственность» (47 ответов) занимает одну из последних категорируемых позиций: приписывается «ответственность и дисциплина», долженствование «нести ответственность за каждое свое слово», а также «осознавать степень ответственности за детей и их будущее».

В итоге получается достаточно предсказуемый результат - что главная декларируемая ценность учителями – это ребенок. Вместе с тем именно ребенок и его родители являются самым стрессогенным фактором в работе учителя. Отметим наличие широкого круга антиценностей, оказывающих негативное воздействие на отношение к педагогической профессии в обществе в целом (низкий статус, недостаточная оплата труда, недостаток времени). Кроме того, отметим устойчивую тенденцию в педагогической деятельности к отсутствию изменений за последние несколько лет в показателях оплаты труда, статуса и временных затрат: в современном российском обществе, как и 15 лет назад [Полывянная., 2007], остаются актуальными эти проблемы.

Результатам использования Must-теста позволили определить две категории ценностей учителей: актуальные/действующие и дефицитные. К актуальным были отнесены ценность саморазвития, сотрудничества, любовь к детям, знание предмета, а преданность педагогической деятельности, как ценность, является своего рода психологическим ресурсом для них. В качестве дефицитных проявляется ощущение отсутствия уважения со стороны администрации и родителей, низкая заработная плата, большое количество отчетной документации, недостаток времени.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Обеспечение преемственности результатов непрерывного педагогического образования : монография / науч. ред. И. Ю. Тарханова. Ярославль : РИО ЯГПУ, 2021. 320 с.

2. *Полывянная М. Т.* Ценностные ориентации и образ жизни учителей в гендерном измерении // *Женщина в российском обществе.* 2007. № 3. С. 28–37.

3. *Chaaban Y., Du X.* Novice teachers' job satisfaction and coping strategies: Overcoming contextual challenges at Qatari government schools. *Teaching and Teacher Education.* 2017. Vol. 67. P. 340–350. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.07.002>.

4. *Skaalvik E. M., Skaalvik S.* Dimensions of teacher burnout: Relations with potential stressors at school // *Social Psychology of Education.* 2017. Vol. 20. P. 775–790. <https://doi.org/10.1007/s11218-017-9391-0>.

5. *Van Droogenbroeck F., Spruyt B., Vanroelen C.* Burnout among senior teachers: Investigating the role of workload and interpersonal relationships at work. *Teaching and Teacher Education.* 2014. Vol. 43. P. 99–109. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.07.005>.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК УСЛОВИЕ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕДАГОГА

А. И. Матвеева¹, И. В. Воробьева²

Уральский государственный педагогический университет

¹ lyonchik_7777@list.ru; ORCID: 0000-0002-9595-3458

² lorisha@mail.ru; ORCID: 0000-0003-0561-3888

Модернизация системы образования и непрерывно растущие требования к квалификации педагогических кадров при условии высокой стрессогенности самой профессиональной среды, актуализируют проблему профессионального выгорания педагогов. В основание исследования лег поиск ресурсов для компенсации дефицитов профессионального развития и преодоления тревожности педагогов. В статье статистически подтверждаются и обосновываются компенсаторные возможности эмоционального интеллекта педагогов в преодолении тревожности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; эмоции; тревожность; тревога; педагог.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A CONDITION FOR TO REDUCE TEACHER'S ANXIETY

A. I. Matveeva, I. V. Vorobyeva

Ural State Pedagogical University

Modernization of the educational system and continuously growing requirements for the qualification of teaching staff under the condition of high stressfulness of the professional environment itself, actualize the problem of teachers' professional burnout. The research is based on the search of resources to compensate defects of professional development and to overcome teachers'

anxiety. The article statistically confirms and substantiates compensatory capabilities of teachers' emotional intelligence in overcoming anxiety.

Keywords: *emotional intelligence; emotions; anxiety; anxiety; educator; educational environment.*

Введение. В настоящее время большое внимание со стороны государства и всего педагогического сообщества уделяется модернизации системы образования и повышению квалификации педагогических кадров. Внедряются новые учебные дисциплины, рабочие программы, активно увеличивается количество предлагаемых курсов повышения квалификации для педагогов всех уровней образования. Новые требования ориентируют педагогов на максимальное проявление в профессии собственной творческой индивидуальности и непрерывное саморазвитие. Однако, психологами установлен тот факт, что мотивацией к самосовершенствованию и развитию может обладать только психологически здоровая и эмоционально зрелая личность, которая несмотря на высокую стрессогенную нагрузку, способна двигаться вперед и успешно справляться со страхами и тревогами, сохраняя внутреннюю устойчивость и избегая профессионального выгорания [Шабанова, 2011].

При этом результаты современных исследований говорят о том, что одним из наиболее распространенных дефицитов профессионального развития современного педагога является низкая стрессоустойчивость [Поваренков, 2014], что выражается в высоком уровне тревожности как ситуативной, так личностной. Вовлеченность в чужие переживания, необходимость быстрого принятия решений и их реализации, подверженность социальной оценке и одобрению, решение конфликтных ситуаций и многое другое – профессиональная деятельность педагога представлена широким спектром причин для тревоги, преимущественно социального и эмоционального характера. Ресурсом для компенсации которых может стать эмоциональный интеллект и его отдельные компоненты, а именно – способность человека распознавать, выражать, регулировать и управлять эмоциями в социальном взаимодействии для адаптации и успешной реализации деятельности, в том числе – профессиональной [Mayer, Salovey, Caruso, 2000]. По данным некоторых авторов, именно высокий эмоциональный интеллект является в определенной степени предиктором ингибции эмоционального выгорания [Zysberg et al., 2017], а также способствует эффективному выполнению педагогом профессиональной деятельности, повышению его самореализации и удовлетворенности от выполненной работы, а также снижению уровня проблем в психическом здоровье [Puertas Molero et al., 2018].

Таким образом, основным исследовательским вопросом настоящего исследования выступило определение взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности педагогов.

Методы. Эмпирическое исследование было организовано и проведено по типу констатирующего эксперимента. Сбор данных осуществлялся с помощью стандартизированных диагностических методик: «Интегративный тест

тревожности» [Бизюк, Вассерман, Иовлев, 2005] – направлен на выявление общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности; тест «Эмоциональный интеллект» (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо, в адаптации Е. А. Сергиенко, И. И. Ветровой, 2010) – направлен на измерение эмоционального интеллекта в рамках концепции, предлагаемой авторами.

В исследовании приняли участие 1059 педагогов, средний возраст – 43,21 года ($\sigma = 11,52$), средний стаж педагогической деятельности – 18,35 лет ($\sigma = 11,66$), из них 13,7 % мужчин, 86,3 % – женщин. Педагоги осуществляют свою деятельность в школах, колледжах и вузах, а также проживают в 7 субъектах Российской Федерации. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математико-статистического анализа данных, для подсчетов использовалась открытая статистическая программа JASP (частотный анализ, описательная статистика, сравнительный анализ, кластерный анализ, регрессионный анализ).

Результаты и их обсуждение.

Первоначально был определен уровень эмоционального интеллекта и его отдельных компонентов. Так, наиболее представленной характеристикой эмоционального интеллекта педагогов является способность к идентификации эмоций ($X_{cp} = 4,24$), предполагающая возможность адекватного восприятия эмоций, их последующую оценку, а наименьшие оценки у показателя «сознательное управление эмоциями» ($X_{cp} = 3,9$), общий балл эмоционального интеллекта педагогов находится на среднем уровне выраженности ($X_{cp} = 4,08$), что свидетельствует о его достаточной сформированности.

Диагностика тревожности с помощью интегративного теста предполагала выявление степени выраженности данного феномена по двум направлениям – определение ситуативной тревожности (тревоги), под которой понимается эмоциональное состояние человека и личностной тревожности, предполагающей описание фундаментальной личностной характеристики. Общие показатели данных структурных компонентов теста демонстрируют преобладание у педагогов личностной тревожности над тревогой ($X_{cp1} = 14,9$; $X_{cp2} = 16,63$). Анализ профилей тревоги и тревожности показывает, что личностный компонент тревожности в целом имеет некоторое преобладание над ситуативным. Вместе с тем, шкалы, по которым были обнаружены наибольшие и наименьшие значения совпадают. Так, максимальные средние значения профилей характерны для показателя тревожной оценки перспективы, который проявляется как в ситуативном, так и в устойчивом переживании за свое будущее. Менее всего педагогам свойственен фобический компонент тревожности, выражающийся в ощущении непонятной угрозы и чувстве бесполезности. Сравнительный анализ посредством Т-критерия Стьюдента для связанных выборок подтвердил, что педагоги действительно в большей степени демонстрируют личностную тревожность, в отличие от ситуативного эмоционального состояния тревоги (по всем показателям, за исключением шкалы «фобический компонент тревожности»). Вероятно, данный факт является косвенным признаком высокого эмоционального напряжения педагога, профессиональной усталости, предвестником эмоциональ-

ного выгорания специалистов. Вместе с тем, достаточно большие значения стандартного квадратического отклонения говорят о вариативности распределения данных признаков в изучаемой выборке, что свидетельствует о наличии как группы риска среди респондентов, так и эмоционально устойчивых участников исследования.

На следующем этапе исследования был проведен двухэтапный кластерный анализ данных общей выборки по показателям теста эмоционального интеллекта. В результате было выделено 2 кластера с хорошей силуэтной мерой связности и разделения кластеров. Первый кластер составил 20,4 % от общей выборки и имеет показатель 3,58 по общему баллу эмоционального интеллекта, второй кластер, в свою очередь представлен 79,6 % респондентов и имеет показатель 4,21 по общему баллу эмоционального интеллекта. Таким образом, для удобства кластеры можно определить как «респонденты с высоким эмоциональным интеллектом» и «респонденты с низким эмоциональным интеллектом», но деление это является условным.

Для сравнительного анализа был выбран U-критерий Манна – Уитни, так как сравниваются 2 несвязные выборки, в которых распределение не соответствует нормальному. В результате сравнительного анализа с помощью критерия U Манна – Уитни были выявлены статистически достоверные различия по 4 показателям ситуативной тревоги: «эмоциональный дискомфорт» ($p = 0,003$, $U = 6871$, $X_{\text{ср. ранг } 1} = 196,46$, $X_{\text{ср. ранг } 2} = 158,13$), «астенический компонент тревожности» ($p = 0,006$, $U = 7041$, $X_{\text{ср. ранг } 1} = 193,96$, $X_{\text{ср. ранг } 2} = 158,77$), «фобический компонент тревожности» ($p = 0,000$, $U = 5951$, $X_{\text{ср. ранг } 1} = 209,98$, $X_{\text{ср. ранг } 2} = 154,63$) и «общая ситуативная тревога» ($p = 0,008$, $U = 7087$, $X_{\text{ср. ранг } 1} = 193,33$, $X_{\text{ср. ранг } 2} = 158,93$) и по одному показателю личностной тревожности – «фобический компонент тревожности» ($p = 0,001$, $U = 6581$, $X_{\text{ср. ранг } 1} = 200,72$, $X_{\text{ср. ранг } 2} = 157,02$).

Таким образом, статистически подтверждено, что респонденты с высоким уровнем эмоционального интеллекта менее подвержены ситуативной тревоге, а также имеют более низкий уровень представленности фобического компонента личностной тревожности, что указывает на большую эмоциональную устойчивость педагогов.

Для определения специфики детерминации тревожности и тревоги отдельными компонентами эмоционального интеллекта была проведена множественная линейная регрессия и построены 2 модели: с зависимой переменной «общая ситуативная тревожность» ($F = 13$, $p = 0,000$, $R^2 = 7,3 \%$) и «общая личностная тревожность» ($F = 11$, $p = 0,000$, $R^2 = 9,4 \%$), независимыми компонентами в обеих моделях являются компоненты эмоционального интеллекта. Так было выявлено, что и на ситуативную и на личностную тревожность оказывает влияние способность человека к идентификации эмоций и использование эмоций в решении проблем (обратная связь), то есть, чем успешнее педагог определяет свои и чужие эмоции, а также использует эмоции для эффективного решения проблем – тем ниже его общий уровень тревожности. Интересно, что на личностную тревогу, как более устойчивую характеристику личности, кроме

названных выше компонентов оказывает влияние и способность к пониманию и анализу эмоций (обратная связь). Это говорит о том, что развитая способность к анализу эмоций и пониманию их причин и последствий в совокупности с низким уровнем способности к использованию эмоций для решения проблем приводит к повышению личностной тревожности педагога.

Вывод. Полученные в исследовании результаты указывают на детерминацию личностной и ситуативной тревожности педагогов компонентами эмоционального интеллекта, что свидетельствует о компенсаторных возможностях последнего в преодолении негативных эмоциональных состояний.

Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения РФ «Эмоциональный интеллект субъектов образовательной среды в условиях цифровизации».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Бизюк А. П., Вассерман Л. И., Иовлев Б. В.* Методические рекомендации. СПб. : Изд-во Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, 2005. 23 с.

2. *Поваренков Ю. П., Нурлигаянова О. Б.* Педагогическая толерантность как профессионально важное качество педагога : монография / Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М. В. Ломоносова. Архангельск : САФУ, 2014. – 159 с.

3. *Сергиенко Е. А., Ветрова И. И.* Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0) : руководство. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. 176 с.

4. *Шабанова Т. Л.* Изучение особенностей эмоциональной сферы педагогов как компонентов эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности // Наука и школа. 2011. № 2. С. 92–96.

5. *Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R.* Models of emotional intelligence // R. J. Sternberg (ed.). Handbook of human intelligence. 2nd ed. New York : Cambridge University Press, 2000. P. 396–422. doi: 10.1017/SBO9780511807947.019.

6. *Puertas Molero P., Ubago Jiménez J. L., Arrebola R. M., Padial Ruz R., Martínez Martínez A., González Valero G.* Emotional intelligence in training and teaching labor performance // Revista Espanola de Orientacion y Psicopedagogia. 2018. Vol. 29, Nr 2. P. 128–142. doi: 10.5944/reop.vol.29.num.2.2018.23157.

7. *Zysberg L., Orenshtein C., Gimmon E., Robinson R.* Emotional Intelligence, Personality, Stress, and Burnout Among Educators // International Journal of Stress Management. 2017. Vol. 24. P. 122–136. doi: 10.1037/str0000028.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГА

Т. В. Ледовская¹, Н. Э. Солянин²

Ярославский государственный педагогический университет
им. К. Д. Ушинского

¹ *karmennnn@yandex.ru*; ORCID: 0000-0002-3134-1436

² *SoNik7-39@yandex.ru*; ORCID: 0000-0001-6896-0479

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 18-18-00157,
<https://rscf.ru/project/18-18-00157>.

В процессе осуществления педагогической деятельности учитель должен использовать целую систему стратегий совладания со стрессом, чтобы быть успешным в реализации своей деятельности, сохранить психологическое здоровье и найти ресурс для продолжения педагогической деятельности. Результаты исследования позволили выявить, что в процессе педагогической деятельности среди стратегий совладающего поведения абсолютному изменению подвергаются «Дистанцирование», «Избегание» и «Положительная переоценка». Наибольшие изменения отмечаются в «Дистанцировании»: максимальные значения в начале педагогической деятельности, резкое снижение на втором этапе профессионализации и стабилизация на третьем.

Ключевые слова: педагогическая деятельность; стресс; стратегии совладания со стрессом; ресурсы совладания; педагогическая одаренность.

DYNAMIC CHARACTERISTICS OF THE TEACHER'S COPING BEHAVIOR

T. V. Ledovskaya, N. E. Solynin

Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky

In the process of carrying out pedagogical activities, the teacher must use a whole system of strategies for coping with stress in order to be successful in implementing his activities, maintain psychological health and find a resource for continuing pedagogical activities. The results of the study made it possible to identify that in the process of pedagogical activity, “Distancing,” “Avoidance” and “Positive Reassessment” are subjected to absolute change among the strategies of coping behavior. The greatest changes are noted in Distance: maximum values at the beginning of pedagogical activity, a sharp decrease in the second stage of professionalization and stabilization in the third.

Keywords: pedagogical activity; stress; strategies of coping with stress; resources of coping; pedagogical talent.

Современными специалистами сформирован список ситуаций, которые можно отнести к статусу «напряженные» в педагогической деятельности. В частности, Е. С. Романова и Л. Р. Гребенников к таковым относят случаи отношений между учеником и преподавателем, когда происходит нарушение дисциплины и порядка, который установлен в классе, а также некоторые специфические ситуации, как например, игнорирование преподавателя и его просьб или

же тотальное непослушание [Романова, Гребенников, 1996]. Р. Фолоштин, Л. А. Тудораче описывают случаи, когда возникают специфические отношения между участниками коллектива, то есть учителей и администрации школы. К такой ситуации можно отнести неправильное распределение нагрузки, тотальный контроль за ведением процесса обучения, спонтанные мероприятия или нововведения, которые созданы необдуманно путем [Foloștină, Tudorache, 2012]. Д. Лаугаа с соавторами описывает случаи отношений преподавателя и родителей ученика, а именно: несогласие в оценочной системе с показателями, малое внимание, которое родители уделяют собственному ребенку, особенно в становлении его личности [Laugaa, Rasche, Bruchon-Schweitzer, 2008].

