

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии
Федерация психологов образования России

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Материалы

Международной заочной научно-практической конференции

Том 1

11 апреля 2018 г.

Екатеринбург 2018

УДК 159.923
ББК Ю956.6
П86

рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *научного* издания (Решение № 49 от 17.05.2018)

Главный редактор:

Юлия Евгеньевна Водяха,
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии,
Уральский государственный педагогический университет

Ответственный редактор:

Сергей Анатольевич Водяха,
кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии,
Уральский государственный педагогический университет

П86 Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] : материалы Международной заочной научно-практической конференции (11 апреля 2018 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – Т. 1. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

ISBN 978-5-7186-1029-1 (т. 1)

ISBN 978-5-7186-1028-4

В сборнике представлены данные научных исследований современных психологов, медиков и философов, посвященных проблеме психологического благополучия. Конференция была проведена силами кафедры общей психологии Института психологии ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет».

УДК 159.923
ББК Ю956.6

ISBN 978-5-7186-1029-1 (т. 1)

ISBN 978-5-7186-1028-4

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Водяха С. А.</i> Проблема психологического благополучия в начале 21 века.....	6
<i>Лапкина Е. В.</i> Психологическое благополучие курсантов военного вуза.....	22
<i>Певнева А. Н., Ковалевская Е. И.</i> Школьная тревожность и мотивация первоклассников в процессе адаптации к школе.....	29
<i>Приходько Е. В., Иванова-Мельникова В. С.</i> Характеристика черт личности агрессивного подростка.....	35
<i>Коломиец О. В.</i> Связь социального самочувствия и психологического благополучия студентов.....	42
<i>Осипова Н. Е., Косоногов В. В.</i> Опыт разработки методики измерения разнообразия способов совладания у подростков на основе проблемных задач.....	51
<i>Филиндаш Е. В.</i> Феноменологический подход к изучению социально-психологического одиночества.....	58
<i>Голишеникова Е. И., Никифорова Е. Э.</i> Профилактика аддикций как средство формирования здорового образа жизни.....	65
<i>Пономарева И. В., Рындина У. А.</i> Исследование соотношения личностной беспомощности и сиблинговой позиции.....	75
<i>Соболева Л. Г., Новак Н. Г.</i> Психокоррекция тревожности школьников: из опыта работы.....	82
<i>Архипова И. В., Черкасова В. В.</i> Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное благополучие дошкольника.....	87
<i>Иванова Е. С., Шилова Л. М.</i> Особенности когнитивных ошибок, алекситимии и уровня стресса мужчин и женщин, страдающих тяжелыми соматическими заболеваниями.....	94
<i>Буслаева Е. Л.</i> Особенности проявления подросткового эгоцентризма в зависимости от семейных взаимоотношений.....	103
<i>Колесников Е. А.</i> Анализ зарубежных теорий в социальной психологии виктимного поведения личности.....	109
<i>Питько О. А., Тупикина Д. В.</i> Психология одиночества: теоретические аспекты изучения.....	115
<i>Чекменёва Т. Г., Прибытков А. А.</i> Проблемы обеспечения информационной безопасности молодежи в современной России: психологический аспект.....	121
<i>Коломиец О. В., Фуника А.</i> Связь психологического благополучия и компонентов эмоционального интеллекта у студентов.....	129
<i>Абросимова Е. А.</i> Экзистенциальные проблемы личности и их психотерапия.....	136
<i>Кригер Е. Э.</i> Опыт семейной истории как фактор полноценного функционирования личности.....	142
<i>Пономарева И. В., Азарова Е. С.</i> Личностная беспомощность и психологическая безопасность у подростков, переживающих утрату родителей в условиях замещающей семьи.....	148

<i>Пархомович В. Б.</i> Состояние неопределенности в психологическом кризисе.....	161
<i>Дудаль Н. Н.</i> Общепсихологические подходы к пониманию кризиса.....	170
<i>Титова В. А., Гордеева Т. О.</i> Сейворинг как новое направление исследований в позитивной психологии.....	175
<i>Авилов О. В.</i> Психологическое благополучие с точки зрения теории функциональной эквивалентности.....	182
<i>Беспалова Т. М.</i> Сформированность статусов гражданской самоидентичности личности.....	192
<i>Разгоняева Е. В.</i> Здоровый образ жизни как фактор психологического благополучия.....	198
<i>Федорова А. А., Жукова К. В.</i> Индивидуально-типологические и личностные особенности лиц юношеского возраста, имеющих татуировки.....	206
<i>Певнева А. Н., Ковальчук И. И.</i> Особенности тревожности и агрессивного поведения детей дошкольного возраста.....	213
<i>Корепанов А. Л.</i> Соматическое здоровье и психомоторные показатели у подростков.....	219
<i>Мороз Т. С., Полякова И. А.</i> Психологические детерминанты профессиональной самореализации педагога дошкольного образования.....	230
<i>Водяха Ю. Е., Рогожников О. Г.</i> Психологические особенности содержания брачно-семейных установок супругов.....	239
<i>Митрофанова Е. Н.</i> Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов.....	246
<i>Скрипкина Н. В.</i> Профессиональное благополучие и удовлетворенность педагогической деятельностью.....	252
<i>Мантрова М. С.</i> Профессионально-личностные качества будущего учителя.....	259
<i>Бойко О. В.</i> Языковая компетенция как важная характеристика будущего учителя-филолога.....	263
<i>Вардадян Ю. В.</i> Компетентностно-развивающие ресурсы дисциплины аспирантуры «психологическая безопасность субъекта высшего образования».....	268
<i>Честюнина Ю. В., Гащенко О. В.</i> Взаимосвязь лояльности персонала и корпоративной культуры как фактор психологического благополучия личности.....	276
<i>Неретина Т. Г.</i> Возможности сохранения психологического благополучия педагогов в процессе профессиональной деятельности.....	284
<i>Одинцов А. А., Одинцова О. В., Камышева А. В.</i> О методическом инструментарии для диагностики персонала.....	291
<i>Севостьянов Ю. О.</i> Личностные особенности руководителей с разной выраженностью мотивации достижения и избегания.....	298
<i>Карпов А. Б.</i> Влияние вовлеченности и удовлетворенности сотрудников на успешность работы подразделений организации.....	307
<i>Зобнина Т. В.</i> Психологические механизмы профессионального саморазвития личности студентов – будущих педагогов.....	314
<i>Кулькина У. Н., Козловская Н. В.</i> Психологическое благополучие как составляющая профессионального личностного мифа студентов вуза.....	320

<i>Кучина Т. И.</i> Изучение факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности руководителя среднего звена.....	329
<i>Черняева Г. В.</i> Психологическое благополучие как атрибутивная составляющая профессионального развития личности.....	338
<i>Певнева А. Н., Горовая Ю. А.</i> Мотивы выбора профессии и уровень эмоционального выгорания медицинской сестры.....	345
<i>Смирнова Ю. С., Евсейчик А. В.</i> Ролевые конфликты как фактор профессионального выгорания женщин-медицинских работников.....	350
<i>Гребень Н. Ф.</i> Психологическое благополучие замужних женщин раннего зрелого возраста в связи с их ценностными ориентациями.....	359
<i>Мельникова М. Л., Сипина А. А.</i> Смыслоразнозначные ориентации студенческой молодежи разных областей уральского региона.....	371
<i>Данилова М. В.</i> Ценностно-смысловые ориентации и удовлетворенности жизнью взрослых, занятых в помогающей деятельности.....	382
<i>Ильина Т. Б., Ткаченко Н. А.</i> Особенности когнитивно-смыслового поля жизнестойкости личности с депривированной потребностью в безопасности.....	390
<i>Честюнина Ю. В., Забелина Е. В.</i> Взаимосвязь жизненных ценностей и субъективного экономического благополучия у молодежи.....	399
<i>Долганова В. В.</i> Формирование нравственных ценностей дошкольников посредством современной мультипликации.....	405

УДК 159.923

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В НАЧАЛЕ 21 ВЕКА

Водяха Сергей Анатольевич,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии Института психологии,
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья представляет собой теоретический обзор состояния проблемы психологического благополучия в начале 21-го века. Психологическое благополучие, по мнению автора, отражает единство воспринимаемого уровня счастья и удовлетворенности жизнью, баланса положительных и отрицательных эмоций, осмысленности жизни, позитивных социальных отношений, мотивационной вовлеченности в собственную жизнедеятельность и позитивной самореализации личности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, положительные эмоции, мотивационная вовлеченность, личностный смысл, позитивные отношения, позитивные достижения.

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE EARLY 21ST CENTURY

Vodyakha S. A.,
Ph.D. in Psychology, Assistant Professor,
Chair of General Psychology,
Ural State Pedagogical University
Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article is a theoretical overview of the state of the problem of psychological well-being in the early 21st century. Psychological well-being, in the author's opinion, reflects the unity of the perceived level of happiness and satisfaction with life, the balance of positive and negative emotions, the meaningfulness of life, positive social relations, motivational involvement in one's own life activity and positive personal self-realization.

Keywords: psychological well-being, positive emotions, motivational involvement, personal meaning, positive attitudes, positive achievements.

Психологическое благополучие стало предметом исследования лишь во второй половине XX века. В отечественной психологии всплеск интереса к этой проблеме приходится на последнее десятилетие прошлого века. Интерес к проблеме психологического благополучия со стороны отечественных исследователей во многом обусловлен тенденциями, происходящими в нашем обществе. По данным Института мозга человека РАН, проблемы с психическим здоровьем имеют 15% детей, 25% подростков и до 40% призывников. Каждый третий взрослый нуждается в психологической поддержке, чтобы противостоять стрессу. Свыше 70% населения России живет в состоянии затяжного психоэмоционального стресса, вызывающего рост депрессий, реактивных психозов. Эти проблемы в настоящее время необходимо решать для повышения социального капитала страны. Другими словами, необходимо повышать психологическое благополучие личности. Чем больше в обществе психологически благополучных личностей, тем выше его социальный капитал.

Психология после второй мировой войны стала наукой в значительной степени посвященный преодолению нарушений. Действия психолога сосредотачивались на восстановлении психики клиента после его контакта с психотравмирующей ситуацией, используя модель функционирования болезни человека. Это исключительное внимание к патологии привело к вытеснению самой идеи о здоровом человеке и процветающем обществе, что, в конечном счете, привело к фактическому отрицанию влияния положительного опыта на социально желательное поведение личности. Автор исходит из базового положения позитивной психологии, что психологи должны исследовать условия достижения личностью психологического благополучия.

Предметом исследования в позитивной психологии является положительный субъективный опыт: психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, состояние потока, позитивная эмоциональность, чувство удо-

вольствия, счастье, оптимистические взгляды на будущее, надежда и вера. На индивидуальном уровне положительный субъективный опыт выражается в таких свойствах личности как способность любить, храбрость, коммуникабельность, эстетическая чувствительность, настойчивость, способность прощать, стремление к новизне, нацеленность на будущее, талант и мудрость.

На групповом уровне положительный субъективный опыт проявляется в межличностных достоинствах и социально желательных качествах, которые способствуют положительному межличностному поведению: ответственность, воспитанность, альтруизм, любезность, степенность, терпимость, и дисциплинированность [Seligman & Csikszentmihalyi 2000].