М. Брукс, Э. Крили, С. Лалетас приводят данные, что примерно четверть всех учителей испытывают чувство стресса на протяжении всей своей карьеры, многих это приводит к эмоциональному истощению и выгоранию. Особым фактором современности также называется пандемия COVID-19. Авторы указывают, что дополнительный стресс, вызванный страхом перед неопределенностью, связанный с пандемией, еще больше усилил эмоциональное напряжение, испытываемые педагогическими работниками. Эти реакции включали чувство вины за ухудшение качества образования студентов, беспокойство по поводу неизвестных последствий для образования, разочарование в связи с отсутствием общения и др. [Brooks, Creely, Laletas, 2022]. П. Д. Макинтайр с коллегами указывают, что особое значение в усилении стресса имел переход к обучению в дистанционном онлайн-формате [MacIntyre, Gregersen, Mercer, 2020]. Таким образом, педагогическая деятельность имеет свою специфику, которая порождает ряд последствий, таких как повышение уровня стресса, рост риска профессионального эмоционального выгорания, а также наличие определенных закономерностей использования стратегий совладания.

На различных этапах исследования в нем принимало участие в общей сложности 110 человек. При формировании выборки использовались следующие критерии для испытуемых: возраст и стаж педагогической деятельности. Выборку исследования составили представители педагогического состава города Ярославля МОУ СОШ и МДОУ. Нами был использован опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса (в адаптации Т. Л. Крюковой).

Результаты исследования показывают некоторую динамику использования стратегий совладающего поведения педагогами в процессе профессионализации, а также доминирующие стратегии на каждом отдельном периоде. Анализируя профиль совладающего поведения педагогов с разным стажем педагогической деятельности, можно отметить, что для группы со стажем работы до 5 лет в большей степени характерно преобладание таких стратегий совладания, как «Дистанцирование», «Поиск социальной поддержки» и «Планирование решения проблемы». Для педагогов со стажем работы 6–15 лет выявлено преобладание стратегий «Самоконтроля» и «Поиска социальной поддержки». Для педагогов со стажем работы более 15 лет наиболее характерны стратегии «Самоконтроля» и «Планирование решения проблемы». В целом педагоги в процессе профессионализации используют весь арсенал стратегий совладания со стрессом.

Статистическая обработка показала, что среди стратегий совладающего поведения абсолютному изменению подвергаются «Дистанцирование» ($N = 8,136$ при $p \leq 0,05$), «Избегание» ($N = 5,091$ при $p \leq 0,05$) и «Положительная переоценка» ($N = 7,762$ при $p \leq 0,05$). Наибольшим изменением подвергается частота использования педагогами стратегии «Дистанцирование»: максимальные значения в начале педагогической деятельности, резкое снижение на втором этапе профессионализации и стабилизация на третьем. То есть мы можем сказать, что на этапе «адаптации» педагоги практически не прилагают когнитивные усилия на отделение от стрессовой ситуации и уменьшение ее значимости. Возможно, это связано с тем, что педагоги, находясь в кризисе адаптации к профессии, не в состоянии отстраняться от негативных мыслей и уменьшать значимость проблемы. Практически не поддаются изменениям стратегии «Самоконтроль» и «Конфронтация», они имеют стабильные средние значения вне зависимости от стажа работы.

Тенденцию к уменьшению от 1 к 3 этапу имеет стратегия «Положительная переоценка». Выявленная закономерность не случайна, так как в период адаптации к профессии происходит формирование профессиональной идентичности, расширение социальных ролей и развитие коммуникативных способностей, заложенных самой сущностью педагогической деятельности, поэтому профессиональные стрессовые ситуации рассматриваются молодыми специалистами как стимул для личностного роста в контексте работы личности и над саморазвитием.

Говоря о динамике совладающего поведения в период профессиональной педагогической деятельности, то отметим, что в процессе теоретического анализа проблемы мы столкнулись с противоречивыми данными о влиянии опыта работы на выбор копинг-стратегий. В некоторых исследованиях показано, что более опытные преподаватели используют менее смешанные стратегии совладания, ориентированные на проблемы и эмоции, и более внутренние стратегии, такие как избегание [Carton, Fruchart, 2014], в то время как в других исследованиях сообщается, что опыт работы не влияет на совладание [Stoeber, Rennert, 2008].

В нашем исследовании получилось, что для группы педагогов со стажем работы до 5 лет в большей степени характерны такие стратегии совладания, как поиск социальной поддержки – попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов. Выраженность стратегии «Бегство-избегание», вероятнее всего, связана с тем, что в начале профессиональной деятельности, когда педагоги сталкиваются с трудностями, оказываются в конфликтных или стрессовых ситуациях, не имеют четкого представления о дальнейшем развитии ситуации и не имеют четкого плана действий для конструктивного разрешения сложившейся ситуации. Поэтому первоначальная реакция – это избегание конфликта, его отрицание. Но с накоплением опыта накапливаются и сценарии решения конфликтов и способов разрешить трудные ситуации. Анализ структуры совладания позволяет говорить, что система совладания находится на стадии становления, в процессе которой все элементы оказываются взаимосвязаны друг с другом. Структура не характеризуется избы-

точностью корреляций, происходит первоначальное становление непосредственно педагогического совладания. Полученные результаты согласуются с данными, представленными в работах (8), которые утверждают, что молодые преподаватели и преподаватели-студенты используют стратегии избегания.

Для педагогов со стажем работы 6-15 лет выявлено преобладание стратегий поиска социальной поддержки и самоконтроля, предполагающих попытки преодоления негативных переживаний за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, контроля поведения, стремления к самообладанию. Будучи погруженными в педагогическую деятельность, пройдя адаптацию к новым профессиональным условиям, педагоги частично меняют свой копинг-вектор на положительную переоценку и самоконтроль. Находясь на пике профессионального стресса, психологическая структура совладающего поведения педагога характеризуются избыточностью связей, которые компенсируют преобладание неадаптивных копинг стратегий, которые не позволят полностью разрешить трудную профессиональную ситуацию без вреда для психики самого субъекта. Этот результат согласуется с предыдущими исследованиями, в которых сообщалось, что учителя используют больше стратегий совладания, ориентированных на эмоции, чем стратегий совладания, ориентированных на проблемы [Aulén et al., 2021].

Для педагогов со стажем работы более 15 лет наиболее характерны стратегии самоконтроля и планирование решения проблемы. Находясь в ситуации профессионального и межличностного стресса, за счет поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки и планирования решения проблемы, происходят попытки преодоления проблемы, целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Результаты сравнительного анализа согласуются с данными о том, что менее опытные педагоги справлялись со стрессовыми ситуациями с помощью социальной поддержки, а более опытные мобилизовали другие стратегии (положительная переоценка) [Carton, Fruchart, 2014]. Таким образом, с увеличением стажа педагоги чаще прибегают к конструктивным стратегиям в поведении в ситуации стресса. Можно сказать, что после 15 лет трудового стажа педагогической деятельности, формируется индивидуальная модель поведения и совладания в конфликтных и стрессовых ситуациях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты : генезис, функционирование, диагностика. Мытищи : Талант, 1996. 144 с.
2. Aulén A.-M., Pakarinen E., Feldt T., Lerkkanen M.-K. Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach // Teaching and Teacher Education. 2021. Vol. 102. 103323. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>.

3. *Brooks M., Creely E., Laletas S.* Coping through the unknown: School staff wellbeing during the COVID-19 pandemic // *International Journal of Educational Research Open*. 2022. Vol. 3. 100146. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100146>

4. *Carton A., Fruchart E.* Sources of stress, coping strategies, emotional experience: Effects of the level of experience in primary school teachers in France // *Educational Review*. 2014. Vol. 66(2). P. 245–262. <https://doi.org/10.1080/00131911.2013.769937>

5. *Foloștină R., Tudorache L. A.* Stress Management Tools for Preventing Burnout Phenomenon at Teachers from Special Education // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 69. P. 933–941. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.018>

6. *Laugaa D., Rascle N., Bruchon-Schweitzer M.* Stress and burnout among French elementary school teachers: A transactional approach // *European Review of Applied Psychology*. 2008. Vol. 58, is. 4. P. 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2008.09.007>

7. *MacIntyre P. D., Gregersen T., Mercer S.* Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions // *System*. 2020. Vol. 94. 102352. doi: 10.1016/j.system.2020.102352

8. *Stoeber J., Rennert D.* Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout // *Anxiety, Stress & Coping*. 2008. Vol. 21(1). P. 37–53.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ИТ-РАЗРАБОТКИ

Н. Е. Водопьянова¹, Е. А. Сабитова²

¹ Санкт-Петербургский государственный университет
vodop@mail.ru; ORCID: 0000-0001-9751-913

² Уральский федеральный университет
rina.egorova@gmail.com; ORCID: 0000-0002-6529-1692

Исследование проведено при финансовой поддержке фонда РФ,
грант «Мультифакторная модель профессионального выгорания специалистов ИТ-сферы».
Соглашение № 22-28-01356 от 28 декабря 2021.

В статье раскрывается специфика профессионального выгорания специалистов в сфере ИТ-разработки и его взаимосвязь с совладающим поведением, обеспеченностью ресурсами и ценностями данной профессиональной группы. Система профилактики синдрома выгорания должна включать технологии повышения эмоционального потенциала, развитие социальных навыков эффективных деловых коммуникаций, стратегии фокусирования на планировании и позитивной переоценки.

Ключевые слова: профессиональное выгорание; совладающее поведение; профессионально-трудные ситуации; индекс ресурсности; ценности.

PROFESSIONAL BURNOUT OF THE IT-SPECIALISTS

N. E. Vodopianova¹, E. A. Sabitova²

¹ St. Petersburg State University

² Ural Federal University

The article reveals the specifics of professional burnout of specialists in the field of IT development and its relationship with coping behavior, the availability of resources and meaningfulness of this professional group. The burnout syndrome prevention system should include technologies to increase emotional potential, the development of social skills of effective business communications, strategies for focusing on planning and positive reevaluation.

Keywords: professional burnout; coping behavior; professionally difficult situations; resource index; meaningfulness.

Группа профессий в сфере IT-специальностей сформирована сравнительно недавно, однако представляет особенный интерес для современных психологов с различных точек зрения. Изучение особенностей реагирования на профессиональный и социальный стресс у представителей данной группы представляется важной задачей ввиду сохраняющейся высокой потребности в данных специалистах для задач цифровизации многих сфер экономики, а также из-за отсутствия достаточного количества исследований на эту тему. Синдром профессионального выгорания в статье рассматривается как результат комплексного воздействия различных факторов – субъективной стрессогенности трудных ситуаций, преобладающих копинг-стратегий, жизненных ориентаций и ценностей, обеспеченности ресурсами.

Целью данного исследования является выявление особенностей профессионального выгорания и совладания специалистов по разработке IT-продукта.

Общая гипотеза исследования: профессиональное выгорание и совладающее поведение специалистов в сфере разработки IT-продукта имеет свою специфику. В структуре выгорания преобладает эмоциональное истощение при общей тенденции к низкой редукации личных достижений.

Исследование проводилось в период с 15 апреля 2022 года по 30 июня 2022 года и носило пилотажный характер. В исследовании приняли участие 33 человека. Все опрошенные являются участниками различных компаний и проживают в разных городах. Характеристики выборки исследования: 18 мужчин и 15 женщин; средний возраст 29 лет; 24 респондента находятся в РФ и 9 находятся не в РФ или активно планируют переезд из страны; города присутствия респондентов: Москва, Белгород, Череповец, Мурманск, Екатеринбург, Ханты-Мансийск; компании, в которых работают респонденты: 23 человека (Сбер, Тинькофф, НН.ru, ДОМ.РФ, Ланит, IVI, СКБ Контур, Вкусвилл, Марс) и 10 человек – компании среднего бизнеса или стартапы; профессии респондентов: системный/бизнес аналитик – 9 чел., программист – 6 чел., менеджер проектов IT – 5 чел., инженер по тестированию – 4 чел., менеджер по продукту – 3 чел., менеджер по исследованию пользователей – 3 чел., системный архитектор – 1 чел., руководитель разработки – 1 чел., IT-директор – 1 чел.

В исследовании приняли участие работающие в IT-сфере студенты и слушатели Высшей школы экономики, г. Москва (НИУ ВШЭ, 11 человек), а также финалисты конкурса Лидеры России 2021 и 2022 годов (4 человека).

Методы исследования

В пилотажном исследовании в группе экспертов IT специалистов (42 человека) определены типичные социальные и рабочие ситуации, которые вызывают наибольшее напряжение и стрессовые состояния. Далее оценивалась стрессогенность каждой из ситуаций с помощью 6-ти бальных шкал. Для оценки стрессогенности трудных профессиональных и социальных ситуаций использовалась «Шкала оценки стрессогенности ПТС на рабочем месте». Методический комплекс также включал: опросник (ОКРЕ) «Когнитивной регуляции эмоций» [Расказова, Леонова, Плужников, 2011]; опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» [Водопьянова, Наследов, 2013]; Тест смысложизненных ориентаций [Леонтьев, 2020], Ценностный опросник Шварца (1992); опросник «Профессиональное выгорание». Обработка данных эмпирического исследования была произведена в соответствии с целями и задачами. Достоверность результатов подтверждается за счет статистической обработки собранных данных при помощи статистических возможностей расширенного пакета MS Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Структура компонентов *профессионального выгорания* у специалистов в сфере IT-разработки характеризуется неоднородностью и зачастую доминированием одного из компонентов. Так, из 13 специалистов с высоким уровнем эмоционального истощения ($27,23 \pm 0,56$, $SD = 2,04$) трое имеют высокий или крайне высокий уровень деперсонализации, при этом среди 13 специалистов со средним уровнем эмоционального истощения ($20,69 \pm 0,76$, $SD = 2,75$) также три специалиста имеют высокий или крайне высокий уровень деперсонализации. Для исследуемой выборки деперсонализация выражена в основном на среднем уровне (23 человека, $8,30 \pm 0,48$, $SD = 2,34$). Низкая степень редукции личных достижений характерна для 19 человек из выборки ($40,42 \pm 0,6$, $SD = 2,63$), средняя ($32,3 \pm 0,65$, $SD = 2,05$) для 10 и высокая ($25,75 \pm 0,62$, $SD = 1,25$) для четырех.

Обнаружено, что восприятие специалистами IT-разработки *стрессогенности социальных ситуаций* выше, чем профессиональных ситуаций. Так, средняя интегральная оценка стрессогенности социальных ситуаций составляет $4,14 \pm 0,14$ ($SD = 0,81$), профессиональных – $3,68 \pm 0,1$ ($SD = 0,81$), критерий t-Стьюдента 2,67, $\alpha \leq 0,05$. Можно предположить, что удовлетворенность работой IT-специалистов выше, чем удовлетворенность социальной жизнью, что может быть связано со спецификой социальной перцепции и трудовой функции в данной профессиональной группе [Карапетян, 2020].

В повседневной жизни наибольшую стрессогенность вызывают проблемы, связанные с физическим здоровьем ($4,36 \pm 0,17$, $SD = 1,02$), психологическим дискомфортом от последствий принимаемых политических решений и законов ($4,94 \pm 0,19$, $SD = 1,11$).

Наибольшую стрессогенность работы IT-специалисты связывают с ситуациями многозадачности ($4,21 \pm 0,20$, $SD = 1,19$). Наименьший стрессовый дискомфорт они отмечают для ситуаций необходимости решения рабочих задач в широком круге коммуникации ($3,48 \pm 0,19$, $SD = 1,11$) и дефиците предметов необходимости в связи с новой конъюнктурой потребительского рынка в 2022 году ($3,48 \pm 0,18$, $SD = 1,03$).

Выявлены различия между специалистами с высоким и низким уровнем выгорания по интегральному индексу стрессогенности профессионально-трудных ситуаций. Для специалистов с низким и средним уровнем эмоционального истощения данный индекс существенно ниже ($3,49 \pm 0,14$, $SD = 0,63$), чем для специалистов с высоким уровнем ($3,95 \pm 0,12$, $SD = 0,44$) эмоционального истощения (критерий t-Стьюдента 2,49, $\alpha \leq 0,05$). Данная тенденция прослеживается также при анализе деперсонализации.

Среди *стратегий совладающего поведения* специалистов с низким и средним уровнем эмоционального истощения преобладают: фокусирование на планирование ($16,7 \pm 0,43$, $SD = 1,94$) и позитивная переоценка ($16,7 \pm 0,69$, $SD = 3,09$). У специалистов с высоким уровнем эмоционального истощения эти стратегии выражены существенно меньше (критерий t-Стьюдента 2,08 для каждой из пар выборок, $\alpha \leq 0,05$) и равны соответственно $14,53 \pm 0,97$, $SD = 3,50$ и $14,53 \pm 0,85$, $SD = 3,45$.

Для специалистов с разным уровнем деперсонализации данные стратегии являются одинаково преобладающими в каждой из групп. При этом, специалисты с низким и средним уровнем деперсонализации чаще используют стратегию принятия, чем специалисты с более высоким уровнем деперсонализации (критерий t-Стьюдента 2,18, $\alpha \leq 0,05$).

Индекс ресурсности у специалистов с низким и средним уровнем эмоционального истощения значительно выше, чем у специалистов с высоким уровнем эмоционального истощения (критерий t-Стьюдента 2,40, $\alpha \leq 0,05$). При этом показатели субъективных потерь в каждой из групп статистически не значимы, а показатели *приобретения ресурсов имеют статистически значимые отличия*. Результаты исследования свидетельствуют, что личностные ресурсы включены в сложную систему взаимодействия профессиональной и социальной жизни, что требует дополнительных исследований [Иванова и др., 2018]. Сравнение индекса ресурсности специалистов с разным уровнем деперсонализации показывает такую же тенденцию. Также в данной группе статистически значимые отличия имеет не только индекс приобретений, но и *индекс потерь* (критерий t-Стьюдента 6,07, $\alpha \leq 0,05$). Таким образом, подтверждается закономерность зависимости выгорания от соотношения потерь и приобретений ресурсов как показателя личностного энергоинформационного потенциала личности [Водопьянова, 2014].

Анализ *смысложизненных ориентаций* IT-специалистов показал близкие к среднестатистическим значениям данного теста уровни по шкалам Цели в жизни $31,24 \pm 0,66$, $SD=3,83$, Процесс жизни $30,24 \pm 0,74$, $SD = 4,27$, Результативность жизни $27,51 \pm 0,67$, $SD = 3,84$, локус контроля-Я $20,66 \pm 0,51$,

SD = 2,98 и локус контроля – Жизнь $30,97 \pm 0,81$, SD = 4,68 [Леонтьев, 2020]. Сравнение показателей теста у респондентов с разным уровнем выгорания не показал статистически значимых различий.

В структуре ценностей у специалистов в сфере IT-разработки преобладают такие разделяемые на уровне поведения ценности как: универсализм ($13,21 \pm 1,02$, SD = 5,88), самостоятельность ($12,78 \pm 0,59$, SD = 3,44) и доброта ($9,78 \pm 0,65$, SD = 3,75). К наименее разделяемым ценностям относятся традиции ($3,18 \pm 0,53$, SD = 3,07) и конформность ($5,66 \pm 0,43$, SD = 2,48). Полученные личностные характеристики могут лечь в основу психологического портрета специалистов в сфере IT-разработки для сравнения с IT-специалистами смежных профессий.

Для специалистов IT-разработки важны такие личностные характеристики как терпимость и взаимодействие со всем миром, защита благополучия всех людей на планете и возможность принимать собственные решения, тогда как следование обычаям и соответствие социальным нормам связаны с поведением в наименьшей степени. Отметим, что ценности социального статуса, доминирование над людьми и ресурсами, уважение к власти как к ресурсу также имеют низкую значимость.

В результате *корреляционного анализа* получены следующие достоверные связи:

– субфактор выгорания редукция личных достижений положительно коррелирует со стратегией рефокусирования на планирование ($r = 0,59$, $\alpha \leq 0,05$) и с разделяемой ценностью в поведении самостоятельность ($r = 0,62$, $\alpha \leq 0,05$, т. е. чем чаще используется данный копинг и больше ориентация на самостоятельность, тем ниже риск выгорания;

– интегральный показатель профессионального выгорания отрицательно коррелирует с индексом приобретений ресурсов ($r = -0,57$, $\alpha \leq 0,05$), т. е. чем выше специалист оценивает личные приобретения, тем более устойчив к выгоранию;

– копинг-стратегия самообвинение отрицательно коррелирует с разделяемыми ценностями традиция ($r = -0,57$, $\alpha \leq 0,05$) и конформность ($r = -0,65$, $\alpha \leq 0,05$), стратегия обвинение других – положительную связь с разделяемой ценностью власть ($r = 0,62$, $\alpha \leq 0,05$). Таким образом, низкая значимость ценностей традиция и конформность способствуют высокому проявлению копинг-стратегии самообвинения.

Показатели выгорания, копинг-стратегий, стрессогенности трудных ситуаций, ресурсности и жизненной позиции не имеют значимых корреляций с полом, возрастом и местоположением респондента.

Выводы

1. Процессы выгорания повышают переживание стресса в текущих профессиональных и социальных ситуациях.

2. Выраженность выгорания зависит от соотношения приобретений и потерь личных ресурсов – чем больше потери преобладают над приобретениями, тем больше риск выгорания. Структура выгорания представлена

высокими значениями эмоционального истощения, средними значениями деперсонализации и низкими значениями редукции профессиональных достижений.

3. В личностном профиле специалистов IT-разработки преобладают личностные ценности: терпимость и открытость к взаимодействию со всем миром, защита благополучия всех людей на планете и возможность принимать собственные решения. При этом ценности социального статуса, доминирование над людьми и ресурсами, уважение к власти как к ресурсу имеют низкую значимость.

На основании полученных результатов можно рекомендовать следующее. Система профилактики синдрома выгорания должна включать технологии повышения психоэнергетического (эмоционального) потенциала, развитие социальных навыков эффективных деловых коммуникаций, стратегии фокусирования на планировании и позитивной переоценки.

Рекомендуется продолжить исследование с целью обогащения выборки и дальнейшего развития частных гипотез.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Водопьянова Н. Е.* Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03. СПб., 2014. 48 с.

2. *Водопьянова Н. Е., Наследов А. Д.* Стандартизованный опросник «Потери и приобретения ресурсов» для специалистов социномических профессий // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2013. № 26. С. 8–22.

3. *Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В.* Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 1. С. 85–121.

4. *Каранетян Л. В.* Эмоционально-личностное благополучие как предиктор особенностей социальной перцепции специалистов социномического и технономического профиля // Организационная психология. 2020. Т. 10, № 4, С. 41–62.

5. *Леонтьев Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2000. 18 с.

6. *Рассказова Е. И., Леонова А. Б., Плужников И. В.* Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник психологии. Серия 14. Психология. 2011. № 4. С. 161–179.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ БАЛАНСА РАБОТЫ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ

Е. А. Столярчук¹, Н. Е. Водопьянова², Ч. З. Исланова

Санкт-Петербургский государственный университет

¹ *estol@yandexl.ru*; ORCID: 0000-0002-9889-9645

² *vodop@mail.ru*; ORCID: 0000 00019751913

Исследование проведено при финансовой поддержке фонда РФФ,
грант «Мультифакторная модель профессионального выгорания специалистов ИТ-сферы».
Соглашение № 22-28-01356 от 28 декабря 2021.

В статье рассматривается субъективная оценка баланса между работой и личной жизнью, профессионального выгорания, ресурсностью, приобретенных и потерянных ресурсов ИТ-специалистов, работающих в организации удаленно, в офисе и фриланс. ИТ-специалисты, работающие в организации удаленно и офисе, имеют большие сходства в показателях, чем удаленно и фриланс. Во всех группах преобладает фактор «Жизнь мешает работе», а у фрилансеров еще «Работа как источник силы». Профессиональное выгорание наиболее выражено у работающих в офисе. Самый низкий уровень ресурсности у фрилансеров, а у работающих в организациях удаленно и офисе – высокий. Потерянных ресурсов больше у ИТ-специалистов, которые работают в организации удаленно и фриланс, чем у тех, кто работает в офисе.

Ключевые слова: ИТ-специалисты; баланс работы и личной жизни, профессиональное выгорание; ресурсность; ресурсы потерь и приобретений.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE BALANCE OF WORKING AND PERSONAL LIFE OF IT-SPECIALISTS

E. A. Stolyarchuk, N. E. Vodopyanova, Ch. Z. Islanova

St. Petersburg State University

The article discusses the subjective assessment of work-life balance, professional burnout, resourcefulness, acquired and lost resources of IT-specialists working remotely in an organization, in the office and freelancing. IT-specialists who work remotely and in the office share more of the same metrics than remote and freelancers. In all groups, the factor “Life interferes with work” prevails, and among freelancers, “Work as a source of strength” prevails. Professional burnout is most pronounced in office workers. The resourcefulness is lowest level for freelancers, the highest is for those who work remotely and in the office in organizations. IT-specialists who work remotely and freelance in an organization more lost resources than those who work in the office.

Keywords: IT-specialists; work-life balance; professional burnout; resourcefulness; resources of losses and gains.

В современном мире, где господствуют цифровые технологии, а работа является важнейшим фактором благополучия и показателем реализации человека, вопрос баланса жизненных сфер стоит особенно остро. Баланс работы и личной жизни можно рассматривать как осознанное построение личностью своей собственной жизнью с учетом потребностей, ценностей и социальных

требований внешней среды [Штроо, Козьяк, 2015]. Совокупность стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности ведет к повышению риска развития синдрома эмоционального выгорания и влияет на межличностные взаимодействия, эффективность деятельности, эмоциональные состояния и удовлетворенность жизнедеятельностью. Потеря внешних и внутренних ресурсов влечет за собой потерю психологического благополучия и здоровья человека [Водопьянова, Наследов, 2013]. С. Хобфолл называет ресурсами то, что помогает человеку адаптироваться к стрессам: предметы материального мира, условия на работе или жизни, источники активности физического и душевного благополучия. Согласно его ресурсной концепции, психологический стресс и риск болезней возникают, когда происходит нарушение баланса потерь и приобретения персональных ресурсов [Hobfull, 1998]. IT-специалистам важно уметь справляться со стрессовыми ситуациями и совмещать работу с личной жизнью в условиях ограниченности ресурсов.

Целью исследования было изучение психологических факторов баланса работы и личной жизни IT-специалистов.

Гипотезы исследования. У IT-специалистов, работающих в организации удаленно, наблюдается нарушение баланса работы и личной жизни, выражены больше деперсонализация, редукция профессиональных достижений и эмоциональное истощение, что ведет к снижению ресурсности по сравнению с работающими в офисе и фриланс.

Профессиональное выгорание более выражено у фрилансеров и IT-специалистов при удаленной работе в организации, чем у работающих в офисе.

Уровень потерянных ресурсов больше выражен у фрилансеров и IT-специалистов, работающих в организации удаленно, чем у работающих в офисе.

В группах IT-специалистов, работающих удаленно в организации и фриланс, при оценке баланса работы и личной жизни преобладают факторы: «Работа как источник сил», «Независимость работы и личной жизни» по сравнению с работающими в офисе, у которых преобладает «Работа мешает жизни» и «Негативный перенос работы на жизнь».

Предмет исследования: баланс работы и личной жизни, профессиональное выгорание, ресурсность, потерянные и приобретенные ресурсы.

Объект исследования: 54 IT-специалиста: фрилансеры (19 %), специалисты, работающие в организации удаленно (44 %) и офисе (37 %) из них 57 % женщин, средний возраст респондентов – 23 года.

Методики и методы исследования: «Субъективный баланс работы и личной жизни» А. Н. Моспан, Е. Н. Осина и др., «Диагностика профессионального выгорания» Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой, «Оценка потерь и приобретений ресурсов» Н. Е. Водопьяновой, М. Г. Штейн.

Методы математико-статистической обработки данных: описательная статистика, однофакторный дисперсионный и корреляционный анализы.

Результаты исследования и их обсуждение. По субъективной оценке баланса работы и личной жизни у IT-специалистов, работающих в офисе, наиболее выражены факторы «Жизнь мешает работе» (25 %) и «Личная жизнь как уход от работы» (21 %) и аналогично у работающих удаленно. У работающих

фриланс – факторы «Работа как источник сил» (33,4 %) и «Жизнь мешает работе» (22 %). По результатам однофакторного дисперсионного анализа у работающих в офисе, фактор «Работа мешает жизни» выражен больше, чем у фрилансеров ($p = 0,13$). Между фрилансерами и работающими удаленно значимых различий не обнаружено. Фактор «Благоприятное влияние работы на жизнь» больше выражен у работающих фриланс, чем у работающих в офисе ($p = 0,02$). Фрилансеры воспринимают работу как источник сил, профессиональная деятельность не мешает их личной жизни. Они самостоятельны в организации рабочего процесса, выбора графика, сроков и объема работ.

Показатели высокого уровня профессионального выгорания определены у 60% работающих в офисе, 75 % удаленно и 33 % фриланс, а у 26 % фрилансеров он отсутствует. Высокий уровень эмоционального истощения имеют 33 % фрилансеров, 30 % работающих в офисе и 28 % удаленно. Высокий уровень деперсонализации выявлен у 75 % работающих удаленно, 60 % в офисе и 33 % фриланс. Очень высокий уровень редукации личных достижений доминирует у 20 % фрилансеров, что в 4 раза больше, чем у работающих в офисе и удаленно. Значимых различий в средних значениях по группам не наблюдается.

Анализ средних значений потерянных и приобретенных ресурсов показал, что фрилансеры имеют наименьшее среднее значение приобретенных ресурсов и наибольшее потерянных, по сравнению с сотрудниками, работающими в офисе и удаленно. Средние значения ресурсности у фрилансеров ниже, чем в группах удаленных и офисных ИТ-специалистов и относится к среднему значению (1,12). Уровень ресурсности работающих удаленно (1,34) выше, чем уровень ресурсности офисных работников (1,28). Средние значения в обеих группах относятся к высокому уровню ресурсности. Низкий уровень ресурсности наблюдается у 65 % фрилансеров, 51 % работающих удаленно и 40 % в офисе. Высокий уровень ресурсности имеют 20 % фрилансеров, 30 % работающих в офисе и 33 % удаленно

В результате корреляционного анализа у ИТ-специалистов, работающих в офисе, «Работа мешает жизни» взаимосвязана отрицательно с общей оценкой баланса ($p = 0,005$, $r = -0,60$), «Независимостью работы и жизни» ($p = 0,005$, $r = -0,60$), ресурсностью ($p = 0,001$, $r = -0,48$) и положительно с «Работой как заработком» ($p = 0,001$, $r = 0,53$), «Негативным переносом жизни на работу» ($p = 0,001$, $r = -0,46$), эмоциональным истощением ($p = 0,001$, $r = 0,47$) и потерянными ресурсами ($p = 0,005$, $r = 0,55$). В данной группе наблюдается тенденция к нарастанию конфликтов между личной жизнью и работой, что объясняется спецификой работы в офисе из-за строгой регламентации рабочего времени и графика, когда сложно совмещать работу и личные дела. Они считают, что их возможности адаптации к трудностям жизни и устойчивость к стрессу снижаются из-за работы.

У ИТ-специалистов, работающих в организации удаленно, «Работа мешает жизни» взаимосвязана отрицательно с общей оценкой баланса ($p = 0,005$, $r = -0,71$), «Независимостью работы в жизни» ($p = 0,005$, $r = -0,69$), «Работой как источником силы» ($p = 0,001$, $r = -0,61$), приобретенными ресурсами ($p = 0,005$, $r = -0,65$) и ресурсностью ($p = 0,001$, $r = -0,51$) и положительно

с «Работой как заработком» ($p = 0,005$, $r = 0,54$), эмоциональным истощением ($p = 0,005$, $r = 0,76$), деперсонализацией ($p = 0,005$, $r = 0,62$) и профессиональным выгоранием ($p = 0,005$, $r = 0,762$). «Работа как заработок» взаимосвязана положительно с потерянными ресурсами ($p = 0,005$, $r = 0,53$), а отрицательно с приобретенными ресурсами ($p = 0,001$, $r = -0,48$) и ресурсностью ($p = 0,005$, $r = -0,54$). Данные ИТ-специалисты лишены непосредственного общения и совместного времяпровождения с коллегами, участия в корпоративной жизни и воспринимают работу как источник денежных средств. По их мнению, чем больше жизненных ресурсов, тем успешнее у них преодолеваются трудности.

У ИТ-специалистов, работающих фриланс, «Работа как заработок» положительно взаимосвязана с потерянными ресурсами ($p = 0,001$, $r = 0,67$).

Выводы. У ИТ-специалистов, работающих в офисе, работа для них помеха в достижении жизненных целей, а личная жизнь является одним из способов ухода от рабочих проблем. Это связано с четким графиком работы, меньшей гибкостью распределения нагрузки и невозможностью заниматься личными делами в рабочие будни. У 95 % выражено профессиональное выгорание с уровнем выше среднего, что на 13 % выше по сравнению с ИТ-специалистами, работающими в организации удаленно и фриланс, уровень эмоционального истощения высокий, а уровень деперсонализации – ниже. Уровень приобретенных ресурсов выше, а потерь – ниже. Данный факт объясняется тем, что в офисе они общаются друг с другом, участвуют в офлайн мероприятиях организации.

ИТ-специалисты, работающие в организации удаленно, воспринимают личную жизни как помеху работе и как способ ухода от рабочих проблем. У 87 % имеется высокий уровень по показателю профессионального выгорания. Эмоциональное истощение у них ниже, а деперсонализации – выше, чем в двух других группах. У работающих удаленно наблюдается циничное отношение к работе, бесчувственное отношение к коллегам и обязанностям. Таким ИТ-специалистам недостаточно непосредственного общения, обратной связи о результатах деятельности.

Для ИТ-специалистов, работающих фриланс, характерно восприятие работы как источника силы. У них низкие уровни общего профессионального выгорания и субфактора деперсонализация, и показатель эмоционального истощения у них выше, чем у работающих в офисе и удаленно. Чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций в работе может быть связано с необходимостью самостоятельно прикладывать дополнительные усилия для организации своей работы.

Заключение. Проведенное эмпирическое исследование показало, что у ИТ-специалистов, работающих в организации удаленно и офисе в показателях больше сходства, чем у работающих фриланс.

Подтвердилась гипотеза, что у ИТ-специалистов, работающих удаленно и фриланс уровень потерянных ресурсов выше, чем у работающих в офисе.

Частично подтвердилась гипотеза о факторах баланса работы и личной жизни. У ИТ-специалистов преобладает фактор «Жизнь мешает работе», а у фрилансеров – «Работа как источник сил».

Не подтвердилась гипотеза о большей выраженности показателя профессионального выгорания у работающих удаленно и фриланс. Профессиональное выгорание свойственно IT-специалистам, но наиболее оно выражено у работающих в офисе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Водопьянова Н. Е., Наследов А. Д.* Стандартизованный опросник «Потери и приобретения ресурсов» для специалистов социэкономических профессий // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2013. № 3. С. 8–22.

2. *Штроо В. А., Козяк А. А.* Личностный смысл баланса между работой и личной жизнью // Мир психологии. Научно-методический журнал. 2015. № 3(83). С. 253–267.

3. *Hobfoll S. E.* Stress, culture and community. The psychology and philosophy of stress. New York : Plenum, 1998. 620 p.