М. Селигман считает, что основной проблемой позитивной психологии является предотвращение и профилактика негативных проявлений. Проблемы профилактики депрессии, токсикомании, тяжелых форм юношеской шизофрении обсуждались на конгрессе Американской психологической ассоциации в Сан-Франциско в 1998 году. Формирование психологического благополучия будет способствовать коррекции негативной эмоциональности и ее причин.

М. Селигман обнаружил, что у каждого человека существуют следующие позитивные черты характера, служащие буфером против психического заболевания: храбрость, вера в свое будущее, оптимизм, навыки партнерства, добросовестность, надежда, честность, настойчивость, способность к мотивационному потоку и способность проникать в суть происходящего.

Одним из наиболее важных предикторов психологического благополучия является оптимизм. М. Селигман, дискутируя с А. Беком и другими когнитивными психологами, предложил революционное понятие «выученный оптимизм». Выученный оптимизм предотвращает депрессию и у детей и взрослых, снижая её уровень примерно наполовину на протяжении 2-х лет.

Психологическим благополучием как научной проблемой впервые стала интересоваться гуманистическая психология, появившаяся в 1950-е годы и достигшая пика своего развития в 1960-е и 1970-е годы. Недаром же М. Селигман называет А. Маслоу и Г. Олпорта «выдающимися предками» позитивной пси-

хологии. Гуманистическая психология придавала главное значение личностному росту и подлинному «Я» личности. Гуманистические психологи также критиковали ориентированный на патологию подход к изучению человека. Базовые принципы гуманистической психологии тесно связаны с концепцией психологического благополучия и оптимального функционирования личности.

Самым знаменитым среди психотерапевтов-гуманистов был К. Роджерс, который ввел понятие «полноценно функционирующая личность». Великий теоретик гуманистической психологии, А. Маслоу, уделял особое внимание исследованию самоактуализированной личности. Кстати, именно Маслоу был первым психологом, употребившим термин «позитивная психология» в 1954 году (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005). Поэтому, возникновение такого интереса к позитивной психологии подчеркивает практическую и теоретическую значимость гуманистической психологии.

Также весом вклад в исследование психологического благополучия когнитивных психологов, особенно таких, как Д. Канеман, Р. Стернберг и П. Бальтес. Они внесли значимый вклад в изучение формирования познавательных качеств личности, таких как мудрость, креативность и интеллектуальность. Также нельзя отрицать влияние на позитивную психологию, когнитивной психотерапии, особенно А. Эллиса. Эллис впервые сформулировал принципы рациональной жизни в современном обществе.

Основными проблемами исследования психологического благополучия являются следующие:

1. Исследование достоинств характера личности – идентификация личностных качеств и достоинств личности.
2. Исследование оптимизма и надежды.
3. Исследование положительных эмоций
4. Исследование осмысленности жизни.
5. Исследование стратегий самореализации.
6. Исследование позитивных межличностных отношений.
7. Исследование духовных потребностей и способов их удовлетворения.

8. Исследование самодетерминации личности.
9. Исследование одаренности и креативности.
10. Исследование стратегий достижения оптимального функционирования.

Первоначально исследования психологического благополучия были посвящены субъективной удовлетворенности жизнью и эмоциональному благополучию. Затем активно стали рассматриваться экзистенциальные аспекты полноценного функционирования личности и ее психологического благополучия. Проблема психологического благополучия в начале 21 века стала одной из наиболее привлекательных тем исследования психологов, нейрологов, экономистов и других смежных специалистов. Особенно бурный рост исследовательского интереса произошел после конференции по позитивной психологии в Москве в июне 2012 года.

М. Селигман разработал модель, названную им «модель подлинного счастья», постулирующую дифференциацию восприятия личностью жизни как (1) приятной, (2) хорошей или (3) осмысленной. Данные подходы во многом определяют и психологическое благополучие личности. Так, «приятная» жизнь выражается в стремлении к положительным эмоциям, к гедонистическому благополучию; «хорошая» – появляется в стремлении строить свой жизненный путь в соответствие со своим предназначением, «осмысленная» жизнь выражается в надситуативной активности, стремлении выйти за пределы самого себя. М. Селигман считает, что хорошая жизнь, как и осмысленная жизнь в равной степени основываются на эвдемонических принципах.

Особой ценностью данной модели являются эмпирические результаты исследований подтверждающих, что респонденты, исходящие из гедонистических ценностей, переживают больше положительных эмоций, нежели отрицательных и демонстрируют достаточно высокую субъективную удовлетворенность. Вместе с тем, респонденты, руководствующиеся эвдемоническими ценностями, такими как постоянное самосовершенствование и возможность обучаться, обладают значительно более высокой субъективной удовлетворенно-

стью, выраженной склонностью к постоянному личностному росту и саморазвитию. Весьма актуальным в контексте эвдемонистического подхода является вопрос о благополучном существовании человека в современном рыночном обществе, где успешная социальная адаптация часто расходится со стремлением к самореализации.

Многие авторы (А. Маслоу, В. Франкл, Э. Шостром) наряду с самопознанием отмечают особую значимость поиска человеком возможностей «актуализирующего творческого синтеза» между сигналами собственного внутреннего аутентичного Я и социальными запросами. По их мнению, именно этот путь ведет к психологическому благополучию.

Э. Фромм выявил экзистенциальную дихотомию между стремлением «иметь» и стремлением «быть». «Иметь» – стремление приобретать внешне заданные ценности и оценка себя с точки зрения соответствия интернализированным стандартам. «Быть» – стремление к реализации собственной личности и стать тем, кем человек может стать.

Э. Фромм обнаружил, что люди, стремящиеся «быть», чаще оказываются более счастливыми. Это происходит, скорее всего, потому, что они не страдают из-за несоответствия своего положения общепринятым стандартам и ориентируются на индивидуализированные ценности. Т. Кассер позже назвал это явление «высокой ценой материализма».

Социолог Р. Д. Патнем выявил существенный спад гражданской активности в США, отражающийся в снижении количества участников в спортивных и общественных мероприятиях. Политолог Р. Лейн так же отметил, что люди в капиталистических странах страдают своего рода голодом на теплые межличностные отношения и устойчивой семейной жизни. Материалистические ценности вытесняют все остальные. Личность превращается в потребителя услуг. Ненасыщаемое стремление к потреблению часто выражается в игнорировании интересов супругов, детей, друзей и общества в целом. Поэтому материалистические ценности связаны с низким психологическим благополучием.

Материалистические ценности связаны с более кратковременными и менее продуктивными взаимоотношениями. Материалистически ориентированные личности чаще испытывают отчуждение в социальных отношениях, чем духовно ориентированные. Студенты, сосредоточенные на финансовом успехе, чаще чувствуют себя отчужденными от своей культуры.

Ш. Шварц выявил, что материалистические ценности являются прямой противоположностью двух социальных ценностей: доброжелательности и благородства. Доброжелательность как ценность связана с сохранением и повышением благополучия людей, с которыми он находится в тесных взаимоотношениях. Она состоит из следующих характеристик: лояльность, ответственность, честность, умение прощать и стремление к подлинной дружбе и истинной любви.

Благородство предполагает понимание, благодарность, терпимость и стремление способствовать благополучию окружающих людей. Оно включает в себя социальную справедливость, миролюбие и широкий кругозор.

Одна из первых попытку построения интегральных, многомерных моделей психологического благополучия в 1950-х гг. предложила М. Ягода. Она обобщила ряд исследований, выделив по итогам этого анализа шесть основных измерений психологического благополучия:

1. самопринятие (высокая самооценка, выраженное чувство идентичности);
2. личностный рост (мера самоактуализации);
3. интегрированность (способность к совладанию со стрессовыми ситуациями);
4. автономность (независимость от влияния социального окружения);
5. точность восприятия реальности (социальная восприимчивость);
6. компетентность в отношении окружающей социальной среды (способность к социальной адаптации и эффективному решению проблем).

В современной психологии многомерная модель психологического благополучия разрабатывается американской исследовательницей К. Рифф. Во многом эта модель опирается на работу М. Ягоды, а также основывается на анализе концепций различных авторов (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорта,

К. Роджерса, Э. Эриксона, К. Юнга и других).

Не менее известна и другая модель психологического благополучия - теория самодетерминации, разработанная Р. Райаном и Э. Деси, – утверждает существование трех фундаментальных врожденных потребностей, являющихся универсальными.

Р. Райан и Э. Деси видят огромную разницу между самодетерминацией и субъективным благополучием, и она состоит в том, что в их модели автономия, компетентность и связность/отношения детерминируют психологическое благополучие. К. Рифф эти понятия считает проявлениями благополучия.

Исследования М. Селигмана и его коллег показывают, что, когда люди предаются гедоническим занятиям (развлечениям, отдыху или веселью), они испытывают много приятных ощущений, более энергичны и у них ниже негативный аффект. Более того, в этот момент они даже более счастливы, чем те, кто устремлен к эвдемонистическим ценностям. Однако, в долгосрочной перспективе те, кто ведет более «эвдемонистический» образ жизни (работает над развитием своих способностей и умений, учится чему-то), намного больше удовлетворены своей жизнью. Некоторые исследователи утверждают, что эвдемонистического благополучия проще достичь путем личностного развития и роста, другие - через поиск смысла жизни.

М. Селигман приходит к выводу о том, что удовлетворенность жизнью - это всего лишь соответствие между имеющейся и идеальной ситуацией. Причем и то и другое отражают то, как человек субъективно оценивает свою жизнь. Поэтому удовлетворенность жизнью может считаться персональным способом субъективной оценки текущего состояния жизнедеятельности, причем последняя может быть ориентирована как на гедонистические, так и на эвдемонистические ценности.

Теория психологического благополучия М. Селигмана получила дальнейшее развитие в 2011 году. В своей новой книге «Процветай» он подверг критике свою собственную теорию подлинного счастья и существенно пересмотрел свою точку зрения на природу психологического благополучия.

М. Селигман выделил три недостатка в теории подлинного счастья. Первой ошибкой теории является то, что доминирующим концептом в понимании «счастья» становится хорошее приподнятое настроение. Положительные эмоции являются практически единственным индикатором счастья. В то же время, «счастье» не всегда выражается в безудержной восторженности, ажитации и экзальтированном поведении.

Вторым недостатком теории подлинного счастья является то, что понятие «удовлетворенность жизнью» занимает излишне привилегированное положение среди других измерений психологического благополучия. Поэтому люди с преобладанием негативных аффектов попадают в разряд несчастных. Хотя нередко грустные люди находят более глубокий смысл в жизни, нежели многие веселые люди. Удовлетворенность жизнью также связано с тем, насколько осмысленно существование человека, насколько он вовлечен в свою работу или отношения с людьми, которых любит.

Третьим недостатком теории подлинного счастья является то, что положительные эмоции, мотивационная вовлеченность и осмысленность жизни не являются исчерпывающим перечнем элементов психологического благополучия. Это происходит потому, что содержание этих элементов трактуется индивидом в зависимости от поставленных им целей, от личностных стандартов и ценностей.

Анализируя недостатки данной теории, М. Селигман разработал теорию психологического благополучия. Эта теория исходит из того, что человек свободно выбирает из пяти элементов благополучия, основываясь на уровне своей личной культуры и возможностей реализации определенной программы поведения в том социуме, в котором он функционирует. Каждый элемент психологического благополучия имеет три свойства:

- проективность – способствует формирования благополучия.
- самодостаточность – люди стремятся овладеть определенным компонентом благополучия совсем не для того, чтобы получить все остальные элементы.
- эксклюзивность – каждый элемент определяется и измеряется независимо от других элементов.

Пятью элементами психологического благополучия, согласно М. Селигману, являются положительные эмоции, мотивационная вовлеченность, личностный смысл, позитивные отношения и позитивные достижения.

Положительные эмоции. Первым элементом теории благополучия являются положительные эмоции (приятная жизнь). Они также является первым элементом в теории подлинного счастья, являясь краеугольным камнем теории благополучия, хотя и с двумя важными изменениями. Счастье и удовлетворенность жизнью, как субъективные факторы, просто одни из индикаторов положительных эмоций. Положительные эмоции отвечают трем критериям элемента психологического благополучия:

- (1) положительные эмоции способствуют психологическому благополучию;
- (2) они важны для большинства людей сами по себе, а не для получения других элементов психологического благополучия. Положительные эмоции желательны для многих людей даже если их жизнь не имеет ни смысла, ни позитивных достижений, ни дружеских связей;
- (3) они измеряются независимо от остальных элементов психологического благополучия.

Мотивационная вовлеченность. Мотивационная вовлеченность является важным элементом субъективного благополучия, отражая степень включенности сознания в жизнедеятельность, заинтересованности в разрешении познавательных задач, любознательности и страстной вовлеченности в деятельность, в которой субъект компетентен. Положительные эмоции и мотивационная вовлеченность являются двумя категориями теории психологического благополучия, в которых все факторы измеряются только субъективно. Объективная оценка невозможна по отношению к этим измерениям. Человек не может дать отчет о своих мыслях и чувствах в состоянии потока. Все самоощущения можно оценить лишь апостериорно. В то время как субъективное состояние удовольствия оценивается в настоящий момент, мотивационная вовлеченность оценивается только ретроспективно.

Личностный смысл. Личностный смысл можно определить как знание порядка, последовательности и цели своего существования, стремление и достижение достойных целей, а также чувство удовлетворения, сопровождающее рефлексию жизненного пути. П. Вонг определяет личностный смысл как индивидуально организованную социальную систему, наделяющую жизнь личностной значимостью. Это система включает в себя пять компонентов: аффективный, мотивационный, когнитивный, релятивный и личностный (личностные качества и статус в жизни) [Wong 1998].

Р. Баумайстер считает, что, смысл жизни можно представить как соответствие четырем основным требованиям: цели, контролю эффективности ее достижения, оправданию значения жизни и самоуважению [Baumeister 1991]. Ч. Снайдер и Ш. Лопес предложили формулу благополучия: счастье + смысл жизни = психологическое благополучие. Таким образом, личностный смысл является необходимым условием психологического благополучия.

Личность, демонстрирующая высокий уровень личностного смысла, стремится не только к своему собственному благополучию, но и к достижению благополучия для всего человечества. Даже при отсутствии положительных эмоций и активной субъектной позиции, можно достичь определенного уровня психологического благополучия, основываясь на смысле, добродетелях и духовности. Удовольствие само по себе не имеет значения. Оно является лишь побочным продуктом, сопровождающим достижение достойной цели. Личностный смысл управляет внутренней жизнью личности, ее чувствами, желаниями, ощущениями, мыслями и атрибуцией полученного жизненного опыта. Качество внутренней жизни зависит от того, каким образом личность управляет основными смысловыми процессами, интерпретирует действительность, принимает решения и реконструирует прошедшие события [Wong 2007]. Таким образом, личностный смысл – основа саморегуляции или самоопределения личности. Личностный смысл должно быть базовым компонентом глобального измерения психологического благополучия и качества жизни. Кроме того, программы по улучшению качества жизни должны включать упражнения и зада-

ния, направленные на повышение личностного смысла. Личностный смысл способствует формированию здоровой и полноценной жизни.

Положительные отношения. Когда К. Петерсона спросили, в чем, в двух словах смысл позитивной психологии он ответил: «Другие люди». Довольно редко одинокие люди проявляют положительные качества и испытывают удовольствие. Большинство приятных и неприятных моментов в жизни человека связаны с другими людьми с другими людьми. Люди, у которых есть кто-то, кто звонит в четыре утра, чтобы рассказать о своих неприятностях, зная, что это не приведет к чувству дискомфорта, живут обычно дольше, чем те, у кого таких знакомых нет. Дж. Вэйлант, обнаружил, что значимой для поддержания отношений является способность быть любимым. С другой стороны, социальный нейробиолог Дж. Качоппо утверждает, что одиночество возникает на основе убеждения, что стремление к близким отношениям приводит к излишней зависимости от них и делает человека несчастным.

Позитивные отношения или их отсутствие оказывают существенное влияние на психологическое благополучие. Позитивными отношениями называются только те, которые несут в себе положительные эмоции и удовлетворенность взаимодействием.

Позитивные достижения. А. Сен утверждал, что многие люди, достигая успеха, достижения, победы, совершенства и мастерства, становятся по-настоящему счастливыми. М. Селигман убедился, что приятная и осмысленная жизнь для некоторых людей не является условием психологического благополучия. Некоторым людям необходимо доказывать свою компетентность и состоятельность.

Позитивные достижения часто преследуются ради себя самих. Они не всегда приносят положительные эмоции, редко увеличивают степень осмысленности жизни и не часто способствуют формированию позитивных отношений с окружающими. Б. Паскаль, К. Э. Циолковский и М. В. Ломоносов в течение своей жизни, посвященной новаторской деятельности редко находили взаимопонимание даже со специалистами в своей области. Окружающие часто пыта-

лись их убедить в бессмысленности их деятельности и рисовали им безрадостные перспективы. Но это не мешало им упорно и методично идти к своей цели. Стремление к победе только ради выигрыша может рассматриваться в качестве погони за богатством. Некоторые люди, достигнув богатства, нередко проявляют удивительные жесты благотворительности. Наиболее яркими образцами этой добродетели являются Б. Гейтс и У. Баффет. Таким образом, теория психологического благополучия требует пятого элемента. Им должно стать стремление к достижению, жизненные достижения, заслуги, преследование достойной цели.

Жизненные достижения как объект позитивной психологии заключается в описании, а не предписывании, что люди на должны сделать, чтобы достичь психологического благополучия. Заслуги выражаются не в том, чтобы всех победить, а в том, чтобы принести максимальную пользу самому себе и обществу в целом. Жизненные достижения – это то, что люди решили сделать для своей пользы без внешнего принуждения.

Проведенный теоретический анализ проблемы психологического благополучия личности свидетельствует о том, что психологическое благополучие оказывает существенное влияние на самореализацию личности во всех сферах ее проявления. Наиболее надежным средством формирования психологического благополучия является культивирование эвдемонических ценностей. Эвдемоническое благополучие сопровождается гедонистическим, не являясь по сути полярным первому или исключаящим его. Оба эти понятия являются необходимыми компонентами психологического благополучия.

Психологическое благополучие, по мнению автора, отражает единство воспринимаемого уровня счастья и удовлетворенности жизнью, баланса положительных и отрицательных эмоций, осмысленности жизни, позитивных социальных отношений, мотивационной вовлеченности в собственную жизнедеятельность и позитивной самореализации личности.

Представление автора во многом сходно с мнением М. Селигмана о структуре психологического благополучия. Однако смысловая наполненность структурных элементов психологического благополучия авторской интерпретации

существенно различается от концепции процветания М. Селигмана. Таким образом, концепции психологического благополучия, открывает новые горизонты в исследовании личности, стремящейся к продуктивной самореализации.

В настоящем сборнике предлагается описание ряда весьма перспективных направлений исследования проблемы психологического благополучия, предпринятых учеными разных стран, исследующих особенности позитивного функционирования разных слоев общества.

Стоит обратить внимание на такие интересные работы как, исследование психологического благополучия курсантов военного вуза и черт личности агрессивного подростка, а также связи социального самочувствия и психологического благополучия студентов.

В. В. Косоногов и Н. Е. Осипова предложили оригинальную методику измерения разнообразия способов совладания у подростков на основе проблемных задач, что несомненно обогатит методический арсенал отечественного позитивного психолога.

Достаточно оригинально авторы исследований подошли к рассмотрению проблем социально-психологического одиночества, профилактики аддикций и психокоррекции тревожности школьников.

И. В. Пономарева и У. А. Рындина представили интересные данные исследования соотношения личностной беспомощности и сиблинговой позиции. Другие авторы выявили характер влияния внутрисемейных отношений на эмоциональное благополучие дошкольника. Е. Л. Буслаева, развивая данную тему, выявила особенности проявления подросткового эгоцентризма в зависимости от семейных взаимоотношений.

Стоит отметить обзор зарубежных теорий в виктимного поведения личности Е. А. Колесникова. Анализ зарубежных источников должен послужить разработке оригинальных исследований отечественных психологов.

А. А. Прибытков и Т. Г. Чекменёва обратили внимание на психологические аспекты проблемы обеспечения информационной безопасности молодежи в современной России. В другой статье рассматривается связанная с безопас-

ностью проблема корреляции психологического благополучия и компонентов эмоционального интеллекта у студентов.

Е. А. Абросимова и Е. Э. Кригер рассматривают экзистенциальные проблемы личности и факторы полноценного функционирования личности.

Е. С. Азарова и И. В. Пономарева рассмотрели проблему личностной беспомощности и психологической безопасности у подростков, переживающих утрату родителей в условиях замещающей семьи

В. Б. Пархомович и Н. Н. Дудаль предложили фундаментальное рассмотрение проблемы общепсихологических подходов к пониманию кризиса и состояния неопределенности в психологическом кризисе.

Т. О. Гордеева и В. А. Титова одними из первых в истории отечественной психологии предложили в качестве перспективной научной проблемы исследования сейворинг, как новое направление исследований в позитивной психологии.

О. В. Авилов предложил оригинальный подход к теоретическому анализу психологического благополучия с точки зрения теории функциональной эквивалентности, что в определенной степени восполнит дефицит отечественных теорий.

Довольно оригинальный подход проявили исследователи при анализе сформированности статусов гражданской самоидентичности личности и особенности лиц, имеющих татуировки.

А. Л. Корепанов рассмотрел проблему, актуальность которой становится все более значимой. Соматическое здоровье и психомоторные показатели у подростков часто являются предикторами психологического благополучия.

Другие исследователи выявили психологические детерминанты профессиональной самореализации педагога дошкольного образования, профессионального благополучия и удовлетворенности педагогической деятельностью, а также поддержанию психологического благополучия педагогов в процессе профессиональной деятельности.

О. В. Гащенко и Ю. В. Честюнина выявили интересную взаимосвязь лояльности персонала и корпоративной культуры как фактор психологического благополучия личности. Ю. О. Севостьянов исследовал личностные особенно-

сти руководителей с разной выраженностью мотивации достижения, в то время как А. Б. Карпов выяснил, каким образом влияет вовлеченность и удовлетворенность сотрудников на успешность работы подразделений организации. Т. И. Кучина изучала факторы, влияющие на эффективность профессиональной деятельности руководителя среднего звена.