ИНТЕРЕС К ТРУДУ КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ПЕРСОНАЛА СЕРВИСНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Т. Н. Лобанова

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

Lobanova.tatiana@gmail.com ORSID: 0000-0002-0427-0855

Наиболее сложным проявлением совладающего поведения является работа в сервисной компании, ориентированной на обслуживание клиентов. Довольно иллюзорным считается мнение, что научиться работать в клиентоориентированной среде может любой человек. В статье проанализированы такие факторы, как личностные и профессиональные компетенции, а также интерес к работе, влияющие на профессиональную успешность персонала, обслуживающего клиентов. Показано, как личностные и профессиональные компетенции влияют на интерес к работе и в конечном счете на успех совладающего поведения при работе в сервисной компании.

Ключевые слова: клиентоориентированная среда; личностные компетенции; интерес к работе; профессиональная успешность.

INTEREST TO WORK AS A COPING STRATEGY OF PROFESSIONAL SUCCESS OF SERVICE ORGANIZATION STAFF

T. N. Lobanova

Lomonosov Moscow State University

The most difficult manifestation of coping behavior is working in a service company focused on customer service. Rather illusory is the opinion that anyone can learn to work in a cus-

tomor-oriented environment. The article analyzes such factors as personal and professional competencies, as well as interest in work, which affect the professional success of customer service personnel. It is shown how personal and professional competencies affect the interest in work and, ultimately, the success of coping behavior when working in a service company.

Keywords: *client-oriented environment; personal competencies; interest in work; professional success.*

Современная экономическая среда сегодня все больше ориентирована на сервисные отрасли, предоставляющие услуги большому количеству разнообразных потребителей. Не секрет, что трудовая деятельность работников, предоставляющих такие услуги, связана со стрессовыми факторами, которые не всегда могут быть сглажены. В преодолении таких трудных ситуаций, с которыми приходится сталкиваться работникам сервисных организаций, большое значение имеют личностные ресурсы совладающего поведения. Наряду с существующими исследованиями по изучению таких личностных ресурсов [Совладающее поведение, 2008], следует обратить внимание и на мотивационные факторы, а именно – на важную роль интереса к труду при формировании успешных копинг-стратегий.

Преодоление конфликтных ситуаций с клиентами в форме целенаправленного социального поведения, позволяющего субъекту труда справиться со стрессом, преобразовать стратегию своего поведения дает возможность сотруднику сервисной компании быть более успешным и эффективным. Активный интерес к работе мотивирует сотрудника выполнять свою работу качественно, заставляет справляться с негативными и стрессовыми ситуациями, активизирует личностные компетенции при формировании копинг стратегий. То есть трудовые интересы влияют на успешность выполнения работы [Nye, Su, Round's, Drasgow, 2012]. Подтверждению данной гипотезы посвящено исследование, приведенное в данной статье.

Интерес к работе рассматривается нами как одна из определяющих характеристик трудовой деятельности и профессиональных качеств работника как субъекта труда. Он является одной из причин трудового поведения и влияет на результаты его сознательной деятельности. В соответствии с структурно-психологической моделью трудовых интересов [Лобанова, 2018] приоритеты интересов формируются под влиянием внешних экономических, социальных и организационных факторов, как, например, рабочая ситуация, специфика трудовой деятельности, особенности коллектива, условия труда, стимулы к работе и т. п. Немаловажное значение оказывают и внутриличностные факторы, связанные с личностными компетенциям, функциональным состоянием и другими характеристиками работника.

При использовании термина трудовой интерес мы определяем его как «эмоционально окрашенную позицию работника, выраженную в деятельностном практическом отношении к своей работе, и к самому себе» [Лобанова, 2021]. Рассматривая классификацию трудовых интересов в соответствии с целевой направленностью и мотивационной приоритетностью, мы выделяем 7 видов интересов: экономические, профессиональные, карьерные, групповые, корпоративные, референтные и общегражданские. Соответственно, каждый ин-

терес человека является многопрофильным. Вместе с тем, в небольших организационных группах, объединенных по какому-либо профессиональному признаку, некоторые типы интересов могут совпадать [Rudaleva, 2014]. Эта классификация также позволяет сделать анализ по доминантному виду интересов в компании и разработать способы корректировки их поведения.

Цель проведенного исследования – выяснить, какие профессиональные и личные качества необходимы сотрудникам для формирования копинг стратегии в достижении профессионального успеха. Другими словами, какой набор компетенций поддерживает устойчивое совладающее поведение и определяет потенциальный успех сотрудника в работе с клиентами. Также была проверена гипотеза о том, что профессиональные и личностные компетенции сотрудников компании влияют на формирование их трудовых интересов.

В основу методологии исследования было положено четыре метода: анкетный метод (опрос), оценка взаимосвязи профессиональных, личностных компетенций и трудовых интересов на основе корреляции, анализ профессиональных и личных компетенций наиболее успешных сотрудников на основе метода собеседования и анализ корпоративных документов, регламентирующих формирование профессиональных и личных компетенций сотрудников.

Была собрана выборка из 70 респондентов московской сети ресторанов. Описательная статистика выборки: 62 % в возрасте от 18 до 21 года, 35 % – 22–30 лет. 48 % мужчин, 52 % женщин. 30 % имеют опыт работы менее 6 месяцев, 27 % – от полугода до года, 23 % – от 1 до 2 лет и 20 % – более 2 лет.

Для анализа использовались вопросы о роли интереса в трудовой мотивации (какой тип работы наиболее предпочтителен для респондентов, допускает ли респондент возможность неоплачиваемой работы в течение ограниченного времени), вопросы, характеризующие личные компетенции – коммуникативность, раздражительность, стрессоустойчивость, полезависимость (как строятся отношения с партнерами и с клиентами, что раздражает в коллегах, в посетителях, каково отношение к контролю за работой), вопросы, служащие индикаторами профессиональных компетенций – обучаемость, инициативность, креативность (количество курсов повышения квалификации, самостоятельное изучение профессиональной литературы) и вопросы об интересе к работе.

На основе корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции Пирсона оценивалась значимость взаимосвязи между профессиональными компетенциями, личными компетенциями, трудовыми интересами и успешностью сотрудников.

Методом интервью были проанализированы профессиональные и личные компетенции, которые важны для сотрудников, хорошо справляющихся с обслуживанием клиентов и преодолением других стрессовых ситуаций в работе, а также достигших высокого уровня успеха в своей профессиональной сфере. В этом смысле эти сотрудники рассматривались как эксперты. Важно отметить, что достижение успеха понималось не только как вертикальное развитие, учитывалось также еще горизонтальное развитие через присвоение ста-

тусов мастерства в обслуживании клиентов и «лучшего партнера» при взаимодействии с членами команды.

Третий метод исследования – анализ корпоративных документов, регулирующих процесс формирования профессиональных и личностных компетенций сотрудников сервисной компании. Используя этот метод, анализировалась объективная информация о том, как менеджмент формирует и развивает профессиональные и личные компетенции.

Таким образом, алгоритм эмпирического исследования включал: составление анкеты, интервьюирование, анализ выборки, корреляционный анализ, качественный анализ интервью, анализ корпоративных документов, проверку гипотез, разработку рекомендаций.

Были созданы фиктивные переменные для сегмента рядовых сотрудников, не имеющих большого опыта работы (80 % выборки) и сегмента успешных сотрудников («успешный профиль»), имеющих достаточно большой опыт и занимающих высокие категории должностей (заместители руководителя и менеджеры кофеен (20 %)). Для анализа степени выраженности трудового интереса использовались два индикатора: первый – возможность неоплачиваемой работы в течение ограниченного времени при условии, что работа интересна и увлекательна, такого респондента рассматривали как сотрудника с высоким трудовым интересом. Второй – степень «интересности» работы, которую респондент оценивал по 10-балльной шкале. Считалось, что уровень выше 6 баллов свидетельствует о наличии устойчивого трудового интереса респондента.

Была проверена корреляция между профилем успешного сотрудника, «трудовым интересом» и желанием работать на интересной, но неоплачиваемой работе.

Анализ показал: значительную положительную корреляцию между «успешным профилем», интересом к труду и желанием работать на неоплачиваемой, но интересной работе ($r = 0,27$, и $0,29$, соответственно, $p < 0,05$); значимую отрицательную корреляционную связь между трудовым интересом и денежным выражением результата работы ($r = -0,23$, $p = 0,05$); а также положительную корреляцию связь между успешностью сотрудника («успешный профиль») и работой в команде, где необходимо общение, сотрудничество, взаимодействие ($r = 0,32$, $p < 0,05$). Следовательно, трудовой интерес положительно коррелирует с мотивацией к работе, и не связан с денежным стимулированием. Гораздо важнее для формирования копинг-стратегий оказалась работа в хорошо сотрудничающем коллективе.

Для выявления успешных копинг-стратегий одним из ключевых был анализ корреляции переменных трудового интереса и чувствительности к факторам, раздражающих сотрудников. Были обнаружены: положительная корреляция между профилем успешного сотрудника и раздражением от «проявления у коллег эгоизма, недоброжелательности к клиентам, противопоставления себя команде» ($r = 0,31$; $p = 0,01$); отрицательная корреляционная связь между трудовым интересом и жалобами и недовольством коллег размером полученной заработной платы» ($r = -0,2$; $p = 0,1$);

отрицательная корреляция между готовностью работать на неоплачиваемой, но интересной работе и «непрофессиональными действиями, бросающими тень на всю команду» ($r = -0,22$; $p = 0,07$).

Таким образом, чувствительность к указанным раздражителям отрицательно связана с интересом к труду. У сотрудников, которых легко раздражают жалобы и непрофессиональные действия, меньше трудовая мотивация, чем у других сотрудников. Следовательно, стрессоустойчивость и гибкость при взаимодействии не только с клиентами, но и с партнерами, коллегами – важные личностные качества успешных сотрудников.

При анализе отношения к контролю над своей работой была обнаружена значимая положительная корреляция между готовностью работать на неоплачиваемой, но интересной работе и отсутствием такого контроля, который создает атмосферу недоверия и подозрительности в коллективе ($r = 0,27$; $p = 0,02$). Таким образом, можно сделать вывод, что для сотрудников, имеющих высокий трудовой интерес, также высока чувствительность к атмосфере недоверия в коллективе.

Мы проанализировали взаимосвязь между трудовым интересом и профессиональными компетенциями респондентов. Положительная корреляция найдена между успешным профилем и регулярным самообразованием ($r = 0,39$; $p = 0,001$), а также количеством пройденных курсов повышения квалификации ($r = 0,42$; $p = 0,0003$); положительная корреляция обнаружена и между готовностью работать на неоплачиваемой, но интересной работе и количеством пройденных курсов повышения квалификации ($r = 0,22$; уровень значимости 10 %). Отсюда можно сделать вывод, что сотрудники, которые занимаются самообразованием, а также проходят курсы повышения квалификации имеют больше шансов попасть в успешный сегмент.

Таким образом, на основе корреляционного анализа можно утверждать о тесной взаимосвязи между профессиональными и личностными компетенциями сотрудников в клиентоориентированной среде и формированием трудовых интересов.

Анализ результатов собеседования с отдельными «успешными» сотрудниками подтвердил, что эти респонденты имеют особый набор компетенций, которые определяют их потенциальный успех при формировании копинг стратегий, а именно: внимание к гибкости, соблюдение установленных правил и процедур; устойчивость для работы в данной рабочей и социально-культурной среде.

Анализ корпоративной документации позволил сделать выводы о том, что руководство сервисной организации предоставляет всем новым сотрудникам иллюстративные материалы, раскрывающие принципы работы с клиентами, а также практикует формирование планов развития, включающих блоки компетенций, требующих развития; желаемый результат и пошаговые действия, которые необходимо предпринять. Но в компании практически отсутствуют правила и нормы партнерского взаимодействия между коллегами внутри смен.

В результате проведенного исследования было определено, какими профессиональными и личностными компетенциями должны обладать сотрудники, чтобы успешно справляться с трудностями работы, с раздражительностью, недовольством и подозрительностью. Мы обнаружили, что существует положительная корреляция между успешным профилем сотрудника и желанием работать вместе с другими коллегами, между профилем «успешного сотрудника» и трудовым интересом. Успешные сотрудники с большей вероятностью будут выполнять неоплачиваемую работу, если работа веселая и интересная.

Поскольку стремление к совместной работе в «хорошем коллективе» является важным фактором успеха, были даны рекомендации о поощрении неформального общения между сотрудниками в свободное время. Опираясь на вывод, что денежные стимулы слабо связаны с интересом к труду, было предложено изменить баланс системы мотивации в сторону нематериальных методов.

Корреляционный анализ показал, что у сотрудников, которых легко раздражают жалобы и непрофессиональные действия, меньше трудовая мотивация, чем у других сотрудников. Следовательно, стрессоустойчивость и гибкость при взаимодействии с партнерами – важные личные качества сотрудников с успешной копинг-стратегией. Сотрудники, имеющие высокий трудовой интерес, чувствительны к атмосфере недоверия в коллективе. Наконец, было подтверждено, что самообразование – важный фактор, определяющий сотрудников с успешной копинг-стратегией.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Лобанова Т. Н. Методика изучения трудовых интересов работников современных организаций // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 2. С. 314–340.
2. Лобанова Т. Н. Психологическая модель трудовых интересов // Вестник Московского государственного областного университета (МГОУ) серия «Психологические науки». 2018. № 2. С. 125–140.
3. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М. : Институт психологии РАН, 2008.
4. Rudaleva I. Factor Analysis of the Interest in the Work of Socially Important Institution // Mediterranean Journal of Social Sciences. 2014. Nr 5(24). P. 317–320.
5. Nye C. D., Su R., Rounds J., Drasgow F. Vocational interests and performance: A quantitative summary of over 60 years of research // Perspectives on Psychological Science. 2012. Nr 7(4). P. 384–403.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКА УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

М. А. Мортина, А. В. Антоновский

Научно-исследовательский институт информационных технологий
Федеральной службы исполнения наказаний

В статье рассмотрена психологическая устойчивость сотрудников уголовно-исполнительной системы, влияние цифровизации на профессиональное здоровье.

Ключевые слова: психологическая устойчивость; сотрудник уголовно-исполнительной системы; служебная деятельность; профессиональное здоровье; цифровизация.

ON THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF AN EMPLOYEE OF THE PENAL ENFORCEMENT SYSTEM IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

M. A. Mortina, A. V. Antonovsky

Research institute of information technologies
of the Federal Penitentiary Service of Russia

The article examines the psychological stability of employees of the penal system, the impact of digitalization on professional health.

Keywords: psychological stability; employee of the penal enforcement system; official activity; professional health; digitalization.

В современном мире, в результате формирования и развития сложных социально-экономических процессов, информационных перегрузок, развития информационного пространства, цифровизации различных сторон общества вопрос психологической устойчивости любого человека является достаточно актуальным и значимым вопросом. Наиболее важное значение психологическая устойчивость приобретает в сфере профессионального труда, где стрессоустойчивость является необходимым требованием к личности работника в организации. Ввиду определенной специфики служебной деятельности к сотрудникам уголовно-исполнительной системы (УИС) предъявляются повышенные требования к профессионально-личностным качествам, стрессоустойчивости, высокой степени профессиональной адаптации. Служба в пенитенциарной системе оказывает на физическое и профессиональное здоровье колоссальную перегрузку и напряжение. А перегрузки и стрессы на службе приводят к накоплению у сотрудников УИС нерешенных проблем, что может приводить к эмоциональному выгоранию, различным профессионально-личностным деформациям, формированию специфических профессиональных и семейных отношений, особых жизненных сценариев [Илясова, Ишина, 2022; Мортина, 2019]. Высокий уровень адаптационных способностей позволяет в дальнейшем сохранять

как личностные качества сотрудника и поддерживать на высоком уровне стрессоустойчивость, так и не допускать различных девиационных проявлений в служебной деятельности [Антоновский, 2022; Караваев и др., 2022].

Психологическую устойчивость сотрудников УИС необходимо понимать в контексте следующих диспозиций:

1) требования событий – т. е. те события, которые влияют на требования к личности в рамках служебной деятельности;

2) стресс и копинг – т. е. стресс как реакция организма на раздражитель, и копинг как инструмент преодоления стресса, включающий различные стратегии и сценарии поведения;

3) индивидуальные факторы, которые определяют поведенческие модели, необходимые для сохранения личности в профессии и позволяющие выполнять служебные операции и действия в деятельности.

4) организационные факторы – факторы, ограниченные служебной деятельностью (разграничения полномочий и др.).

Психологическая устойчивость – это многомерный конструкт, который включает в себя множество характеристик, позволяющих сотрудникам УИС восстановить свое состояние или адаптационный потенциал, при этом уменьшается напряжение при выполнении служебной деятельности. Другими словами, психологическая устойчивость позволяет не просто сохранять неизменность своих состояний, а является необходимой способностью «пружинить», «приспосабливаться» к текущим обстоятельствам в целом. Качество психологической устойчивости зависит от ряда факторов:

а) когнитивных ресурсов, позволяющих эффективно решать проблемы;

б) эмоциональных умений противостоять стрессу;

в) социальных и семейных ресурсов, которые могут быть привлечены в нужное время;

г) способности находить цель и смысл своей службы;

д) физической стойкости к продолжительным трудностям [Караяни, 2022].