Н. В. Козловская и У. Н. Кулькина провели оригинальное исследование психологического благополучия как составляющей профессионального личностного мифа студентов вуза

Г. В. Черняева рассматривает психологическое благополучие как атрибутивную составляющую профессионального развития личности, что является отправной точкой дальнейших исследований.

Также несомненный интерес представляют ряд статей, посвященных ценностно-смысловой сфере личности и ее влияния на психологическое благополучие современного человека.

Настоящее издание выходит в свет в двух томах. Первый том содержит труды ученых, вносящих значимый вклад в изучение теоретических и эмпирических аспектов проблемы психологического благополучия. Второй том посвящен изложению результатов исследовательской работы молодых ученых и практиков, разрабатывающих методические подходы к диагностике и формированию психологического благополучия.

Таким образом, можно заключить, что отечественная позитивная психология развивается как интегративная дисциплина, обобщая достижения современной психологии, философии, педагогики, социологии и медицины. Поэтому эмпирические исследования в области проблемы психологического благополучия в ближайшее время будут весьма и весьма перспективными. В этом можно убедиться, обратясь к сборнику трудов молодых ученых и практиков-методистов.

УДК 159.923:378.635.5

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Лапкина Елена Валерьевна,
кандидат психологических наук, доцент,
ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище
противовоздушной обороны»

Аннотация. В статье представлена часть результатов исследования, посвященного изучению особенностей психологического благополучия и жизнестойкости курсантов военного вуза. Обнаружено, что в целом юноши-курсанты военных вузов являются более психологически благополучными, чем их сверстники. Психологическое благополучие курсантов характеризуется степенью жизнестойкости. Психологически благополучные курсанты используют «зрелые» психологические защиты и многообразие стратегий проактивного совладающего поведения. Курсанты с низким уровнем жизнестойкости чаще прибегают к «примитивным» защитами и реже используют копинг-поведение.

Ключевые слова: психологическое благополучие, совладающее поведение, жизнестойкость личности, психологическая защита, курсанты, военные вузы.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE CADETS OF THE MILITARY UNIVERSITY

Lapkina Elena Valer'evna,
candidate of psychological sciences, associate professor,
Yaroslavl Higher Military School air defense

Abstract. The article presents a part of the results of the study devoted to the study of the psychological well-being and resilience of cadets of military high school. It is found that in general, young cadets of military schools are more psychological well-being than their peers. Psychological well-being of students is characterized by a degree of resilience. Psychologically well-off students use "mature" psychological defenses and a variety of strategies proactive coping behavior. Cadets with a low level of resilience often resort to "primitive" defenses and rarely use coping behavior.

Keywords: psychological well-being, coping behavior, resilience of person, psychological defenses, cadets, military high schools.

Одним из ведущих факторов здорового профессионального становления является психологическое благополучие личности. С момента поступления в военный вуз до окончания обучения и продолжения службы в вооруженных силах молодые люди испытывают на себе многообразие стрессоров. К их числу можно отнести: регламентированный стиль общения и поведения, необходимость подчинения, разлуку с близкими, трудности обучения, совместное проживание в условиях казармы, невозможность уединения, необходимость налаживания контактов с окружающими и т. д. Перечисленные условия носят как универсальный (требуют адаптации всех участников военно-образовательного процесса), так и индивидуальный характер (отдельные условия у некоторых курсантов вызывают особый дискомфорт).

Предлагаемая статья является частью лонгитюдного исследования, целью которого является выявление специфики психологического ответа курсантов стрессовым переживаниям.

Психологическое благополучие как итог здоровой высокоразвитой личности имеет определенные черты: 1) позитивное отношение к себе и своей жизни (самопринятие); 2) наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (цели в жизни); 3) способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность); 4) чувство непрекращающегося развития и самореализации (личностный рост); 5) отношения с другими, пронизанные доверием и заботой (позитивные отношения с другими); 6) способность следовать собственным убеждениям (автономность).

Перечисленные черты соответствуют шкалам опросника автора К. Рифф, адаптированного Т. Д. Шевеленковой, Т. П. Фесенко, и, в последнем варианте – Н. Н. Лепешинским.

Проведено эмпирическое исследование психологического благополучия курсантов первого года обучения в военном вузе.

В ходе исследования были использованы следующие методики:

1. «Опросник проактивного совладающего поведения».
2. Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой).
3. Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Н. Н. Лепешинского).
4. Опросник «Диагностика механизмов психологической защиты» Л. Ю. Субботиной.

Обработка результатов исследования осуществлялась при помощи методов математической статистики, использовался анализ значимости различий. Но в настоящей статье в гистограммах будут описаны общие тенденции полученных данных.

Сравнение результатов психологического благополучия курсантов с нормами теста отражено ниже (рис.1).

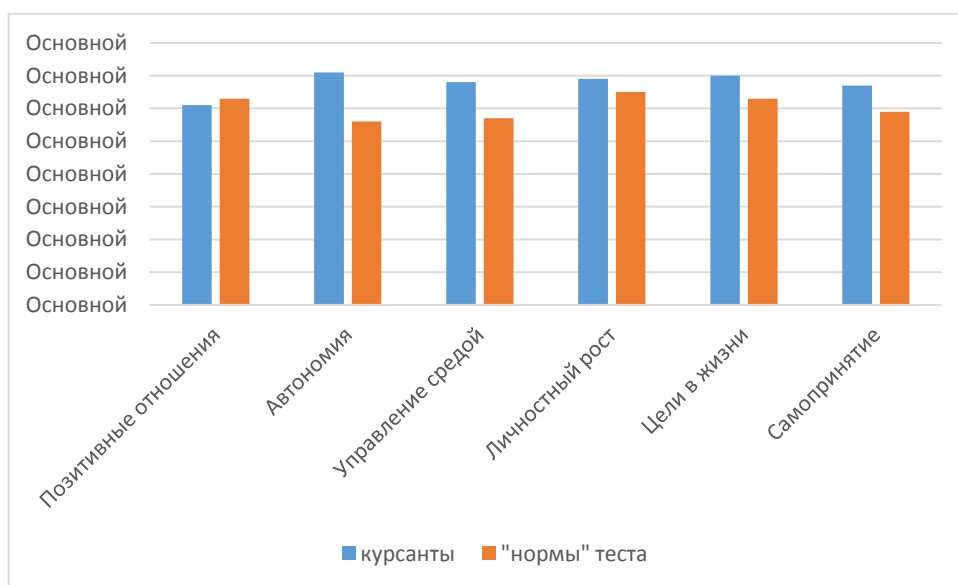


Рис. 1. Сравнение средних значений психологического благополучия курсантов с нормами теста

Диагностика психологического благополучия курсантов военного вуза обнаруживает, что в целом профиль курсантов выше профиля норм теста. Осо-

бенно высокие результаты обнаруживают следующие шкалы: «Автономия»; «Управление средой»; «Цели в жизни» и «Самопринятие».

«Автономия» указывает на способность респондентов свободно и независимо мыслить, и действовать, полагаясь на личные критерии правильности. Высокие результаты по данной шкале можно объяснить тем, что, поступая в военный вуз, юноши, становятся несколько изолированными от близких, друзей, значимых старших. В совершенно новой ситуации социального взаимодействия они опираются на полученный жизненный опыт и свои представления о нормах общения.

Шкала «Управление окружением» или «Управление средой» диагностирует способность курсантов использовать предоставляющиеся возможности, распоряжаться окружающей средой и создавать условия для достижения собственных целей.

Психологическое благополучие курсантов связано также с ощущением целенаправленности жизни, собственной направленности на будущее. Курсанты, имеющие высокие результаты по данной шкале имеют намерения и цели на будущее. Самопринятие курсантов основывается на позитивном отношении к себе, знании и принятии собственных сильных и слабых сторон, положительном оценивании своего прошлого. Таким образом, курсанты позитивно оценивают, как своё прошлое, так и будущее.

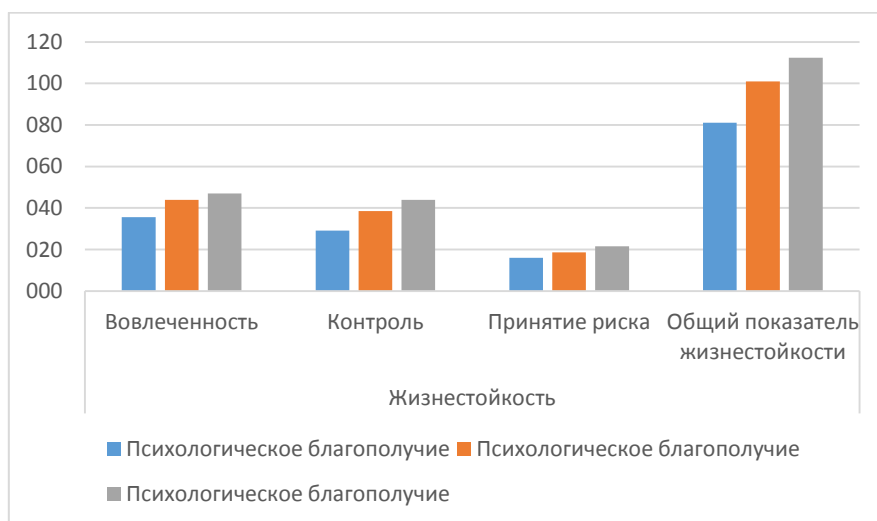


Рис. 2. Сравнение жизнестойкости в группах курсантов с низким, средним и высоким уровнем психологического благополучия

Психологическое благополучие основывается на возможности личности противостоять стрессовым влияниям. Выделенные группы курсантов с низким, средним и высоким уровнем благополучия (рис. 2) иллюстрируют соответствующую вовлеченность в события, удовлетворенность жизнью, ощущение подконтрольности происходящего, открытость опыту, принятие разнообразного опыта в собственной жизни, как положительного, так и негативного.