Необходимо отметить, что в настоящее время огромное влияние на профессиональную деятельность субъектов труда оказывает глобальная цифровизация [Поповский, 2021]. Она затрагивает все сферы жизни любого человека: это и реализация дистанционного обучения, возможность удаленно работать, осуществлять покупки, виртуальное общение, появление и повсеместное внедрение искусственного интеллекта и др. Современный человек уже не мыслит своей жизни без гаджетов, интернета и различных цифровых приложений. Однако следует отметить, что существует потенциальная угроза психологическому благополучию человека, возможности выстраивать конструктивные отношения с социумом в реальной жизни. Применение искусственного интеллекта способно трансформировать (и деформировать) отношения человека с самим собой, с другими людьми и окружающим социальным миром в целом. Этим обусловлена актуальность обращения к социально-психологическим проблемам личности в условиях всеобщей цифровизации. Например, искусственный интеллект задумывался как помощник и средство для достижения желаемых це-

лей, однако сегодня мы можем наблюдать смену ролей в отношениях «человек – цифровая среда». Нейронные сети в смартфонах отслеживают наши интересы и склонности, а затем могут выдавать бесконечные рекомендации и насаждают идеи, выгодные разработчикам. Человек, таким образом, находится в некоторой степени во власти контента, выдаваемого ему цифровой сетью, что со временем может сделать его безвольным и легко внушаемым [Шпагина, 20178].

Уголовно-исполнительная система сегодня стремится шагать в ногу со временем и развивается как сильный цифровизированный государственный орган исполнительной власти. Широкое распространение информационной среды в ведомственной системе продиктовано положением в современном обществе и находится на ведущих ролях, чему способствует появление квалифицированных и грамотных сотрудников, наполненность техническими и телекоммуникационными средствами, потребности развития и скорости выполнения повседневных службных задач, общая информационная (цифровая) грамотность. Появление удобных WEB-приложений и сервисов, повышение компьютерной грамотности, удаленная работа в определенных областях служебной деятельности, системы видео- и конференц-связи – все это позволяет улучшить качество службы, привлекать новых специалистов-профессионалов [Чураков, Царькова, 2019].

Процессы цифровизации на сегодняшний день связаны с высокой скоростью распространения информационных потоков и массовыми коммуникациями в интернет-пространстве. Подобные неизбежные трансформации, обусловленные повсеместным развитием цифровизации, определяют качественные изменения содержания трудовых функций, профессиональных обязанностей, требований к квалификации специалистов при выполнении профессиональной деятельности. Социально-общественные изменения, происходящие в условиях цифровизации общества, дополняют представления о профессиональном труде современного сотрудника УИС: приходится постоянно учитывать изменяющиеся требования в своей служебной деятельности и, с учетом повсеместного использования различных цифровых устройств, говорят о необходимости формирования и развития профессиональной цифровой компетентности и профессионально-психологической устойчивости в условиях информационного общества. В настоящее время достаточно значимым вопросом является необходимость системного анализа психологической устойчивости, профессиональной адаптации сотрудника УИС для выявления степени его готовности к выполнению усложняющихся служебных обязанностей, профессиональному самосовершенствованию, повышению качества выполнения служебной деятельности в условиях цифровизации.

Уголовно-исполнительная система сегодня, находясь в процессе качественных масштабных изменений в условиях цифровой трансформации, направлена на гуманизацию своей деятельности, создание методологической и технологической основы для формирования и развития профессионально-личностных компетенций сотрудников учреждений и органов УИС в целях выполнения мероприятий по цифровой трансформации, профессиональное разви-

тие и поддержание профессионального здоровья сотрудников, развитие психологической устойчивости в динамике выполнения служебной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Антоновский А. В. К вопросу о профессиональной компетентности сотрудников уголовно-исполнительной системы // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения – 2022) : материалы Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 15 апреля 2022 года). СПб. : Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 13–19.

2. Илясова Е. П., Ишина В. Д. Способы повышения психологической устойчивости // Школа молодых новаторов : сборник научных статей 3-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. Курск, 2022. С. 54–57.

3. Караваев А. Ф., Крук В. М., Носс И. Н. Проблемы личностно-профессиональной диагностики в профессиональном отборе кандидатов на службу в органы внутренних дел и оценки надежности сотрудников // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 3(62). С. 106–113.

4. Караяни А. Г. К вопросу об информационно-психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения – 2022) : материалы Международной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 15 апреля 2022 года) / под ред. Ю. А. Шаранова ; сост. И. Ю. Кобозев, А. А. Сарсенова. СПб. : Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 282–287.

5. Мортина М. А. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у сотрудников пенитенциарных учреждений // Этнос: естественное и искусственное совершенствование человека : материалы IV Международной научно-практической конференции (Тверь, 3–4 апреля 2019 года). Тверь : Тверской государственный технический университет, 2019. С. 174–177.

6. Поповский И. И. Психологические аспекты цифровизации общества // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2021. № 1. С. 201–205.

7. Чураков Д. Ю., Царькова Е. Г. Перспективные направления информационных технологий в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации // Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Воронеж, 23 мая 2019 года). Воронеж : Научная книга, 2019. С. 238–253.

8. Шпагина Е. М. Формирование цифровой компетентности у сотрудников полиции // Петровка, 38. 2017. № 33(9585). С. 14–17.

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Л. Е. Дерягина¹, О. В. Гарманова²

Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя

¹ lderyagina@mail.ru;

² garmanova@bk.ru

В статье проводится анализ изучения стрессовых ситуаций профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, отмечается, что в повседневной служебной деятельности типичными являются сложные, неопределенные, неожиданные условия выполнения задач. Акцентируется внимание на положительном значении стресса как условия развития профессионально важных качеств личности: в формировании морально-психологической готовности и устойчивости личного состава к действиям в различных условиях оперативно-служебной обстановки.

Ключевые слова: стрессовые ситуации профессиональной деятельности; морально-психологическая готовность и устойчивость личности; условия профессионального развития личности; профессионально важные качества личности.

STRESS SITUATIONS AS A CONDITION FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY IMPORTANT PERSONAL QUALITIES OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES

L. E. Deryagina, O. V. Garmanova

Moscow University of Russia named after V. Ya. Kikotya

The article analyzes the study of stressful situations of professional activity of employees of the internal affairs bodies, it is noted that in everyday service activities, complex, uncertain, unexpected conditions for performing tasks are typical. Attention is focused on the positive significance of stress as a condition for the development of professionally important personality traits: in the formation of moral and psychological readiness and stability of personnel for actions in various conditions of the operational and service environment.

Keywords: stressful situations of professional activity; moral and psychological readiness and stability of the personality; conditions for the professional development of the individual; professionally important personality traits.

В настоящее время проблема стресса остается одной из наиболее актуальных тем изучения человека в любой профессии. Условия выполнения повседневной профессиональной деятельности и жизненные ситуации часто характеризуются изменчивостью, неопределенностью, сложностью и новизной. Исследования, направленные на изучение стресс-факторов позволили описать закономерности реагирования организма человека на внешние раздражители вне зависимости от их природы, изучить механизмы психологических защит и типы реагирования в стрессовых ситуациях, указать на роль индивидуального восприятия происходящих событий, объяснить влияние стресса на предраспо-

ложенность к несчастным случаям (Р. Лазарус, В. А. Бодров, М. А. Котик, Л. А. Китаев-Смык, И. Г. Малкина-Пых, Н. В. Самоукина, Ю. В. Щербатых и др.). Полученные результаты позволяют разработать направления поддержания морально-психологической устойчивости личности специалиста, что является одним из факторов обеспечения безопасности труда: поддержание здоровья и работоспособности.

В целях повышения эффективности выполнения сотрудниками органов внутренних дел оперативно-служебных задач регламентирован порядок организации морально-психологического обеспечения профессиональной деятельности (например, приказ МВД России от 25 декабря 2020 года № 900 «Вопросы организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации», приказ МВД России от 2 сентября 2013 года № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации» и др.).

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел сопряжена с постоянными физическими и эмоциональными нагрузками, часто выполняется с нарушением режима труда и отдыха, под влиянием негативного психологического воздействия со стороны граждан, принятием ответственных решений в условиях неопределенности. Ситуации, характеризующиеся сложностью, неопределенностью, необходимостью принятием решений в условиях повышенной социальной значимости и ответственности – являются неотъемлемой частью профессиональной деятельности сотрудников.

В психологической литературе учеными описано влияние стресса на качество выполнения профессиональных задач, успешность психической адаптации, выбор модели стресс-преодолевающего поведения, устойчивость и надежность кадрового состава [Човдырова и др., 2022]. В исследованиях отмечаются условия профессионального становления личности сотрудников органов внутренних дел [Караваев, Левин, 2012].

Г. Селье обратил внимание на положительное значение стресса, заключающееся в мобилизации организма: в повышении умственных и физических возможностей человека, в том числе, иммунной системы. Однако стресс-факторы, вызывающие повышенное напряжение сил организма, могут приводить как к положительным, так и отрицательным последствиям. Учеными описаны условия, при которых стресс будет являться полезным для нашего организма: преобладание положительного фона настроения, наличие опыта решения подобных трудных ситуаций и позитивный прогноз на будущее, одобрение окружающих людей, наличие ресурсов для преодоления стрессовой ситуации [Щербатых, 2006]. На развитие стрессового состояния значительное влияние оказывает оценка ситуации и своих возможностей с ней справиться [Фоминова, 2021]. В исследованиях психологов отмечается наличие внутренних условий, необходимых для преодоления стрессовых ситуаций. К ним относятся локус контроля и высокий уровень рефлексивных способностей, подчеркивается отсутствие влияния возраста на преодоление трудных ситуаций, которые могут способствовать либо приобретению нового опыта и расширению поведенческо-

го репертуара, либо приводить к закреплению неадекватных форм реагирования и снижению адаптационных возможностей [Фомина, 2021].

Учитывая специфику профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, отметим, что общее психическое напряжение, вызванное стресс-факторами, поддерживает состояние бдительности (внимательности, готовности), является профессионально важным качеством личности сотрудника органов внутренних дел. В МВД России обращается особое внимание на формирование у личного состава морально-психологической готовности к выполнению оперативно-служебной деятельности, снижению негативных последствий стресса и поддержания высокой морально-психологической устойчивости к решительным действиям в различных условиях обстановки.

С целью изучения положительной роли стресса в формировании профессионально важных качеств личности сотрудников органов внутренних дел нами было проведено исследование. В нем приняло участие 93 сотрудника различных должностных категорий (охранно-конвойных подразделений, патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы полиции). Стаж службы сотрудников полиции в данных подразделениях составил от одного года до трех лет.

Методы исследования: анкетный опрос, контент-анализ.

Этапы исследования: 1) анкетный опрос; 2) обобщение полученных данных; 3) обсуждение полученных результатов.

Ход исследования: сотрудникам органов внутренних дел предлагалось дать определение понятию «стрессовые ситуации профессиональной деятельности»; указать, насколько часто эти ситуации встречаются при выполнении служебных задач; выделить положительные стороны возникновения таких ситуаций. Далее – описать профессионально важные качества, необходимые для успешного выполнения служебных задач в данных условиях служебной деятельности.

Результаты исследования: 1) дано обобщенное представление стрессовых ситуаций профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел: они включают элементы новизны, неопределенности, отсутствие опыта решения подобных профессиональных ситуаций, негативные эмоциональные состояния, сложность в принятии решений; 2) большинство участников анкетного опроса (87 сотрудников, что составило 94% от общего количества опрошенных) указали на наличие стрессовых ситуаций в повседневной профессиональной деятельности; 2) среди положительных сторон стрессовых ситуаций профессиональной деятельности чаще всего были названы: а) необходимость развития умений и навыков при выполнении профессиональных задач; б) привычка действовать в стрессовых ситуациях; в) приобретение опыта решения нестандартных задач; г) повышение уверенности в себе; д) чувство собственной успешности; д) нахождение стратегии конструктивного взаимодействия с гражданами; е) применение навыков саморегуляции. Кроме того, преодоление стрессовых ситуаций профессиональной деятельности повышают настроение, самооценку, развивают силу воли, укрепляет профессиональную мотивацию, чувство ответственности. Некоторыми сотрудниками была указана роль коллег,

наставников и руководителей в преодолении профессиональных стрессов; 3) стрессовые ситуации профессиональной деятельности требуют развития умений и навыков: владения методами саморегуляции, конструктивного общения, уверенности в себе.

Выводы.

1. Ситуации, характеризующиеся внезапностью возникновения, неопределенностью, сложностью, необходимостью преодоления негативных эмоциональных состояний и поиском решения оперативно-служебных задач относятся к стрессовым ситуациям профессиональной деятельности.

2. Такие ситуации являются типичными, повседневными в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, что требует принятия и адаптации к ним, поиска положительных сторон и понимания необходимости развития профессионально важных качеств личности.

3. В ходе преодоления стрессовых ситуаций профессиональной деятельности приобретаются и развиваются профессиональные умения и навыки, профессионально важные качества личности.

4. С целью успешного преодоления стрессовых ситуаций профессиональной деятельности необходимо ориентировать сотрудников на постоянное развитие профессионально важных качеств личности, поддержание положительной мотивации, благоприятного социально-психологического климата в служебных подразделениях (оказание взаимопомощи и поддержки), понимание социальной значимости профессии.

По результатам исследования сделан общий вывод о необходимости изучения и анализа стрессовых ситуаций профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел с последующим обсуждением затруднений, изучением защитных механизмов и способов совладающего поведения в ходе решения сложных задач, изучение и регулярное применение навыков саморегуляции в различных условиях оперативно-служебной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Човдырова Г. С., Иванова Е. В., Прокурова С. В., Тюрин П. Т. Ресурсная модель структуры самооценки и ее влияние на стрессовладающие стратегии полицейских // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2022. Т. 27, № 1(88). С. 18–23.

2. Щербатых Ю. В., Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

3. Караваев А. Ф., Левин Г. И., Условия профессионального становления сотрудника ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. № 4(51). С. 44–48.

4. Фоминова А. Н. Психологические ресурсы человека: возрастной аспект: монография. М.: Прометей, 2021. 294 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ И МОТИВАЦИИ ТРУДА ПЕРСОНАЛА

Д. Е. Козлова¹, Н. В. Грушко²

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского

¹ *darija_99@mail.ru*

² *natvic2000@mail.ru*

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи компонентов корпоративной культуры организации с типами мотивации труда персонала. Выявлено, что инструментальный тип мотивации персонала обратно связан с индексом способности к изменениям и индексом координации и интеграции, а профессиональный тип мотивации прямо связан с индексом обучаемости организации, индексом способности к консенсусу, индексом вовлеченности в ценности, согласованностью и индексом предоставления полномочий.

Ключевые слова: корпоративная культура; мотивация труда; адаптивность; стрессогенность.

THE RELATIONSHIP BETWEEN CORPORATE CULTURE AND EMPLOYEE MOTIVATION

D. E. Kozlova , N. V. Grushko
Dostoevsky Omsk State University

The article presents the results of the study of the relationship of the components of the corporate culture of the organization with the types of motivation of personnel. It was revealed that the instrumental type of staff motivation is inversely related to the index of the ability to change and the index of coordination and integration, and the professional type of motivation is directly related to the organization's learning index, the consensus ability index, the index of involvement in values, consistency and the empowerment index.

Keywords: corporate culture; work motivation; adaptability; stress.

В современных условиях существования организаций внимание менеджеров по управлению персоналом и специалистов психологических служб фокусируется на ответах глобальным вызовам в эпоху неопределенности, которые предъявляются организациям: экономические, политические, социальные. Меняющиеся условия, необходимость внутренней реструктуризации, инновации в условиях выживания безусловно являются стрессовыми факторами для сотрудников организации. Проблема профессионального стресса представлена в исследованиях следующих авторов: Н. В. Самоукина [Самоукина, 1999], Г. Селье [Селье, 1992], С. Ю. Манухина, Н. Н. Глушач, Н. М. Манухина [Манухина, Глушач, Манухина, 2014]. Мы предлагаем обратиться к феномену корпоративной культуры и ее роли в снижении стрессогенности социально-психологического климата в организации и повышении адаптивности персонала к новым условиям работы.

Основная задача стресс-менеджмента – защитить и укрепить здоровье, благосостояние и производительность как всего коллектива, так и каждого работника [Кречетников, Федосеева, 2016]. Эту задачу нельзя выполнить без понимания природы стресса и механизмов его влияния на людей и организацию, одними из которых являются копинг-стратегии.

С. Фолкман и Р. Лазарус рассматривают копинг как активное взаимодействие индивида с какой-либо ситуацией, когда важные поведенческие, когнитивные и эмоциональные усилия направляются на выявление и нейтрализацию внутренних и внешних противоречий [Черемискина, Негриняк, 2019].

Для результативности организации и возможности ее стратегического преобразования важным является адаптивность – как сотрудников, так и самой организации в целом. Под адаптивностью персонала мы рассматриваем совокупность качеств, позволяющих функционировать и взаимодействовать работникам организации в соответствии с целями и задачами стратегических изменений [Млодецкий, Шапа, 2009].

Ранее мы подчеркнули, что изменения как внешней, так и внутренней среды организации, являются стрессогенным фактором для персонала организации. Так, Т. А. Вир и Дж. Е. Ньюман рассматривают стресс на рабочем месте как «состояние, вызванное взаимодействием людей и их работы, которое характеризуется глубинными изменениями, не позволяющими людям нормально функционировать на рабочем месте» [Бодров, 1995].

Таким образом, одной из задач стресс-менеджмента в организации является выработка оптимальных копинг-стратегий путем формирования устойчивой и адаптивной корпоративной культуры, которая будет гибкой в ситуации изменения внешней организационной среды. Также корпоративная культура нами рассматривается как ресурс для новых сотрудников: комфортная ориентация в ценностях и структуре организации, адаптация на новом рабочем месте, развитие профессиональных компетенций. Для сотрудников, которые имеют определенный стаж: формирование лояльности сотрудников, более глубокой приверженности корпоративным ценностям, вовлеченности в процесс профессиональной деятельности.

В данной работе мы опираемся на определение корпоративной культуры Е. В. Сысоевой – наличие общих ценностей, норм, ожиданий, которые объединяют людей и системы. Организационная культура, по мнению автора, дает людям ощущение сопричастности, приверженности; способствует деловым коммуникациям, инициативности; создает платформу для эффективности, стабильности, чувства движения в нужном направлении, то есть способствует созданию производительного рабочего места [Сысоева, 2017].

Мотивация персонала – это один из методов увеличения производительности труда. Большая часть теоретиков систем мотивации пришли к выводу, что лишь мотивация на итог является совершенной системой, так как обосновывает бизнесу выплаты вознаграждений, а работникам дает возможность увеличивать и получать доход в четкой зависимости к усилиям, которые были приложены.

Психодиагностический инструментарий, использованный в исследовании: 1) Опросник Д. Денисона «Корпоративная культура»; 2) Тест В. Герчикова «Мотивация труда». В качестве методов математической обработки нами были использованы критерий Колмогорова – Смирнова и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По результатам применения коэффициента ранговой корреляции Спирмена нами были выявлены значимые связи изучаемых переменных.

Так, инструментальный тип мотивации труда обратно связан с такими компонентами корпоративной культуры, как индекс способности к изменениям ($r = -0,384$, $p \leq 0,05$) и индекс координации и интеграции ($r = -0,416$, $p \leq 0,05$). Чем больше сотрудник заинтересован в цене труда, а не в его содержании, тем меньше для него будет являться значимым способность организации находить адаптированные способы решений меняющихся задач, а также чем эффективнее взаимодействуют различные функции и подразделения организации, тем меньше сотрудники будут рассматривать работу сугубо как источник дохода.

Профессиональный тип мотивации труда прямо связан со следующими компонентами и параметрами корпоративной культуры: индекс обучаемости организации ($r = 0,384$, $p \leq 0,05$), индекс способности к консенсусу ($r = 0,380$, $p \leq 0,05$), индекс вовлеченности в ценности ($r = 0,451$, $p \leq 0,05$), согласованность ($r = 0,393$, $p \leq 0,05$), индекс предоставления полномочий ($r = 0,396$, $p \leq 0,05$). Таким образом, ответственность сотрудников за свою работу, стремление к развитию себя как профессионала и инновативный потенциал личности будет зависеть от повышения роли следующих переменных: 1) инновационного потенциала самой организации; 2) принятия руководством организации коллегиальных взвешенных решений в трудных ситуациях; 3) единой и четкой системы ценности организации; 4) принципов поведения и ведения бизнеса, основанных на общей системе ценностей; 5) наделяния сотрудников правом, необходимыми полномочиями, инициативой и возможностями управления собственным рабочим процессом.

Таким образом, инструментальный тип мотивации персонала обратно связан с индексом способности к изменениям и индексом координации и интеграции, а профессиональный тип мотивации прямо связан с индексом обучаемости организации, индексом способности к консенсусу, индексом вовлеченности в ценности, согласованностью и индексом предоставления полномочий. На наш взгляд, грамотная и осознанно выстроенная корпоративная культура организации с фокусом внимания на профессиональном типе мотивации труда является важным условием профилактики стрессогенности в организациях и хорошей адаптивности персонала в эпоху неопределенности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М. : Институт психологии РАН, 1995. 136 с.
2. Кречетников К. Г., Федосеева С. В. Стресс-менеджмент как часть менеджмента // Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд.

2016. № 40-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-menedzhment-kak-chast-menedzhmenta-organizatsii> (дата обращения: 11.08.2022).

3. Манухина С. Ю., Глушач Н. Н., Манухина Н. М. Профессиональный стресс в организационной среде // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyu-stress-v-organizatsionnoy-srede> (дата обращения: 11.08.2022).

4. Млодецкий В. Р., Шана Н. Н. Оценка адаптивности персонала к стратегическим изменениям // Вісник ПДАБА. 2009. № 1(132). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-adaptivnosti-personala-k-strategicheskim-izmeneniyam> (дата обращения: 10.08.2022).

5. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М. : Тандем : ЭКМОС, 1999. 381 с.

6. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982. 124 с.

7. Сысоева Е. В. Построение эффективного профиля корпоративной культуры организации : монография. М. : РУСАЙН, 2017. 122 с.

8. Черемискина И. И., Негриняк Н. А. Профессиональный стресс и копинг-стратегии у сотрудников торговой компании // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2019. Т. 11, № 2. С. 161–170.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ МЕНЕДЖЕРОВ РАЗНОГО УРОВНЯ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

М. А. Круглова¹, В. А. Круглов², И. А. Агеева³

¹ Санкт-Петербургский государственный университет
marakruglova@mail.ru; ORCID: 0000-0001-7959-7097

² Автономная некоммерческая организация дополнительного
профессионального образования «АКАДЕМИЯ ГЕНИСО»
vkruglov105@mail.ru; ORCID: 0000-0003-4364-3439

³ Кыргызско-Российский Славянский университет им. Первого Президента
Российской Федерации Б. Н. Ельцина
mars53_2001@mail.ru; ORCID: 0000-0002-8169-9778

В статье представлены результаты исследования психологического благополучия у менеджеров разного уровня в ситуации неопределенности. Полученные данные анализировались на предмет выявления взаимосвязи психологического благополучия менеджеров с толерантностью к неопределенности и выбором преобладающих копинг-стратегий. Установлено, что уровень психологического благополучия у менеджеров среднего звена и ТОП-менеджеров значимо отличается и связан с уровнем толерантности к неопределенности и преобладающей копинг-стратегией.

Ключевые слова: психологическое благополучие; толерантность к неопределенности; копинг-стратегии.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MANAGERS OF DIFFERENT LEVEL IN A SITUATION OF UNCERTAINTY

M. A. Kruglova¹, V. A. Kruglov, I. A. Ageeva³

¹ St. Petersburg State University

² Autonomous Non-Commercial Organization of Additional Professional Education
“GENISO ACADEMY”

³ Kyrgyz-Russian Slavic University

The article presents the results of a study of psychological well-being among managers of different levels in a situation of uncertainty. The data obtained were analyzed to find the relationship between the psychological well-being of managers and tolerance for uncertainty and the choice of prevailing coping strategies. It has been established that the level of psychological well-being among middle managers and top managers differs significantly and is associated with the level of tolerance for uncertainty and the prevailing coping strategy.

Keywords: *psychological well-being; tolerance for uncertainty; coping strategies.*

Введение. На фоне протекающих экономических и политических изменений уровень психологического благополучия работающих людей может изменяться и сказываться на эффективности деятельности человека [Axford, Jodrell, Hobbs, 2014]. С этой точки зрения ситуация неопределенности может выступать как модель долгосрочной ситуации, связанной с объективными изменениями в жизни людей, угрозой возможных изменений и выбором как личностной позиции по отношению к кризису, так и стратегий совладания с возможным стрессом [Bordia et al., 2004].

Организация и методы исследования. В 2021–2022 г.г. нами было проведено пилотажное исследование психологического благополучия менеджеров разного уровня.

Гипотеза: психологическое благополучие менеджеров разного уровня будет отличаться в условиях ситуации неопределенности, при этом показатель психологического благополучия у менеджеров связан с толерантностью к неопределенности.

Выборка: 40 испытуемых (20 – менеджеры среднего звена; 20 – ТОП-менеджеры). Все респонденты на момент исследования являлись сотрудниками коммерческих организаций; общий стаж работы не менее трех лет, на данном месте работы не менее шести месяцев (период адаптации исключен); возраст респондентов от 20 до 55 лет, средний возраст 41,1 лет; из них 19 мужчин, 21 женщина.

Методы исследования: Шкала «Психологическое благополучие» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой, Т. П. Фесенко (2005); «Шкала толерантность к неопределенности» в адаптации Е. Н. Осина (2004); «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой (2004); Анкета, направленная на выявление субъективного ощущения нахождения респондентов в ситуации неопределенности.

Методы математической обработки: описательные статистики; корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) и ϕ критерий (угловое преобразование) Фишера.

Результаты исследования и обсуждение. Анализ результатов анкетирования показал, что все менеджеры среднего звена (100 %) и большая часть ТОП-менеджеров (75 %) указали на то, что ощущают себя в ситуации перманентной неопределенности. Следовательно, большая часть рабочих ситуаций и ТОП-менеджерами и менеджерами среднего звена воспринимается как сложные, стрессовые, вызывающие «сшибку» ощущения психологического благополучия. Однако, расчет ϕ критерия (угловое преобразование) Фишера показал наличие значимых различий между данными группами на уровне $\phi^*_{эмп} = 3,31$ при $\phi^*_{кр} \leq 2,31$ ($p < 0,01$). Таким образом, мы можем говорить о том, что менеджеры среднего звена более «остро» ощущают ситуацию неопределенности, по сравнению с ТОП-менеджерами.

Корреляционный анализ обнаружил связи между шкалами «Психологическое благополучие», «Баланс аффекта» и «Автономия» (методика Психологического благополучия К. Рифф) и шкалами методики «Толерантность к неопределенности» Мак Лейна «отношение к сложным задачам», «отношение с неопределенности», «предпочитание неопределенности», «толерантность к неопределенности» в выборке ТОП-менеджеров ($r = 0,63$, $p < 0,01$; $r = 0,71$, $p < 0,01$; $r = 0,83$, $p < 0,01$). Это говорит о том, что более независимые, самостоятельные ТОП-менеджеры, оценивающие себя по личным критериям, а не по оценкам окружающих, имеют более высокий уровень толерантности к неопределенности, т.е. осознают и принимают сложность, неоднозначность окружающего мира, мирятся с этим и учитывают это в своих действиях, подходя к решению ситуаций более креативно, а не шаблонно и стереотипно. Также в выборке ТОП-менеджеров были обнаружены корреляционные связи между шкалами методики оценки «Психологического благополучия» К. Рифф» и шкалами методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса ($r = 0,57$, $p < 0,01$; $r = 0,52$, $p < 0,01$; $r = 0,72$, $p < 0,01$). Это позволяет говорить о том, что ТОП-менеджеры с более низкой самооценкой склонны к преодолению проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. При этом, ТОП-менеджеры с высокой самооценкой склонны признавать свою роль в возникновении проблемы и брать на себя ответственность за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. В то же время, ТОП-менеджеры, стремящиеся к саморазвитию, открытые новому опыту, с реалистичным взглядом на жизнь в большей степени при решении проблем прибегают к поиску социальной поддержки (за счет внешних ресурсов), а также стараются преодолевать негативные переживания в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления. ТОП-менеджеры, стремящиеся к построению близких, доверительных отношений с другими, более склонны решать проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки, и менее склонны

к преодолению негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Также в данной выборке была обнаружена отрицательная корреляционная связь между шкалой «Автономия» (методика оценки «Психологического благополучия» К. Рифф) и шкалой «Конфронтация» (методика «Способы совладающего поведения» Лазаруса) ($r = 0,48$, $p < 0,01$). Это говорит о том, что ТОП-менеджеры, способные противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом, адекватно пытаются решить проблемы за счет поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями.

Положительные корреляционные связи между шкалой «Субъективное ощущение неопределенности» и шкалами «Автономия» ($r = 0,554$, $p < 0,01$) «Отношение к сложным задачам» ($r = 0,451$, $p < 0,01$) и «Предпочтение неопределенности» ($r = 0,452$, $p < 0,01$) показывают, что ТОП-менеджеры, не ощущающие себя в ситуации неопределенности, более самостоятельны, независимы, оценивают себя в соответствии с личными критериями, не зависят от мнения и оценки окружающих, лучше осознают и принимают сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира, мирятся с ней и учитывают ее в своих действиях; они более склонны подходить к проблемам творчески, а не шаблонно.

Анализ результатов в выборке менеджеров среднего звена обнаружил наличие связи шкалы «Автономия» (методика оценки «Психологического благополучия» К. Рифф) со шкалами методики определения уровня «Толерантности к неопределенности» МакЛейна ($r = 0,52$, $p < 0,01$; $r = 0,48$, $p < 0,01$; $r = 0,63$, $p < 0,01$). При этом наблюдается значительное совпадение с результатами выборки ТОП-менеджеров, то есть более независимые, самостоятельные менеджеры среднего звена, которые оценивают себя по личным критериям, а не по оценкам окружающих, также, как и ТОП-менеджеры, имеют более высокий уровень толерантности к неопределенности, соответственно, они склонны к разумному осознанию и принятию сложности и неоднозначности окружающего мира, и учету этого в своих действиях. Это находит свое выражение в креативном подходе данных сотрудников к решению сложных рабочих задач.

Также было установлено, что уровень Психологического благополучия (шкала Общий показатель Психологического благополучия) выборки менеджеров среднего звена положительно коррелирует с данными по пяти шкалам методики «Толерантность к неопределенности» Мак Лейна ($r = 0,53$, $p < 0,01$; $r = 0,51$, $p < 0,01$; $r = 0,62$, $p < 0,01$; $r = 0,56$, $p < 0,01$; $r = 0,52$, $p < 0,01$). Мы можем говорить о том, что менеджеры среднего звена с более высоким уровнем психологического благополучия более устойчивы к изменениям различных ситуаций, более позитивно относятся к сложным задачам. В то же время, менеджеры среднего звена с низкой самооценкой более восприимчивы к изменениям окружающей действительности и лучше учитывают новые обстоятельства.

Было обнаружено, что в выборке менеджеров среднего звена все шкалы методики определения уровня «Толерантности к неопределенности» отрица-

тельно коррелируют со шкалой методики «Способы совладающего поведения» Лазаруса «бегство-избегание» ($r = -0,56, p < 0,01$; $r = -0,45, p < 0,01$; $r = -0,62, p < 0,01$; $r = -0,46, p < 0,01$; $r = -0,52, p < 0,01$). Следовательно, менеджеры среднего звена, осознающие и принимающие сложность, неоднозначность и непредсказуемость окружающего мира, мирящиеся с ней и учитывающие ее в своих действиях, а также склонные подходить к рабочим проблемам творчески, а не шаблонно, при возникновении таких проблем меньше склонны уклоняться от ответственности, напротив, они используют различные действия по разрешению возникших трудностей.

Выводы. 1. Психологическое благополучие ТОП-менеджеров находится на высоком уровне и значимо выше, чем у менеджеров среднего звена. 2. Толерантность к неопределенности у ТОП-менеджеров находится на среднем уровне, и значимо выше, чем у менеджеров среднего звена. 3. Чем выше уровень психологического благополучия менеджеров среднего звена, тем выше уровень толерантности к неопределенности. 4. ТОП-менеджеры и менеджеры среднего звена в среднем используют умеренные варианты различных копинг-стратегий (среднего уровня напряженности), доля лиц, использующих стратегию «принятие ответственности», в выборке ТОП-менеджеров значимо больше, чем в выборке менеджеров среднего звена. 5. Уровень психологического благополучия, уровень толерантности к неопределенности менеджеров разного уровня связан с преобладанием определенной копинг-стратегии.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Axford N., Jodrell D., Hobbs T. Objective or subjective well-being // Handbook of child wellbeing. 2014. P. 2699–2738.*
2. *Bordia P., Hobman E., Jones E., Galloi C., Callan V. J. Uncertainty during organizational change: types, consequences, and management strategies // Journal of business and psychology. 2004. Vol. 18, Nr. 4. P. 507–532.*

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ ХРОНИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА (НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ)

М. Ю. Широкая

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
shirokaya.msu.psy@gmail.com

Целью исследования является сопоставление показателей переживания хронического стресса с тайм-синдромом информационного стресса у менеджеров, а также нахождение личностных особенностей при формировании того или иного вида стресса. Выборку составили 168 менеджеров по продажам. Было выявлено, что переживание хронического стресса и тайм-синдрома возникают одновременно; по мере усиления симптомов у одних менеджеров развивается хронический стресс, у других – информационный. Разные виды

стресса сопровождаются различными ведущими индивидуально-типологическими и социальными особенностями, не являющимися профессионально-значимыми для данной категории менеджеров.

Ключевые слова: хронический стресс; профессиональный стресс; информационный стресс; тайм-синдром.

CHRONIC AND INFORMATION STRESS (ON THE EXAMPLE OF MANAGERS)

M. Yr. Shirokaya

Lomonosov Moscow State University

The aim of the study is to compare the indicators of chronic stress experience with the time-syndrome of information stress among managers, as well as to find personal characteristics in the formation of one or another type of stress. The sample consisted of 168 sales managers. The experience of chronic stress and time syndrome have been found to occur simultaneously; as symptoms worsen, some managers develop chronic stress, while others develop information stress. Different types of stress are accompanied by various leading individual typological and social features that are not professionally significant for this category of managers.

Keywords: chronic stress; professional stress; informational stress; time-syndrome.

Развитие представлений о стрессе в организационной психологии привело к значительной дифференциации этого понятия. На данный момент основными объектами изучения являются «профессиональный стресс», «рабочий стресс», «организационный стресс», «трудовой стресс», «хронический и острый стресс», «информационный стресс», «коммуникативный стресс». Выбор для изучения того или иного вида стресса зависит от парадигмы анализа, включая анализ специфики субъекта и объекта труда, условий труда, продолжительности, особенностей и воздействия стрессоров.