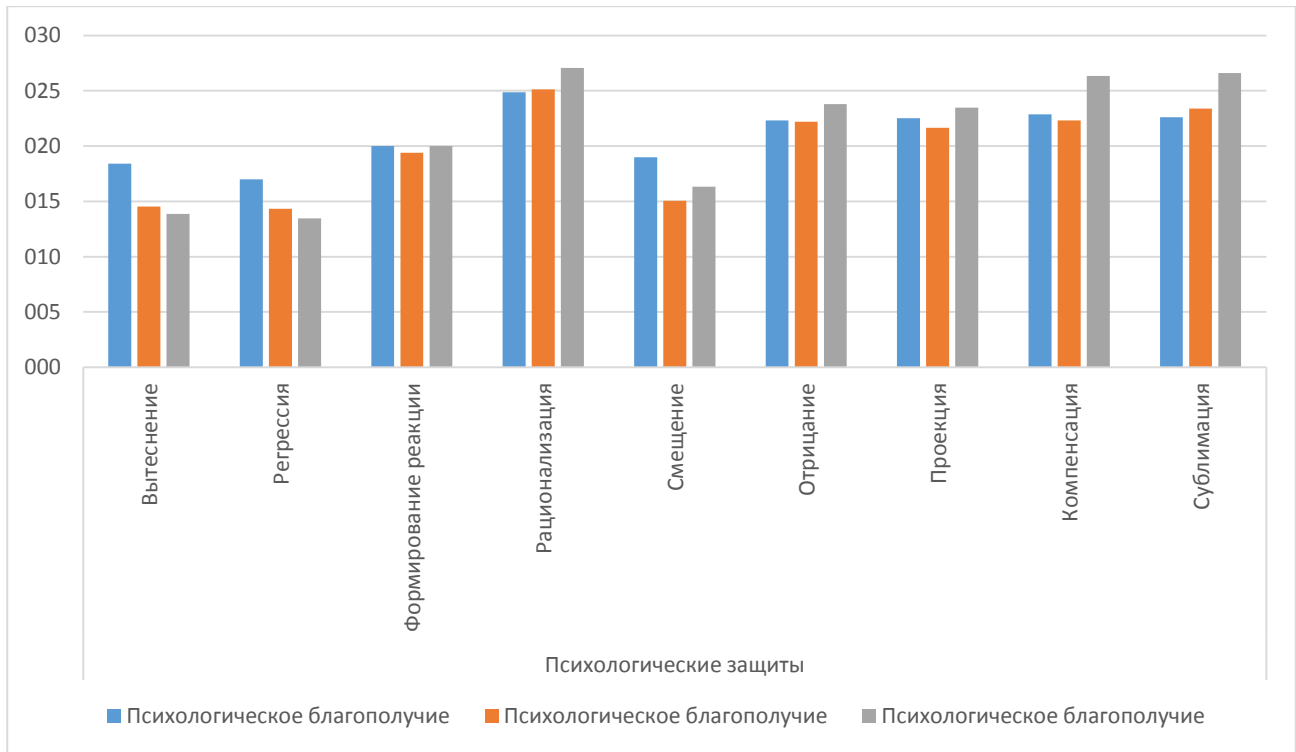


Рис. 3. Сравнение показателей психологических защит в группах с разным уровнем психологического благополучия

Отличается выраженность психологических защит в группах с разным уровнем психологического благополучия (рис. 3). В группе с низким уровнем психологического благополучия выше значения вытеснения, регрессии и смещения. В группе курсантов с высоким уровнем психологического благополучия преобладают такие защиты, как рационализация, компенсация и рационализация. В настоящее время существует точка зрения, при которой психологические защиты подразделяются на примитивные (основанные на работе психических процессов) и зрелые (осуществляются на уровне когнитивных процессов). Со-

гласно данной теории к примитивны защитам относят: вытеснение, отрицание, регрессию, формирование реакции, смещение, проекцию и т. д. К зрелым – сублимацию, компенсацию, рационализацию, интеллектуализацию и др. У курсантов с высоким уровнем психологического благополучия обнаруживаются высокие значения «зрелых» психологических защит; курсанты с низким уровнем психологического благополучия используют, преимущественно, «примитивные» защиты.

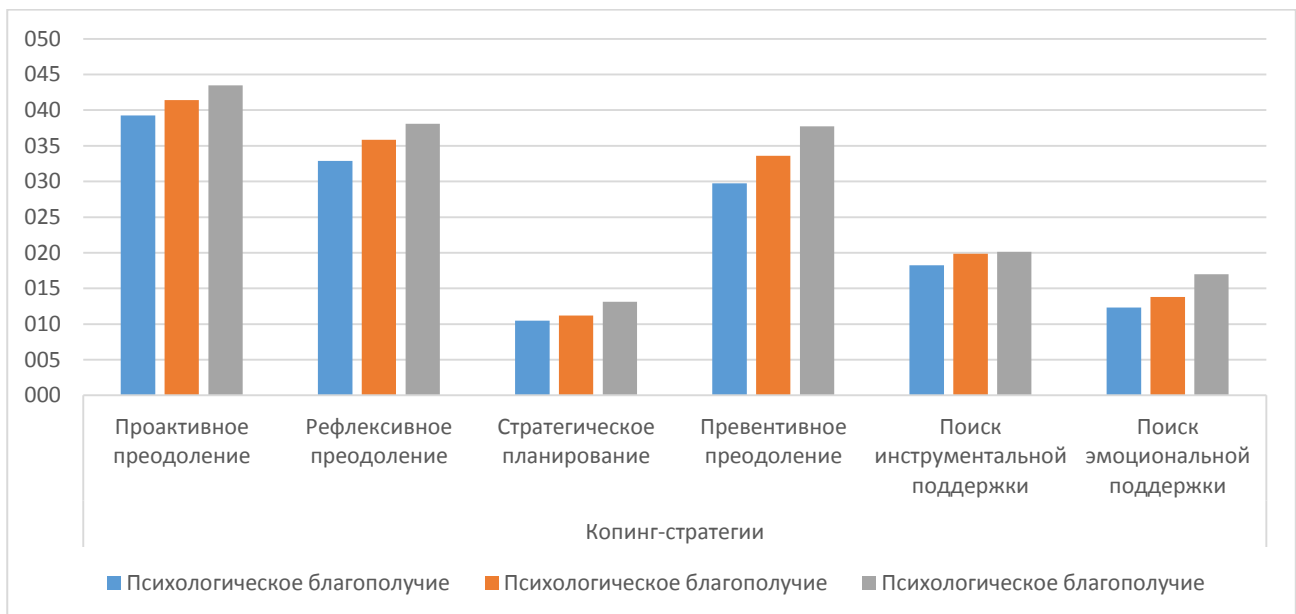


Рис. 4. Сравнение показателей копинг-стратегий в группах с разным уровнем психологического благополучия

Рис. 4. иллюстрирует выраженность стратегий проактивного совладания в указанных группах. Курсанты со средним и высоким уровнем психологического благополучия в целом чаще используют копинг-поведение, в отличие от курсантов с низким уровнем психологического благополучия.

На современном этапе исследования психологической защиты и совладания большинство ученых склонны интегрировать эти два феномена в единую систему защиты личности от тревоги. Психологическая защита помогает личности справляться с тревогой посредством неосознаваемых интрапсихических механизмов, преобладание защитного реагирования характеризует незрелую психику. Уровень копинг-поведения представлен осознанными стратегиями со-

владающего поведения. Личность, активно использующая защитные механизмы, особенно, примитивные, характеризуется инфантильностью, низкой жизнестойкостью и удовлетворенностью жизнью. В отличие от нее, личность с развитым копинг-поведением и зрелыми защитами, как правило, является психологически благополучной, стойкой, счастливой, получает радость от жизни и происходящих событий.

Обобщим полученные результаты в нескольких выводах:

1. В целом юноши-курсанты военных вузов являются более психологически благополучными чем их сверстники. Проявляется это в умении и возможности полагаться на себя, распоряжаться своей жизнью (ставить цели), свободно и независимо мыслить, создавать условия для реализации своих жизненных замыслов.

2. Психологическое благополучие курсантов характеризуется степенью жизнестойкости, т. е. психологически благополучные курсанты имеют высокую жизнестойкость, курсанты с низкими показателями психологического благополучия являются менее жизнестойкими.

3. Психологически благополучные курсанты используют «зрелые» психологические защиты и многообразие стратегий проактивного совладающего поведения. Курсанты с низким уровнем жизнестойкости чаще прибегают к «примитивным» защитами и реже используют копинг-поведение.

УДК 37.015:373.31

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

Певнева Анжела Николаевна,
старший преподаватель
Ковалевская Екатерина Игоревна,
студентка,
ГУО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Аннотация. В рамках проведенного исследования проанализированы подходы к определению понятий тревожности, мотивации, адаптации детей младшего школьного возраста; выявлены особенности тревожности и мотивации первоклассников. Повышенный уровень школьной тревожности связан со слабо выраженными личностно значимыми мотивами к обучению в школе и в целом наблюдается снижение мотивации учения.

Ключевые слова: школьная тревожность, личностная тревожность, учебная мотивация, адаптация первоклассников, дезадаптация первоклассников, первоклассники, начальная школа.

SCHOOL ALERT AND MOTIVATION OF THE PRINCIPLES IN THE ADAPTATION TO SCHOOL

Pevneva Anqela Nikolaevna,
lecturer
Kovalevskaya Ekaterina Igorevna,
student,
Francisk Skorina Gomel State University

Abstract. Within the framework of the research, approaches to definition of concepts of anxiety, motivation, adaptation of children of primary school age are analyzed; features of anxiety and motivation of first-graders are revealed. An increased level of school anxiety is associated with poorly expressed personally significant motivations for schooling and, on the whole, there is a decrease in the motivation for teaching.

Keywords: school anxiety, personal anxiety, educational motivation, adaptation of first-graders, disadaptation of first-graders, first-graders, primary school.

Проявления тревожности в детском возрасте относятся к числу одних из самых острых и актуальных проблем психологии. На сегодняшний день возросло количество тревожных детей, которые отличаются эмоциональной неустойчивостью, повышенным беспокойством, неуверенностью, сниженной мотивацией учения. Младший школьный возраст благоприятен для того, чтобы заложить основу для умения, желания учиться. Обращение к проблеме формирования учебной мотивации обусловлено и субъективными причинами.

Тревожность определяется как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно [4, с. 56]. В развитии тревожности большое значение имеет адекватность развития личности ребенка. При этом предопределяющую роль играет среда, способствуя образованию системы таких отношений, центром которых являются ценностные ориентации, самооценка, и направленность предпочтений и интересов. Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать состояние тревоги.

В отечественной психологии тревожность также традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванное тяжелыми соматическими и нервно-психическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы. Состояние тревоги и тревожность как личностная черта оказывают неоднозначное воздействие на эффективность деятельности, которая определяется соответствием уровня тревоги оптимальному для конкретного индивида состоянию. Эффект в целом может быть, как мобилизирующий, так и дезорганизирующий, причем чем интенсивнее состояние тревоги, тем более вероятен дезорганизирующий эффект. Тревога и тревожность часто не осознаются субъектом и могут управлять его поведением на подсознательном уровне. Наблюдение «со стороны» тревожного поведения также затрудни-

тельно чаще всего в силу того, что тревожность может маскироваться под другие проявления в поведении индивида [2, с. 87].

Самой распространенной формой эмоционального неблагополучия детей является школьная тревожность. Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников [3, с. 32]. При этом в трудах как российских, так и зарубежных исследователей говорится, что нормальный уровень тревожности нужен для результативного приспособления к реальности. Довольно высокий уровень тревожности, который устанавливается повышенной частотой переживания состояния тревоги, говорит о дезадаптивной реакции, которая проявляется в общей дезорганизации поведения и работы.

Повышенная тревожность может не проявляться в нарушениях учебной работы, однако быть причиной серьезных внутренних конфликтов у детей. Она нередко связана с повышенным чувством ответственности и переживается как постоянный страх неудачи в школе и негативно влияет на учебную мотивацию. Учебная мотивация – проявляемая учащимися мотивированная активность при достижении целей учения. Наиболее значимыми для учащихся являются следующие мотивы: познавательные; коммуникативные; эмоциональные; саморазвития; позиция школьника; достижения; внешние (поощрения, наказания).

Мотивация оказывает самое большое влияние на продуктивность учебного процесса и определяет успешность учебной деятельности. Отсутствие мотивов учения неизбежно приводит к снижению успеваемости, деградации личности, в конечном счете, в подростковом возрасте приводит к правонарушениям. Мотивы являются стержнем личности, имеют большое значение для подготовки школьника к будущей трудовой деятельности, самовоспитанию. Однако без вмешательства взрослых эти мотивы в младшем школьном возрасте не могут стать реально действующими. Для этого нужна специальная организационная работа. Формирование положительной мотивации к обучению у первоклассников – важный аспект работы учителя начальной школы. Поэтому от его опыта,

накопленного методического багажа, личной заинтересованности в работе, высокой мотивации и готовности оперативно действовать в любой учебной и воспитательной ситуации зависит успешность первоклассников в учебном и психологическом планах.

Мотивация учения оказывает непосредственное влияние на процесс адаптации учащихся младшего школьного возраста к школе. В исследовании процессов адаптации существует большое количество определений, которые характеризуют разные стороны этого термина. Однако, несмотря на существование большого числа определений адаптации, в широком смысле под данным термином понимается – процесс приспособления к изменяющимся внешним и внутренним условиям [1, с. 202]. Адаптация к школе рассматривается не только как процесс приспособления к эффективному функционированию в данной среде, но и как активное освоение личностью окружающего пространства, связанного с ее способностью к психологическому, личностному, социальному саморазвитию.

Традиционная диагностика детей, определяющая уровень адаптации первоклассников к школе показала, что у большей части нынешних детей отсутствует учебная мотивация. В связи с этим положением целью исследования являлось изучение адаптивности и тревожности детей первого класса. Для исследования адаптации первоклассников в работе мы использовали следующие методики: методика Н. Г. Лускановой, для изучения характера мотивации и адаптации к школе, определение сформированности «внутренней позиции школьника» для учащихся 1-2 классов, проективная методика диагностики школьной тревожности (А. М. Прихожан). В исследовании принимали участие 30 человек (15 девочек и 15 мальчиков), учащиеся 1-го класса.

В результате нашего исследования по методике Н. Г. Лускановой, для изучения характера мотивации и адаптации к школе мы можем сделать вывод, что у 5 детей (16,67%) – хорошая школьная мотивация, направленность и интерес на учебный процесс; сформировано положительное отношение к школе, у 20 детей (66,66%) – положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами. Такие дети достаточно благополучно чув-

ствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителями. У 5 детей (16,67 %) – низкая школьная мотивация, что свидетельствует о том, что они посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. Результаты полученных данных по методике Н. Г. Лускановой изучения характера мотивации и адаптации к школе свидетельствуют о том, что у большинства детей (66,6%) сформировано положительное отношение к школе, но ведущими мотивами посещения школы являются – возможность игрового взаимодействия и возможность общения с другими детьми.

В результате исследования уровня сформированности «внутренней позиции школьника»: 6-7 баллов набрали 14 детей (46,7%), что свидетельствует о сформированной позиции школьника, 4-5 баллов набрали 12 детей (40%) – средняя степень сформированной позиции школьника, 3 и менее баллов набрали 4 ребенка (13,3%) – позиция школьника не сформирована. Результаты полученных данных по методике определения сформированности «внутренней позиции школьника» свидетельствуют о том, что внутренняя позиция школьника у большинства детей сформирована (46,7%), проявляется интерес к учебной деятельности.

Результаты полученных данных по методике диагностики школьной тревожности А. М. Прихожан свидетельствуют о том, что немного повышенный уровень тревожности присутствует у 10 детей, которые характеризуют настроение персонажа рисунка как грустное, печальное, сердитое, скучное, испуганное. У 20 детей уровень тревожности находится в допустимых пределах или даже немного снижен.

Результаты данного исследования можно будет использовать в практической деятельности педагогов и психологов в работе с первоклассниками, путем применения предложенных методик диагностирования тревожности и мотивации, что позволит выявлять школьную тревожность и мотивацию на начальном уровне адаптации к школе.

В ходе исследования установлено, что у большинства детей сформировано положительное отношение к школе, но ведущими мотивами посещения

школы являются – возможность игрового взаимодействия и возможность общения с другими детьми. В целом, полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что уровень тревожности у детей находится в допустимых пределах и характеризуется наличием равного соотношения высокого и среднего уровня. Таким образом, на основе наших исследований можно сделать вывод, что большинство первоклассников адаптированы к школе, к школьным законам и условиям и осознают важность процесса обучения.

Список литературы

1. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М.: Просвещение, 2012. 340 с.
2. Кларин М. В. Личностные особенности детей первого класса. Рига: НПЦ «Эксперимент», 2014. 176 с.
3. Приходченко О. Л. Методы оценки адаптивности среди детей. Минск, 2013. 352 с.
4. Хасан Б. И. Личность начиная с шести. Красноярск, 2013. 285 с.

УДК 316.61:316.622:616.89-008.444.9-053.6

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИВНОГО ПОДРОСТКА

Приходько Е. В.,
магистр психологических наук, старший преподаватель
Иванова-Мельникова В. С.,
студентка,
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлены результаты исследования характеристики черт личности агрессивных подростков с помощью опросника агрессивности Басса-Дарки, опросника «Стиль конфликтного поведения К. Томаса», методов математической статистики. Выявлены половозрастные особенности агрессивности подростков, а также особенности поведения в конфликтных ситуациях.

Ключевые слова: агрессивность, подростки, личность подростка, подростковая агрессия, конфликтные ситуации, агрессивное поведение.

CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF THE AGGRESSIVE TEENAGER

Prikhodko E. V.,
master of Psychological Sciences,
lecturer of the Department of Psychology
Ivanova-Melnikova V. S.,
student,
Gomel State University F. Skaryna

Abstract. The article presents the results of a study of the characteristics of personality traits of aggressive teenagers using the Bassa-Darka aggressiveness questionnaire, the questionnaire «The style of conflict behavior of K. Thomas», the methods of mathematical statistics. Sex and age features of teenagers' aggressiveness, as well as peculiarities of behavior in conflict situations, are revealed.

Keywords: aggressiveness, teenagers, adolescent personality, teenage aggression, conflict situations, aggressive behavior.

Проблема агрессивности в психологической науке является одной из актуальных на сегодняшний день. Изучением подростковой агрессивности занимались К. Ю. Гуляева, С. Н. Дубинин, О. Н. Истратова, С. Н. Колобова др. [1; 2; 3; 4]. Под агрессивностью понимается устойчивая черта личности, которая проявляется в готовности субъекта к агрессии.

Агрессия в подростковой группе чаще всего возникает ситуационно. Данный тип жестокости в значительной степени связан с активизацией в момент острого личностного кризиса мощных психических энергий, находящихся вне поля сознания. Эмоции представлены в этом варианте преобладанием дисфорического аффекта: злобностью, раздражительностью. Агрессивные идеи конкретны с самого момента своего ситуационного возникновения и сразу направлены на определенного человека. На фоне дисфорических колебаний настроения происходит мощное усиление агрессивности. На этот процесс оказывает влияние психическая энергия подростковой группы [6, с. 31].

С целью: выявить половозрастные особенности агрессивности подростков, нами было проведено исследование.

Методы исследования: опросник агрессивности Басса-Дарки, опросник «Стиль конфликтного поведения К. Томаса, методы математической статистики (критерий U-Манна-Уитни).

Существуют достоверные различия в проявлениях агрессивности подростков 12-13 лет по полу:

- агрессивные проявления в форме физической агрессии более характерны для юношей, чем для девушек ($U=98,3$ при $p \leq 0,01$);
- агрессивные проявления в форме негативизма более характерны для девушек, чем для юношей ($U=87,2$ при $p \leq 0,05$);
- агрессивные проявления в форме вербальной агрессии более характерны для девушек, чем для юношей ($U=107,2$ при $p \leq 0,01$).

Таким образом, в результате выявления половозрастных различий было установлено, что для юношей 12-13 лет более характерны физическая агрессия

($U=98,3$ при $p \leq 0,01$); для девушек 12-13 лет более характерна вербальная агрессия ($U=107,2$ при $p \leq 0,01$) и негативизм ($U=87,2$ при $p \leq 0,01$).

У подростков 14-15 лет наиболее выраженными формами агрессивности являются:

- косвенная агрессия – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;
- негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства;
- подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;
- раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Существуют достоверные различия в проявлениях агрессивности подростков 14-15 лет по полу:

- агрессивные проявления в форме физической агрессии более характерны для юношей, чем для девушек ($U=103,6$ при $p \leq 0,01$);
- агрессивные проявления в форме косвенной агрессии более характерны для девушек, чем для юношей ($U=87,1$ при $p \leq 0,01$);
- агрессивные проявления в форме раздражения более характерны для юношей, чем для девушек ($U=85,9$ при $p \leq 0,01$);
- агрессивные проявления в форме подозрительности более характерны для девушек, чем для юношей ($U=93,4$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в результате выявления половозрастных различий было установлено, что для юношей 14-15 лет более характерна физическая агрессия ($U=103,6$ при $p \leq 0,01$) и раздражение ($U=85,9$ при $p \leq 0,01$); для девушек 14-15 лет более характерна косвенная агрессия ($U=87,1$ при $p \leq 0,01$) и подозрительная ($U=93,4$ при $p \leq 0,01$).

Анализируя результаты исследования по методике «Стиль конфликтного поведения К. Томаса», можно сделать вывод о том, что в конфликтной ситуации подростки 12-13 лет склонны выбирать преимущественно стратегию со-

перничества, т.е. активную борьбу за свои интересы, а также стратегию избегания конфликта. Реже всего подростками используется стратегия компромисса и приспособления к конфликту. Наиболее продуктивную стратегию в конфликте сотрудничество подростки не используют. Конфликтность у подростков 12-13 лет проявляется в активной борьбе за свои интересы.

Существуют достоверные различия в стратегиях поведения в конфликте у подростков 12-13 лет по полу:

- соперничество более характерно для юношей, чем для девушек ($U=54,5$ при $p \leq 0,01$);
- избегание более характерно для девушек, чем для юношей ($U=62$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в результате выявления половозрастных различий было установлено, что для юношей 12-13 лет более характерно в конфликтной ситуации выбирать стратегию соперничества ($U=54,5$ при $p \leq 0,01$); для девушек 12-13 лет более характерно в конфликтной ситуации выбирать стратегию избегания ($U=62$ при $p \leq 0,01$).

Можно сделать вывод о том, что существуют достоверные различия в стратегиях поведения в конфликте у подростков 14-15 лет по полу:

- соперничество более характерно для юношей, чем для девушек ($U=59$ при $p \leq 0,01$);
- компромисс более склонны выбирать девушки, чем юноши ($U=55$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в результате выявления половозрастных различий было установлено, что для юношей 14-15 лет более характерно в конфликтной ситуации выбирать стратегию соперничества ($U=59$ при $p \leq 0,01$); для девушек 12-13 лет более характерно в конфликтной ситуации выбирать стратегию компромисса ($U=62$ при $p \leq 0,01$).