Профессиональный стресс как отдельный вид психологического стресса связан со спецификой профессии в целом. Профессиональный стресс даже внутри одной профессии может быть специфичным, что связано с многообразием стрессоров. Так, например, у менеджеров выделяют: коммуникативный стресс, информационный стресс, эмоциональный стресс [Водопьянова, 2019; Леонова, Качина, 2007]. Развитие стресса у них связано с присутствием в их работе разнообразных и сложных задач, необходимостью переработки и координации больших потоков информации, контроля над сроками, наличием жестких лимитов времени, многозадачности и др.

Одной из главных причин появления стресса называют индивидуальные особенности человека, которые, с одной стороны, могут быть предикторами стресса, с другой, определяют механизмы для его преодоления. Сопутствующими причинами развития стресса называются различные дефициты, включая дефицит рабочего времени, который является одним из основных стрессоров в деятельности менеджеров [Бодров, 2008; Организационная психология, 2022]. Для описания переживания дефицита времени появилось понятие «тайм-синдром менеджера», которое характеризуют как результат переживания информационного стресса [Водопьянова, 2019].

Хронический стресс в профессиональной деятельности возникает при регулярно повторяющихся психических нагрузках и несет негативные последствия для здоровья, трудности в адаптации, истощение ресурсов и др. Характеристиками хронического стрессового состояния являются тревога, агрессия, депрессивность, астенизация, психосоматические проявления, нарушения сна. Хронический стресс в парадигме регуляторной теории стресса является негативным функциональным состоянием работающего человека [Организационная психология, 2022].

Существуют разные подходы к пониманию стресса у работающего человека (Организационная психология, 2022 и др.), при этом, на наш взгляд, есть трудности в дифференциации разных видов стресса в одной профессиональной группе.

Наше исследование посвящено изучению переживания хронического стресса (ХС) как функционального состояния и переживания проявлений информационного стресса – тайм-синдрома у менеджеров по продажам. Цель: сопоставление показателей ХС с тайм-синдромом (ТС) информационного стресса, а также нахождение индивидуально-личностных особенностей как предикторов формирования того или иного вида стресса у менеджеров, с другой стороны – как психологических ресурсов для его преодоления.

Выборку составили 168 менеджеров по продажам разных отделений одной торгово-промышленной компании РФ. Методики: 1. Профессиографическая анкета. 2. «Опросник для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса» [Леонова, 2004]. 3. «Тайм-синдром менеджера» [Водопьянова, 2018]. 4. «Индивидуально-типологический опросник» [Собчик, 2010].

Для обработки результатов применялась описательная статистика, критерий Краскелла – Уолиса, критерий Манна – Уитни, корреляционный анализ Спирмена (SPSS, версия 23).

На первом этапе нами были выделены три группы по уровню выраженности ХС: *1-я группа* с низким уровнем ХС (106 чел., общий индекс ХС – $x = 32,3$, ($\sigma = 5,4$); возраст – $x = 33,4$ ($\sigma = 7,1$); стаж работы – $x = 6,82$ ($\sigma = 4,4$)); *2-я группа* с умеренным уровнем ХС (29 чел., 47,05 (4,3); 3,6 (8,8); 5,3 (4,3) соответственно); *3-я группа* с выраженным уровнем ХС (18 чел., 35,7 (8,8); 4,5 (4) соответственно). Группы имеют значимые различия между собой по всем проявления ХС (кроме агрессии между 2-й и 3-й группами) (от $p = 0$ до $p < 0,01$). Различия выявлены по стажу работы между 1-й и 2-й группами ($Z = 2,17$, $p < 0,05$) и 1-й и 3-й группами ($Z = 2,47$, $p < 0,05$).

Значимые различия есть по показателям ТС: интегральный показатель ТС и непродуктивность использования времени значимо возрастают от 2-й к 3-й группе ($Z = 2,55$, $p < 0,05$ и $Z = 3,44$, $p < 0,05$ соответственно).

Получены корреляции показателей ХС и ТС внутри групп ХС. В *1-й группе* имеются многочисленные значимые прямые взаимосвязи: общий показатель ХС, тревога и астенизация коррелируют со всеми показателями ТС (кроме показателя эмоциональности восприятия при дефиците времени). Общий показатель ХС коррелирует с интегральным показателем ТС ($r = 0,37$, $p = 0,00$). Во *2-й группе* также наблюдаются прямые корреляции. Наибольшее число

взаимосвязей показателя ХС – агрессии с показателями ТС. Общий показатель ХС прямо коррелирует с интегральным показателем ТС ($r = 0,46$, $p < 0,05$). В 3-й группе остается только три корреляции: обратная корреляция между агрессией при переживании дефицита времени ($r = -0,57$, $p < 0,05$), прямая между агрессией и непродуктивным использованием времени ($r = 0,51$, $p < 0,05$), прямая корреляция тревоги с переживанием напряженности времени при его дефиците ($r = 0,47$, $p < 0,05$).

Анализ ведущих индивидуально-типологических особенностей, когнитивного стиля и типа социального поведения показал, что по мере возрастания уровня ХС происходит снижение агрессивности ($\chi^2 = 13,5$; $p < 0,001$), повышение тревожности ($\chi^2 = 19,0$; $p = 0$), повышение лабильности ($\chi^2 = 19,0$; $p = 0$), снижение роли эвристического когнитивного стиля ($\chi^2 = 9,91$; $p < 0,01$), доминирование вербального когнитивного стиля ($\chi^2 = 9,91$; $p < 0,01$). В группе с высокими значениями ХС ведущими при социальном поведении стали социальная зависимость, конформность и компромисс.

Анализ полученных данных показал, что на этапе появления симптомов ХС появляется и ТС. Однако показатели ХС и ТС перестают взаимодействовать на уровне выраженного ХС. Выявленные индивидуально-типологические особенности, когнитивный стиль и тип социального поведения не являются профессионально-значимыми для лиц с высоким уровнем ХС.

На втором этапе исследования мы разделили менеджеров на 3 группы, различающиеся по уровню ТС. *Группа А* с низкими показателями ТС (54 чел.; интегральный показатель ТС – 3,17 ($\sigma=0,8$)): возраст 33,7 ($\sigma=7,7$); стаж работы в организации – 6,4 ($\sigma=4,4$); общий показатель ХС – 32,4 ($\sigma=7,9$). *Группа В* с умеренными значениями ТС (88 чел., 6,21 (1); 33,0 (7,7), 6,4 (4,7); 41,2 (11,3) соответственно). *Группа С* с выраженным ТС (11 чел.; 8,86 (0,33); 32,9 8,1; 3,4 (2,01); 45,7 (12,5) соответственно).

Между группами А и В по всем показателям имеются значимые различия ($p = 0$), между группами А и С также есть значимые различия по всем показателям ($p < 0,01$); между группами В и С значимые различия есть по стажу работы: у группы С значимо он ниже, чем у группы А ($Z = -2,08$; $p < 0,05$) и ниже респондентов группы В ($Z = -2,1$; $p < 0,05$)).

Корреляционные связи показателей ТС и ХУ в *группе А*: интегральный показатель ТС и общий показатель ХС коррелируют между собой ($r = 0,27$, $p < 0,05$). Показатель непродуктивности использования времени коррелирует со всеми показателями ХС ($p < 0,05$). В *группе В* интегральный показатель ТС и общий показатель ХС коррелируют между собой ($r = 0,26$, $p < 0,05$). Показатель непродуктивности использования времени коррелирует с показателями ХС ($p < 0,05$) (кроме показателей нарушение сна и депрессивности). Интегральный показатель ТС коррелирует с показателями тревоги ($r = 0,27$, $p < 0,05$) и астенизации ($r = 0,27$, $p < 0,05$). В *группе С* выявлено: непродуктивность использования времени обратно коррелирует с показателями ХС – психосоматическими проявлениями ($r = -0,65$, $p < 0,05$) и нарушением сна ($r = -0,72$, $p < 0,01$).

Данные индивидуально-типологических особенностей и социального поведения от низкого к выраженному уровню ТС показали снижение спонтан-

ности ($\chi^2 = 7,12$; $p < 0,05$), повышение тревожности ($\chi^2 = 6,93$; $p < 0,05$), понижение интуитивного когнитивного стиля ($\chi^2 = 10,16$; $p < 0,051$, повышение вербального когнитивного стиля ($\chi^2 = 6,07$; $p < 0,05$); в социальном поведении ведущими становятся социальная зависимость и конформность.

Таким образом, у групп с разным уровнем ТС при появлении первых признаков и наличия ТС появляются и симптомы ХС. На уровне выраженного ТС только показатель непродуктивности использования времени имеет специфическую взаимосвязь с показателями ХС. Выявленные индивидуально-личностные особенности у менеджеров с выраженным ТС не являются профессионально-значимыми для них.

Наше исследование показало, что первые симптомы и хронического стресса как функционального состояния, и тайм-синдрома как негативного отношения к дефициту времени при информационном стрессе «зарождаются» одновременно; в динамике же у одних менеджеров формируется хронический стресс, у других – информационный. При этом по-разному изменяются индивидуально-типологические и личностные особенности, социальное поведение.

Предикторами развития двух видов стресса выступают *незначимые* для данных профессионалов ведущие особенности личности и ее поведения. Также предикторами стресса может стать наличие диссонирующих друг с другом ведущих индивидуально-типологических особенностей (по теории ведущих тенденций Л. Н. Собчик) как ответ на противоречивые требования к профессии: с одной стороны, нацеленностью на быстрое достижение результата, с другой, «выстраивание» взаимоотношений с клиентом. Особенно это проявляется в начале профессионального пути.

При усилении переживания хронического и информационного стресса выявлен, на наш взгляд, общий существенный стресс-синдром – непродуктивное использование рабочего времени.

Полученные данные дополняют представления о динамике и особенностях формирования разных видов стресса в одном виде профессиональной деятельности и могут послужить для дифференцированного подхода к нахождению и задействованию психологических ресурсов на пути преодоления стресса работающим человеком.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бодров В. А. Информационный стресс. М. : ПЕР СЭ. 2008. 352 с.
2. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник. М. : Юрайт, 2019. 283 с.
3. Леонова А. Б. На грани стресса // В мире науки. 2004. С. 63–71.
4. Леонова А. Б., Качина А. А. Стресс-менеджмент: технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом. 2007. № 9(163). С. 81–84.
5. *Организационная психология* : учебник. М. : ИНФРА-М. 2022. 429 с.

ОСОБЕННОСТИ СИТУАЦИОННОГО КОНТЕКСТА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

М. Б. Овчинникова

Могилевский государственный университет им. А. А. Кулешова
(Республика Беларусь)
ovchinnikova@msu.by; ORCID: 0000-0002-7112-5244

Статья посвящена исследованию ситуационного контекста копинг-поведения руководителей среднего звена. Предложена типология трудных профессиональных ситуаций, встречающихся в управленческой деятельности. Выявлены специфические особенности когнитивного оценивания руководителями трудных профессиональных ситуаций разного типа, а также ситуаций, повторяющихся с различной частотой в деятельности субъектов.

Ключевые слова: *совладающее поведение; трудные ситуации в управленческой деятельности; когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации.*

FEATURES OF THE SITUATIONAL CONTEXT OF COPING BEHAVIOR OF MIDDLE MANAGERS

M. B. Ovchinnikova

Mogilev State A. Kuleshov University (Republic of Belarus)

The article is devoted to the study of the situational context of coping behavior of middle managers. A typology of difficult professional situations encountered in managerial activity is proposed. The specific features of cognitive evaluation by managers of difficult professional situations of various types, as well as situations that repeat with different frequency in the activities of subjects, are revealed.

Keywords: *coping behavior; difficult situations in managerial activity; cognitive assessment of the difficult life situation.*

Очевидное увеличение стрессовых факторов в жизни современного человека, их влияние, как на производственную, так и личную жизнь обосновывает разработку проблематики совладания с трудностями в различных сферах жизнедеятельности. Изучение данного вопроса в контексте управленческой деятельности является высоко актуальным и позволяет определить фокус консультативной и поддерживающей работы с субъектами труда, переживающими стресс.

В работах ученых [Бодров, 2011; Крюкова, Гущина, 2015; Lazarus, Folkman, 1984] отмечается, что характер копинг-поведения субъекта во многом обусловлен требованиями деятельности и ситуации, в которой эта деятельность реализуется. В связи с этим одной из важных исследовательских задач является изучение ситуационного контекста совладания, под которым в настоящей работе мы понимаем трудные профессиональные ситуации, выступающие в качестве стрессоров и вынуждающие руководителей прикладывать дополнительные усилия и актуализировать ресурсы.

Проведенный анализ эмпирических исследований ситуационного контекста копинга руководителей показал, что преимущественное внимание психологами уделяется изучению объективных параметров стрессовых ситуаций. В то же время аспект когнитивного оценивания управленцами трудных профессиональных ситуаций разного содержания и частоты возникновения в деятельности субъекта, тех требований, которые эти ситуации предъявляют к ресурсам руководителя, остается малоизученным феноменом. Между тем для понимания внутренних механизмов совладания со стрессом на рабочем месте важно определить: как трудные профессиональные ситуации отражаются в сознании управленцев, какие объективные и субъективные характеристики ситуации вызывают у управленцев наибольшую сложность и инициируют процесс копинга.

Цель исследования – охарактеризовать ситуационный контекст совладающего поведения руководителей среднего звена.

Для реализации указанной цели были определены следующие эмпирические задачи: 1) выделить типы трудных профессиональных ситуаций в деятельности руководителей среднего звена; 2) определить особенности когнитивного оценивания руководителями трудных профессиональных ситуаций разного типа и частоты возникновения в опыте субъекта.

Выборку исследования составили 187 руководителей среднего звена (95 мужчин и 92 женщины). Средний возраст респондентов – 41 год, средний стаж работы в должности руководителя – 10 лет.

Эмпирическое исследование осуществлялось с помощью методики «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» Е. В. Битюцкой [Битюцкая, 2013] и полуструктурированного интервью.

Выделение типов трудных ситуаций в управленческой деятельности реализовывалось нами на основе положений концепции В. Н. Мясищева, идеях А. И. Шипилова. Согласно концепции отношений, существуют три основные категории отношений: явления природы или мир вещей, люди и общественные явления, сам субъект-личность. Данные категории отношений личности и среды были определены нами в качестве основания для классификации трудных ситуаций, встречающихся в деятельности руководителей [Овчинникова, 2017].

Посредством контент-анализа было проанализировано 187 ситуаций, описанных респондентами с помощью методики «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций». В ходе проведенного анализа трудные ситуации управленческой деятельности мы разделили на три группы: ситуации взаимодействия с профессиональной задачей (Я – профессиональная задача), ситуации межличностного взаимодействия (Я – другой), ситуации внутриличностного плана (Я – сам).

Тип трудных ситуаций «Я – профессиональная задача» представлен широким спектром ситуаций, преимущественно детерминируемых объективными факторами: социально-экономической ситуацией, спецификой и содержанием управленческого труда, характером задач, решаемых структурным подразделением, а также условиями осуществления деятельности. К типу трудных ситуаций «Я – другой» были отнесены проблемные ситуации и конфликты, возни-

кающие в процессе делового общения. Тип трудных ситуаций «Я – сам» представлен ситуациями интрапсихического плана (трудности принятия решений, внутриличностные конфликты и кризисы).

Далее мы рассмотрели *особенности когнитивного оценивания руководителями трудных профессиональных ситуаций разного типа и частоты возникновения*. В ходе анализа данных установлено, что переживание субъективной трудности в деятельности руководителей в наибольшей степени связаны с необходимостью быстрого, активного реагирования ($M = 4,33$), опасениями за негативные последствия ситуации и ее влияние на жизнь в будущем ($M = 4,16$).

Для определения *особенностей когнитивного оценивания руководителями трудных ситуаций разного типа* применялся однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с использованием апостериорного критерия Шеффе.

Установлено, что *трудные ситуации «Я – профессиональная задача»* характеризуются наиболее высокими баллами по шкале «необходимость быстрого, активного реагирования» ($M = 4,6$). По данному фактору были выявлены значимые различия ($p \leq 0,05$) между ситуациями обозначенного типа и ситуациями внутриличностного плана. Соответственно, субъективная трудность ситуаций «Я – профессиональная задача» связана в наибольшей степени с необходимостью незамедлительного принятия решения по разрешению проблемы.

Трудные ситуации «Я – другой» воспринимаются большинством респондентов как значимые, беспокоящие, связанные с опасениями за развитие событий в будущем и требующие быстрого реагирования. Это подтверждается высокими значениями по следующим шкалам: «общие признаки ТЖС» ($M = 4,06$), «необходимость быстрого реагирования» ($M = 4,22$), «перспектива будущего» ($M = 4,23$).

Попарное сравнение показало, что ситуации межличностного взаимодействия оцениваются руководителями как более эмоционально напряженные, чем ситуации взаимодействия с профессиональной задачей ($p \leq 0,01$). Предположительно, переживание сильных эмоциональных реакций обусловлено тем, что партнер по общению в ситуациях данного типа часто воспринимается как угроза на пути осуществления личных и профессиональных целей.

Анализ характеристик когнитивного оценивания руководителями *трудных ситуаций «Я – сам»* показал, что ситуации данного типа характеризуются наиболее высокими показателями по таким факторам, как «общие признаки ТЖС» ($M = 4,27$) и «перспектива будущего» ($M = 4,47$).