Сравнительный анализ результатов в двух возрастных группах подростков позволяет заключить следующее. В подростковом возрасте у юношей в обеих возрастных в качестве доминирующей формы агрессивности выступает

физическая агрессия. К 14-15 года у юношей наряду с физической агрессией преобладает раздражительность. У девушек формы агрессивности с возрастом меняются. Так, если в 12-13 лет у них преобладает вербальная агрессия и негативизм, то к 14-15 лет у них доминирует косвенная агрессия и подозрительность. В подростковом возрасте юноши в обеих возрастных группах склонны выбирать стратегию соперничества. У девушек в 12-13 лет отмечается ориентация на избегание конфликтных ситуаций, в 14-15 лет – ориентация на компромисс.

Полученные результаты объясняются тем, что повышенная конфликтность в подростковом возрасте является ярко выраженной чертой личности, что связано с кризисом. Подросток отстаивает свою индивидуальность, вступает в противоречивые отношения с окружающими. Выбор подростками стратегии соперничества свидетельствует об обострении противоречий между поведением подростка и внешним миром. Такое рассогласование отражает состояние кризиса, главным признаком которого является наличие конфликтных отношений с окружающими и глубокие эмоциональные переживания. Подросток чаще проявляет агрессивность, которая свойственна ему при защите своих интересов, провоцирует эскалацию конфликта и мешает конструктивному решению проблемы. Это связано с возрастным кризисом и противопоставлением подростка окружающему миру, неумением ориентироваться в себе, в обретении собственной позиции и самоидентификации.

Обобщая результаты эмпирического исследования, можно сделать следующие выводы:

- существуют достоверные различия в формах проявления агрессивности и в стратегиях поведения в конфликте у подростков по возрасту и по полу;
- для юношей 12-13 лет более характерны физическая агрессия ($U=98,3$ при $p \leq 0,01$); для девушек 12-13 лет более характерна вербальная агрессия ($U=107,2$ при $p \leq 0,01$) и негативизм ($U=87,2$ при $p \leq 0,01$);
- для юношей 14-15 лет более характерна физическая агрессия ($U=103,6$ при $p \leq 0,01$) и раздражение ($U=85,9$ при $p \leq 0,01$); для девушек 14-15 лет более

характерна косвенная агрессия ($U=87,1$ при $p \leq 0,01$) и подозрительная ($U=93,4$ при $p \leq 0,01$);

– для юношей 12-13 лет более характерно в конфликтной ситуации выбирать стратегию соперничества ($U=54,5$ при $p \leq 0,01$); для девушек 12-13 лет более характерно в конфликтной ситуации выбирать стратегию избегания ($U=62$ при $p \leq 0,01$);

– для юношей 14-15 лет более характерно в конфликтной ситуации выбирать стратегию соперничества ($U=59$ при $p \leq 0,01$); для девушек 12-13 лет более характерно в конфликтной ситуации выбирать стратегию компромисса ($U=62$ при $p \leq 0,01$);

– сравнительный анализ результатов в двух возрастных группах подростков позволяет заключить следующее. В подростковом возрасте у юношей в обеих возрастных в качестве доминирующей формы агрессивности выступает физическая агрессия. К 14-15 года у юношей наряду с физической агрессией преобладает раздражительность. У девушек формы агрессивности с возрастом меняются. Так, если в 12-13 лет у них преобладает вербальная агрессия и негативизм, то к 14-15 лет у них доминирует косвенная агрессия и подозрительность. В подростковом возрасте юноши в обеих возрастных группах склонны выбирать стратегию соперничества. У девушек в 12-13 лет отмечается ориентация на избегание конфликтных ситуаций, в 14-15 лет – ориентация на компромисс.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что существуют различия в проявлениях агрессивности и конфликтности у юношей и девушек в подростковом и старшем подростковом возрасте, подтвердилась.

Таким образом, агрессивные подростки характеризуются рядом личностных особенностей, среди которых: крайняя самооценка, готовность к негативному восприятию себя со стороны других людей, низкий самоконтроль, страх перед широкими социальными контактами, неумение находить выход из трудных ситуаций.

Список литературы

1. Гуляева К. Ю. Агрессивность в подростковом возрасте / К.Ю. Гуляева // Омский научный вестник. 2007. № 3 (55). С. 107-110.
2. Дубинин С. Н. Агрессивное поведение у детей и подростков как одна из форм девиантного поведения // Сибирский пед. журнал. 2011. № 5. – С. 98-109.
3. Истратова О. Н. Причины детской конфликтности в периоды возрастных кризисов // Известия Южного фед. ун-та. 2004. № 3. С. 226-230.
4. Колобова С. Н. Проявления деструктивных форм поведения в подростковом возрасте / С. Н. Колобова, И. Е. Нестеренко // Актуальные проблемы науки и практики современного общества. 2016. № 4. С. 65-68.
5. Платонова Н. М. Агрессия у детей и подростков. СПб.: Речь, 2004. 336 с.

УДК 316.66-057.875

СВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Коломиец Ольга Васильевна,
старший преподаватель кафедры психологии,
Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь

Аннотация. В статье автором рассмотрены теоретические подходы к определению феноменов социального самочувствия и психологического благополучия, указаны отличия данных феноменов. В статье подробно описаны результаты эмпирического исследования уровня сформированности компонентов психологического благополучия у студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием. Осуществлен корреляционный анализ и выявлена связь компонентов психологического благополучия и вида социального самочувствия. На основании результатов проведенного эмпирического исследования автор сформулировал выводы, которые носят рекомендательный характер для проведения работы по формированию позитивного социального самочувствия студентов.

Ключевые слова: социальное самочувствие, психологическое благополучие, структурные компоненты, жизненные цели, удовлетворенность, студенты.

CORRELATION BETWEEN SOCIAL WELL-BEING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

Kolomiets O. V.,
senior lecturer of the Department of psychology,
Pridnestrovian state University
they. T. G. Shevchenko, Tiraspol

Abstract. In the article the author considers theoretical approaches to the definition of the phenomena of social well-being and psychological well-being, the differences of these phenomena. The article describes in detail the results of an empirical study of the level of formation of the components of psychological well-being of students with positive and negative social well-being. The correlation analysis is car-

ried out and the connection between the components of psychological well-being and the type of social well-being is revealed. Based on the results of the empirical study, the author formulated conclusions that are Advisory in nature for the work on the formation of positive social well-being of students.

Keywords: social well-being, psychological well-being, structural components, life goals, satisfaction, students.

В современных условиях социальной изменчивости общество постоянно сотрясают кризисы, которые проявляются в различных сферах его развития, поэтому очень важно чтобы молодежь чувствовала себя комфортно в обществе, т. е. характеризовалось позитивным социальным самочувствием.

Анализируя понятие социального самочувствия, Т. Ж. Тощенко делает вывод, что социальное самочувствие объективно выступает определяющим, интегрирующим показателем уровня субъективного, эмоционального благополучия [1, с. 54].

Л. В. Куликов, определяет социальное самочувствие как показатель общей удовлетворенности жизнью, проявляющейся в оценке индивидом уровня психологического благополучия. Благополучие личности связано с удовлетворенностью различными сторонами жизни [4, с. 3].

Психологическое благополучие, является интегральным социально-психологическим образованием, определяется через систему представлений личности о себе, своей жизни, отношений с другими Психологическое благополучие рассматривается как системное качество человека, приобретаемое им в процессе жизнедеятельности, проявляющееся в переживании смысловой наполненности своей жизни и позволяющее актуализировать свои индивидуально-психологические возможности для достижения внутренних, социально ориентированных целей (А. В. Воронина, В. Э. Пахальян) [3, с. 12].

Анализируя теоретические подходы к пониманию феноменов «социальное самочувствие, и «психологическое благополучие», а также результаты проведенного нами эмпирического исследования социального самочувствия сту-

дентов, можно отметить, что социальное самочувствие может быть как позитивным, так и негативным, а психологическое благополучие имеет определенный вектор направленности к благу [4, с. 92].

При анализе структурных компонентов психологического благополучия за основу была взята модель психологического благополучия К. Рифф, в которую, по мнению ученого, входят шесть составляющих:

- отношения с другими;
- способность следовать собственным убеждениям;
- способность управлять собственной жизнью;
- чувство саморазвития и самореализации;
- наличие целей, придающих жизни смысл;
- позитивное отношение к себе [5, с. 67].

С целью выявления связи социального самочувствия и психологического благополучия было проведено исследование, в котором был выявлен уровень социального самочувствия, изучили сформированность компонентов психологического благополучия у студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием. В исследовании участвовало 120 студентов 1-4 курсов факультета педагогики и психологии, естественно-географического факультета, а также факультета общественных наук ПГУ им. Т. Г. Шевченко. Возрастной диапазон испытуемых 18-21 год. В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Выявить вид социального самочувствия студентов.
2. Изучить уровень сформированности компонентов психологического благополучия у студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием.
3. Выявить связь социального самочувствия и уровня сформированности компонентов психологического благополучия у студентов.
4. Сформулировать выводы.

Для определения вида социального самочувствия была применена анкета для изучения социального самочувствия (Н. Е. Симонович), адаптированная к нашему исследованию. В основу анкеты были положены исходные теоретические представления о психологической структуре социального самочувствия.

Анкета включает ряд блоков вопросов: направленные на самооценку студентов различных компонентов социального самочувствия. Для исследования в рамках нашей работы необходимо выявить студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием, а значит определить особенности когнитивного, поведенческого, эмоционального компонентов социального самочувствия студентов.

Для дифференциации социального самочувствия были определены следующие критерии: самооценка когнитивного, поведенческого и эмоционального аспектов социального самочувствия. По результатам анкеты по изучению социального самочувствия было выявлено, что у 63% опрошенных студентов было выявлено позитивное самочувствие, т.е. самооценка их социальное самочувствие была в пределах среднего значения от 51 до 100 баллов. У 37% студентов было выявлено негативное социальное самочувствие, т.е. средние показатели самооценки социального самочувствия находились в пределах от 0 до 50 баллов [4, с. 95].

Для изучения компонентов психологического благополучия мы применили комплекс психодиагностических методик: «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной, опросник «Шкала субъективного благополучия» в адаптации В.М.Соколовой, «Тест смысловых ориентаций» Д. А. Леонтьева. «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н. В. Паниной позволил изучить такие компоненты психологического благополучия, как позитивное отношение к себе и умения следовать своим целям. Дифференцируя полученные данные, было выявлено, что среди студентов с позитивным социальным самочувствием 42,1% имеют высокий индекс жизненной удовлетворенности, у 39,4% студентов средний индекс жизненной удовлетворенности и у 18,4% индекс жизненной удовлетворенности низкий. У студентов с негативным социальным самочувствием высокие и средние количественные показатели индекса жизненной удовлетворенности составили по 27,2%, студентов с низким индексом жизненной удовлетворенности почти половина 45,4%.

При этом необходимо отметить, что средние показатели по шкале Положительная оценка себя и собственных поступков позволяют говорить о том, что студенты с негативным социальным самочувствием более позитивно оценива-

ют свои внешние и внутренние качества, чем студенты с позитивным социальным самочувствием. Средние показатели по шкалам последовательность в достижении целей и согласованность между поставленными и достигнутыми целями демонстрируют то, что студенты с позитивным социальным самочувствием в большей степени, чем студенты с негативным социальным самочувствием проявляют такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей и убеждены в том, что они достигли или способны достичь тех целей, которые считает для себя важными.