Также было установлено, что трудные ситуации внутриличностного плана, по сравнению с ситуациями во взаимодействии с профессиональной задачей, характеризуются более выраженными затруднениями с прогнозом развития событий ($p \leq 0,001$) и выбором решения ($p \leq 0,01$), опасениями за негативные последствия ситуации ($p \leq 0,01$). Мы полагаем, что возникновение трудностей внутриличностного характера может быть обусловлено кумулятивным эффектом воздействия различных групп профессиональных стрессоров, таких как напряженность труда, многообразие и разнородность функций, высокая интенсивность коммуникаций и др.

Посредством однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) с использованием апостериорного критерия Шеффе установлены *особенности когнитивного оценивания руководителями трудных ситуаций, возникающих в деятельности субъектов с различной частотой.*

Так, *ситуации, которые происходили однократно в деятельности субъектов,* оцениваются респондентами как более значимые, эмоционально-напряженные, требующие больших затрат ресурсов ($p \leq 0,001$) и связанные с трудностями выбора решения ($p \leq 0,01$), чем ситуации, которые ранее происходили в опыте респондентов. Для фактора «трудности прогнозирования ситуации» были выявлены различия ($p \leq 0,001$) между средними значениями по анализируемому типу ситуаций и соответствующими показателями «хронических» и повторяющихся ситуаций. Соответственно, в случае столкновения с незнакомой ситуацией нарушается равновесие во взаимодействии субъекта с профессиональной средой. Это сопровождается увеличением эмоциональной напряженности, повышенными затратами ресурсов, затруднениями в прогнозировании развития событий и принятии решений.

«Хронические» ситуации оцениваются респондентами как более значимые, непонятные, а имеющиеся для преодоления сложностей ресурсы – как более ограниченные по сравнению с ситуациями, которые ранее возникали в опыте субъектов ($p \leq 0,001$). В результате этого происходит усиление негативных переживаний субъекта относительно возможных последствий ситуации и ее влияния на жизнь в будущем ($p \leq 0,05$). Это соответствует теоретическим положениям о том, что в случае нахождения человека длительное время в трудной ситуации может происходить истощение ресурсов, что влечет за собой потерю субъективного благополучия и переживается как состояние психологического стресса [Hobfoll, 2011].

Ситуации, которые ранее возникали в профессиональной деятельности, оцениваются руководителями как менее значимые и эмоциогенные ($p \leq 0,001$), вызывающие меньше затруднений с принятием решений ($p \leq 0,01$) по сравнению с «хроническими» и однократно возникшими ситуациями. Респонденты воспринимают ситуации анализируемого типа как более понятные, а собственные ресурсы – как более достаточные по сравнению с «хроническими» ситуациями ($p \leq 0,001$). Также руководители испытывают меньше трудностей с прогнозированием развития повторяющихся ситуаций, чем при столкновении с ситуациями, которые впервые происходят в их деятельности ($p \leq 0,001$). Это обусловлено тем, что изменение условий жизнедеятельности побуждает человека к освоению нового и внутриличностным изменениям, в результате чего у него возникают новые внутренние возможности. Соответственно, изменяется и отношение личности к действительности.

Таким образом, ситуационный контекст копинга руководителей среднего звена представлен следующими типами трудных ситуаций: ситуации взаимодействия с профессиональной задачей (Я – профессиональная задача), ситуации межличностного взаимодействия (Я – другой), ситуации внутриличностного плана. Переживание субъективной сложности в деятельности руководителей

преимущественно связано с необходимостью быстрого и активного реагирования, а также опасениями за негативные последствия проблемной ситуации и ее влияние на жизнь в будущем. Специфика когнитивного оценивания управленцем трудной ситуации деятельности и имеющихся для ее преодоления ресурсов зависит от типа ситуации и частоты ее возникновения в опыте субъекта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бодров В. А. Состояние и перспективы исследований психологического стресса // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова [и др.] ; под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М., 2011. С. 25–44.
2. Крюкова Т. Л. Гущина Т. В. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома : Костром. гос. ун-т : Костром. гос. технол. ун-т, 2015. 236 с.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publ. Co, 1984. 456 p.
4. Битюцкая Е. В. Методика диагностики когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. (Кострома, 26–28 сентября 2013 г.) : в 2 т. / Костром. гос. ун-т ; редкол.: Т. Л. Крюкова (отв. ред.) [и др.]. Кострома, 2013. Т. 2. С. 276–278.
5. Овчинникова М. Б. Типы трудных ситуаций профессиональной деятельности руководителей: сравнительный анализ // Высшая школа. 2017. № 2. С. 44–47.
6. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // The Oxford handbook of stress, health, and coping / ed. S. Folkman. New York, 2011. P. 127–147.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА КАК МОДЕРАТОР РАЗВИТИЯ СТРЕССА У ЛЕТЧИКОВ ВОЕННО-ТРАНСПОРТНОЙ АВИАЦИИ

**Ю. А. Новикова¹, Л. М. Губайдулина², Д. М. Бояринов³,
В. В. Барабанщикова⁴**

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

¹ *juliana.novikova@bk.ru; ORCID: 0000-0002-6080-2385*

² *gubaidulina.mila@yandex.ru; ORCID: 0000-0001-6828-3957*

³ *deetverdov@icloud.com; ORCID: 0000-0003-1831-8511*

⁴ *vvb-msu@bk.ru; ORCID: 0000-0002-2152-823X*

Деятельность летчиков военно-транспортной авиации (ВТА) является стрессогенной: дальние перелеты, перевозка грузов, слежение за приборами. Целью исследования является выявление и анализ модулирующей роли профессионально-важных качеств (ПВК)

в развитии стресса у летчиков ВТА. Основным ПВК, которое изучается в данном исследовании, является уровень внимания, так как условия труда летчиков ВТА предполагают развитие именно этого качества. Также исследуется профессиональный опыт летчиков, который может влиять на развитие ПВК и модерировать развитие стресса в дальнейшем. По результатам исследования выявлено, что уровень внимания и профессиональный опыт могут выступать в качестве модераторов развития стресса и профессиональных деформаций.

Ключевые слова: профессионально важные качества; хронический стресс; профессиональные деформации; летчики военно-транспортной авиации.

PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES AS A MODERATOR OF STRESS DEVELOPMENT IN MILITARY TRANSPORT AVIATION PILOTS

Y. A. Novikova, L. M. Gubaidulina, D. M. Boyarinov, V. V. Barabanshchikova
Lomonosov Moscow State University

The activity military transport aviation pilots are stressful: long-distance flights, cargo transportation, constantly checking on tracking devices. The aim of the study is to identify and analyze the moderating role of professionally important qualities in the stress development situation among military transport aviation pilots. The main professionally important quality that was studied is the level of attention since the work conditions of military transport aviation pilots suggest the development of this quality. The professional experience of pilots is also being studied, which can influence the development of professionally important qualities and moderate the development of stress in the future. According to the results, it was revealed that the level of attention and professional experience can act as moderators of the stress development and professional deformities.

Keywords: professionally important qualities; chronic stress; professional deformations; military transport pilots; military transport aviation pilots.

Военная служба является интенсивной и напряженной, связана с беспрекословным выполнением приказов, а также экстремальными условиями деятельности [Козлова, 2013]. Именно в подобных ситуациях человеческие возможности испытываются на «прочность» – при этом вероятность и цена ошибки возрастают. То есть данные условия могут вызывать различные стрессовые реакции, приводящие к снижению надежности профессиональной деятельности военных.

В исследовании рассматриваются летчики военно-транспортной авиации (ВТА). Для более детального понимания специфики трудовой деятельности летчиков ВТА далее будет составлена профессиограмма. Профессиограмма основана на анализе документов.

Объект труда – информация о текущей ситуации.

Предмет труда: информация, необходимая для выполнения рабочих задач, о постоянно меняющейся текущей ситуации.

Результат труда – выполненный маршрут.

Орудия труда: штурвал, приборная панель, датчики, демонстрирующие различные показатели, радар, бортовой журнал.

В качестве **средств труда** нужно уметь определять показатели на приборной панели не только с использованием технических орудий, но и уметь применять примитивные средства для определения тех же показателей.

Условия труда. Рабочее место оснащено панелью управления с различными датчиками, показателями, радаром, штурвалом. Есть отвлекающие факторы. Из неудобств – невозможность покинуть кабину на протяжении всего полета (до 8500 км). Запрет на использование любых средств связи, использование которых не предусматривается для управление военно-транспортным средством.

Характеристики трудового процесса. Интенсивные нагрузки на протяжении всего рабочего периода. Режим работы и отдыха зафиксирован нормативными документами. В течение всего полета занятость постоянная, нет возможности отвлечься от выполнения трудовой задачи.

Помимо общих профессионально-важных качеств (ПВК) летчиков, например дисциплинированность, пунктуальность, стрессоустойчивость, для летчиков ВТА наиболее специфичны следующие ПВК:

- острота зрения – быстрая адаптация к темноте и свету, так как они совершают длительные полеты;
- мышечно-суставная чувствительность усилий или сопротивления;
- переключаемость внимания (способность быстрого переключения внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую);
- высокий объем внимания (способность одновременно воспринимать несколько объектов);
- уровень внимания, который включает в себя переключаемость внимания, объем внимания, устойчивость внимания и концентрацию внимания;
- оперативность (скорость мыслительных процессов, интеллектуальная лабильность) мышления.

Деятельность летчиков ВТА предполагает наиболее высокий уровень ответственности труда, продолжительное обучение, необходимость постоянного совершенствования ПВК, что может спровоцировать развитие и последующее накопление эффектов стресса [Ожерельева, Маринов, 2020]. В данной работе рассматривается уровень внимания, так как именно это ПВК является наиболее важным для летчиков ВТА исходя из профессиограммы. Также стоит учесть, что ПВК, как правило, развиваются в ходе приобретения профессионального опыта, что также учитывается в данном исследовании.

Целью исследования является выявление и анализ модулирующей роли ПВК в развитии стресса у летчиков ВТА.

В исследовании принял участие 31 летчик ВТА. Все участники исследования мужского пола. Средний возраст респондентов 40,7 лет (от 27 до 55 лет). Средний срок службы – 24 года (от 12 до 38), среднее количество летных часов – 3309 (от 1100 до 6000).

Для достижения поставленной цели подобран следующий методический материал исследования:

1. Биографическая анкета – направлена на сбор данных о возрасте, службе, звании, профессиональном опыте и др.

2. Корректирующая проба Б. Бурдона (Маришук и др., 1990) – направлена на определение уровня внимания и состоит из следующих шкал: устойчивость внимания, концентрация внимания и переключаемость внимания. Данный тест используется для оценки устойчивости к монотонной деятельности, требующей постоянного сосредоточения внимания, что является ПКВ летчиков ВТА.

3. Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) (Леонова, 2006) – позволяет получить многофакторную оценку симптоматики профессионального стресса на разных уровнях его проявления: *переживание острого стресса* (физиологический дискомфорт, когнитивная напряженность, эмоциональная напряженность, трудности в общении, затруднения в поведении, общее самочувствие), *переживание хронического стресса* (тревога, агрессия, депрессия, астения, психосоматические реакции, нарушения сна), *личностные и поведенческие деформации* (тип А поведения, признаки синдрома выгорания, невротические реакции, поведенческие риск-факторы).

Результаты исследования

По результатам описательной статистики данных корректирующей пробы оказалось, что концентрация и переключаемость внимания находятся в рамках средних значений, в то время как устойчивость внимания – высоких значений. Шкалы и подшкалы методики ИДИКС имеют средние показатели, кроме шкал переживание хронического стресса, агрессивность и астенизация, значения которых являются низкими.

Для проверки цели исследования проведен кластерный анализ методом К-средних для разделения выборки по шкалам концентрация внимания, устойчивость внимания и переключаемость внимания, так как внимание является наиболее важным ПКВ летчиков ВТА. По итогам проведенного анализа было выделено 2 кластера.

В первый кластер вошли 15 летчиков ВТА с высокими показателями концентрации и переключаемости внимания, во второй кластер – 16 летчиков ВТА с низкими показателями. Уровень устойчивости внимания в обоих кластерах высокий и значимо не различается ($U = 115$; $p = 0,858$).

Для сравнения двух кластеров по показателям острого, хронического стресса и профессиональных деформаций проведен сравнительный анализ по критерию Манна – Уитни. По результатам данного анализа выявлены значимые различия по следующим шкалам: острый стресс ($U = 60$; $p = 0,024$), общее самочувствие ($U = 61,5$; $p = 0,02$), личностные и поведенческие деформации ($U = 60,5$; $p = 0,017$), тип поведения А ($U = 64$; $p = 0,025$) и невротические реакции ($U = 72,5$; $p = 0,024$). Так, перечисленные показатели стресса выше в первом кластере, к которому относятся летчики с лучшими показателями внимания.

Профессиональный опыт, который может способствовать развитию ПКВ, у летчиков определяется количеством летных часов. Особый исследовательский интерес представляет изучение крайних групп, поэтому выборка была разделена на 2 группы: 1 группа – летчики с налетом более 3309 часов, 2 груп-

па – до 3309 летных часов. Критерием разделения выборки является количество 3309 летных часов, так как это значение является средним по всей выборке.

В первую группу вошли 14 летчиков ВТА: среднее количество летных часов – 4778,6; средний возраст – 46,8 лет. Во вторую – 17 летчиков: среднее количество летных часов – 2098,8; средний возраст – 35,7 лет.

По результатам сравнительного анализа с использованием критерия Манна – Уитни двух групп летчиков ВТА получены различия по шкалам: хронический стресс ($U = 68$; $p = 0,042$), тревожность ($U = 63,5$; $p = 0,02$), депрессивность ($U = 69$; $p = 0,023$), нарушения сна ($U = 74,5$; $p = 0,029$) и поведенческие риск-факторы ($U = 52$; $p = 0,007$). Данные показатели выше у летчиков первой группы, чей опыт полетов составляет более 3309 часов.

Обсуждение результатов

Средние показатели внимания **по всей выборке** могут быть связаны с высокой подготовкой летчиков ВТА. Уровень внимания является одним из важных ПВК летчиков, так как в процессе полета нужно продолжительное время удерживать внимание на показателях приборной доски. Отсутствие выраженных показателей острого и хронического стресса могут свидетельствовать об адаптивности летчиков ВТА к условиям службы, что подтверждается умеренным уровнем развития профессиональных деформаций.

Различия в уровне острого стресса, профессиональных деформаций и их подшкал у **двух кластеров** могут свидетельствовать о модулирующей роли внимания в развитии неблагоприятных функциональных состояний. Модерирующая роль заключается в том, что уровень внимания не влияет на развитие стресса, а может являться элементом структуры его развития. То есть ПВК могут «направлять» развитие стресса, но только в комплексе с другими показателями, например с личностными характеристиками, условиями труда и др.

Летчики ВТА с высоким уровнем внимания сильнее испытывают острый стресс, который впоследствии может приводить к развитию профессиональных деформаций. Так, у летчиков первого кластера тип поведения А находится на выраженной стадии. Можно предположить, что в первом кластере с высокими показателями внимания оказались первые летчики. Первый летчик является капитаном воздушного судна, который руководит всем полетом. Во втором кластере с низкими показателями внимания – вторые летчики, которые менее подвержены риску развития неблагоприятных функциональных состояний. Второй летчик является помощником и ассистирует первому летчику на протяжении всего полета. В данном исследовании различия в функциях летчиков не учитывались, что является одним из ограничений исследования.

Различия показателей стресса у **двух групп** по количеству летных часов, как показателю профессионального опыта, могут быть связаны с неадаптивными копинг-стратегиями профессионалов. При большем количестве летных часов у профессионалов выражены симптомы хронического стресса и поведенческие риск-факторы, которые в будущем могут увеличить риск развития профессиональных деформаций.

Обобщая результаты, можно сформулировать следующие выводы:

1. Высокий уровень внимания, как одно из наиболее важных ПВК летчиков ВТА, может являться модератором развития неблагоприятных функциональных состояний, например стресса, а при его накоплении – проявлений профессиональных деформаций.

2. Профессиональный опыт, который влияет на формирование ПВК летчиков ВТА, может приводить к развитию хронического стресса. Возможно, это связано с использованием неадаптивных копинг-стратегий.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Козлова И. Н.* Стрессогенность срочной службы в современной российской армии для военнослужащих по призыву // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 6(134). С. 116–121.

2. *Ожерельева И. Г., Маринов Р. Р.* Особенности медико-психологической реабилитации летного состава военно-транспортной авиации // Вестник адъюнкта. 2020. № 1. С. 12–17.

Научное издание

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:
УСТОЙЧИВОСТЬ И ИЗМЕНЧИВОСТЬ ОТНОШЕНИЙ, ЛИЧНОСТИ,
ГРУППЫ В ЭПОХУ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Материалы
VI Международной научной конференции

Кострома, 22–24 сентября 2022

16+

Составители:
Е. В. Тихомирова, А. Г. Самохвалова

Научные редакторы:
Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова

Верстка О. В. Тройченко

Выполнено с использованием программы
Microsoft Office Word 2007

Системные требования:
ПК не ниже класса Pentium IV; 512 Мб RAM;
Свободное место на HDD 1,5 Гб; Windows XP с пакетом обновления 3 (SP3)
и выше; Adobe Acrobat Reader; интегрированная видеокарта с памятью
не менее 32 Мб; CD или DVD привод оптических дисков;
экран с разрешением не менее 1024×768 пикс.; клавиатура; мышь.

Подписано к использованию .11.2022. 4,1 МБ. [Печ. л. 31,2].
Заказ . Электронное издание. Тираж 500.

Издательско-полиграфический отдел
Костромского государственного университета
156005, г. Кострома, ул. Дзержинского, 17.
Тел. 49-80-84, e-mail: ipo@ksu.edu.ru

Титул

Сведения
об издании

Выпускные
данные

Содержание