Для изучения отношения с другими, а также саморазвития и самореализации личности был проведен опросник «Шкала субъективного благополучия» в адаптации В. М. Соколовой. Полученные результаты свидетельствуют о том, что среди студентов с позитивным социальным самочувствием у 52,2% были выявлены высокие показатели, у 42,1% средние, а у 5,2% студентов выявлены низкие показатели субъективного благополучия. У студентов с негативным социальным самочувствием были выявлены следующие данные: у 36,3% высокий уровень субъективного благополучия 45,4% средний уровень субъективного благополучия и у 18,2% были выявлены низкие показатели субъективного благополучия.

Анализируя полученные данные, можно отметить, что у студентов с позитивным социальным самочувствием преобладает высокий уровень субъективного благополучия, что говорит о том, что эти студенты не испытывают серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими, адекватно управляют своим поведением, скорее всего эти студенты обладают позитивной самооценкой, не склонны высказывать жалобы, оптимистичны, общительны, уверены в своих способностях, не склонен к тревогам [4, с. 97].

У студентов с негативным социальным самочувствием преобладает средний уровень субъективного благополучия, студенты с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Выявленные данные также говорят о том, что у студентов с негативным социальным самочувствием выражены также показатели низкого уровня субъектив-

ного благополучия – эти результаты характерны для людей, склонных к тревогам, пессимистичных, замкнутых, плохо переносящих стрессовые ситуации. Низкий уровень субъективного благополучия свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности, они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

По результатам проведения методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева получили следующие данные: высокие показатели смысложизненных ориентаций у студентов с позитивным социальным самочувствием были выявлены у 50%, у 28,9% были выявлены средние показатели, у 21,05% студентов выявлены низкие показатели. Анализируя средние значения по субшкалам, можно отметить, что у студентов с позитивным социальным самочувствием наибольшие показатели выявлены по субшкале 1 – цели в жизни и по субшкале 5 – Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни. Субшкала 1. характеризует наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. При высоких баллах по субшкале 5. Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни, можно отметить, что у испытуемого есть четкое убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. По субшкалам Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни и Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией, по шкале Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) были выявлены средние показатели.

Данные методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева у студентов с негативным социальным самочувствием, позволил выявить, что высокие показатели смысложизненных ориентаций у 22,7% студентов; у 40,9% испытуемых были выявлены средние показатели смысложизненных ориентаций, у 36,3% испытуемых низкие показатели смысложизненных ориентаций. Анализируя средние значения по субшкалам, можно отметить, что у студентов с

негативным социальным самочувствием наибольшие показатели выявлены по субшкале 2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни и по субшкале 5 – Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни. Высокие показатели по субшкале 2 говорит, о том, что человек воспринимает процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, однако также высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. По субшкалам Цели в жизни и Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией были выявлены средние показатели. По шкале Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) были выявлены низкие показатели, низкие баллы по данной шкале говорят о неверии в свои силы и контролировать события собственной жизни.

С целью изучения связи социального самочувствия и компонентов психологического благополучия был проведен корреляционный анализ. Для проведения данного исследования применили формулу Пирсона. По результатам исследования получены данные о наличии корреляционной связи и уровне ее значимости отражены в таблице 1.

Таблица 1.

**Результаты корреляционного анализа социального самочувствия
и компонентов психологического благополучия**

Группы испытуемых	Компоненты психологического благополучия											
	1) отношения с другими		2) способность следовать собственным убеждениям;		3) способность управлять собственной жизнью		4) самореализация;		5) наличие целей, придающих жизни смысл;		6) позитивное отношение к себе.	
Студенты с позитивным социальным самочувствием	R_{xy}	Ур. знач	R_{xy}	Ур. знач	R_{xy}	Ур. знач	R_{xy}	Ур. знач	R_{xy}	Ур. знач	R_{xy}	Ур. знач
		0,850	P=0,012	0,721	P=0,024	0,684	P=0,032	0,712	P=0,050	0,425	P=0,021	0,815

Студенты с негативным социальным самочувствием	с	с	-0,813	P=0,023	-0,623	P=0,036	0,642	P=0,035	0,741	P=0,043	0,520	P=0,013	0,837	P=0,053
--	---	---	--------	---------	--------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------

Анализируя результаты корреляционного анализа, можно отметить, что выявлена корреляционная связь всех компонентов психологического благополучия и вида социального самочувствия, что говорит о том, что позитивные изменения социального самочувствия будут сопутствовать позитивным изменениям компонентов психологического благополучия.

Нужно отметить, что между социальным самочувствием и таким компонентом психологического благополучия, как отношение с другими выявлена обратная слабая корреляционная связь, т. е. чем выше показатели негативного социального самочувствия, тем ниже показатели отношений с окружающими. Можно предположить, что увеличение показателей позитивного социального самочувствия способствует укреплению чувства ответственности у личности, независимости от других.

Таким образом, на основании анализа полученных в ходе исследования результатов можно сделать выводы:

1. Существует корреляционная связь между показателями социального самочувствия и компонентами психологического благополучия студентов.
2. Студенты с негативным социальным самочувствием проявляют неверие в свои силы и в возможность контролировать события собственной жизни, они склонны к тревогам, пессимистичны, замкнуты, плохо переносят стрессовые ситуации.
3. Студенты с позитивным социальным самочувствием четко ставят и достигают поставленных жизненных целей, убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Они в большей степени, чем студенты с негативным социальным самочувствием проявляют такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость.

Список литературы

1. Григоренко Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы. Из опыта подготовки профессиональных кадров. М. С. 98.
2. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. Иркутск, 2014. С. 68. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/2933/1/07Skurikhina.pdf>.
3. Куликов Л. В. Психические состояния. СПб., 2001. С. 2-3.
4. Орестова В. Р., Коломиец О. В. Социальное самочувствие как интегральный показатель психологического благополучия студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. Ногинск, 2016. № 4. С. 92-103.
5. Тощенко Ж. Т., Харченко С. Социальное настроение. М., 1996. С. 81.

УДК 159.9. 072:159.922.736.4

**ОПЫТ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ИЗМЕРЕНИЯ РАЗНООБРАЗИЯ
СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ У ПОДРОСТКОВ
НА ОСНОВЕ ПРОБЛЕМНЫХ ЗАДАЧ**

Осипова Надежда Евгеньевна,
магистрант

Косоногов Владимир Владимирович,
PhD, старший преподаватель,
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

Аннотация. Статья посвящена опыту разработки методики разнообразия способов совладания у подростков на основе проблемных задач. Предлагается новая переменная – разнообразие совладания, которое высчитывается как количество разных ответов, которые испытуемые дают при решении проблемных задач. На основе результатов опроса, проведенного среди 81 подростка возраста 12-17 лет, были получены приемлемые внутренние психометрические свойства. При проверке внешней валидности показано, что знание о возможных разнообразных действиях в стрессовом состоянии снижает тревожность, установку на собственную неэффективность и установку на наличие межличностных проблем.

Ключевые слова: стресс, совладание, тревожность, враждебность, депрессивность, подростки, качество жизни, психометрика.

**AN ATTEMPT OF DEVELOPING A METHOD FOR MEASURING
THE DIVERSITY OF COPING STRATEGIES IN ADOLESCENTS
ON THE BASIS OF PROBLEM TASKS**

Osipova Nadezhda Evgenievna,
graduate student
Kosonogov Vladimir Vladimirovich,
Lecturer, South Federal University

Abstract. The article is devoted to an attempt of developing a method for measuring the diversity of coping strategies in adolescents on the basis of problem tasks. We introduce a new variable, the diversity of coping, that is defined a number of diverse answers that participants give in problem tasks. We analyzed the data of 81

adolescents, aged 12-17. Internal psychometric values were acceptable. External validity tests showed that the knowledge of a variety of possible actions in a stressful state reduces anxiety, self-report ineffectiveness and interpersonal problems.

Keywords: stress, coping, anxiety, hostility, depression, adolescents, quality of life, psychometry

В современном, динамично развивающемся, мире человек сталкивается со стрессовыми ситуациями различного характера, поэтому такое умение личности как совладание приобретает все большее значение. Данная тенденция прослеживается в ряде глобальных процессов и одновременно находит свое отражение в частной жизни индивидов. При исследовании различных возрастных групп стало очевидно, что люди реагируют на стресс по-разному. Подростки из-за особенностей возраста, внутренних конфронтаций и конфликтов с другими людьми переносят стресс особенно тяжело [1].

Чтобы установить, какие способы совладания наиболее часто применяются определенной возрастной или социальной группой, разработаны и применяются специальные опросники. Наиболее известными и эффективными являются опросники Лазаруса, Амирхана, и COPE.

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса [2] содержит 50 вопросов, позволяющих выявить наиболее часто используемые в сложных ситуациях способы совладания. Опросник включает 8 шкал, которые отражают стратегии совладающего поведения: конфронтативный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Испытуемый также выбирает односложный ответ о том, насколько часто он применяет каждый из способов совладания (никогда/редко/иногда/часто)

При разработке опросника COPE [3] были взяты за основу некоторые представления Р. Лазаруса. Опросник содержит 60 вопросов (например, «Я шучу над произошедшим»), на которые испытуемый также выбирает однослож-

ный ответ о том, насколько часто он применяет каждый из способов совладания (часто/изредка/иногда/нет).

«Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана [4] построен на принадлежности возможных решений трем группам стратегий: разрешению проблем, поиску социальной поддержки и избеганию. Здесь испытуемый также выбирает односложный ответ о том, какой из способов совладания он предпочитает (полностью согласен/согласен/не согласен).

Таким образом, почти во всех известных нам опросниках совладания, включая наиболее используемые, испытуемому перечисляют все виды совладания и просят отметить, насколько часто он использует каждый из них.

В рамках данного исследования разработан новый опросник, в котором от испытуемых требуется давать собственные подробные ответы на предложенные вопросы, содержащие проблемные задачи, который могут вызывать у них состояние стресса.

Цель данного исследования – разработка методики измерения разнообразия способов совладания на основе проблемных задач.

В качестве испытуемых выступил 81 подросток 12-17 лет, обучающийся Донского педагогического колледжа и Ростовского художественного училища им. М. Б. Грекова.

Методы исследования:

1. Разработанный опросник разнообразия совладания включает 25 проблемных задач бытового повседневного характера. Все они разнообразны по сюжету, но имеют общую отрицательную эмоциональную составляющую и классифицируются как потенциально стрессовые (например, «Вам нужно заниматься уроками, но соседи сверху сильно шумят» или «Вы пришли на дружескую встречу, но друг не явился и не предупредил»).

Поскольку варианты ответов отсутствуют, испытуемый должен самостоятельно придумать ответ на каждый поставленный вопрос «Как можно поступить в данном случае?» (например, «докажу свою правоту», «смирюсь», «перестану общаться», «пожалуюсь родителям»). Научная новизна состоит в том, что

испытуемый должен сам найти ответы без подсказок, что, предположительно, более достоверно отражает картину его способов совладания. За любой ответ, в котором испытуемый описывает совладающий поступок, он получает 1 балл. Чем больше ответов даёт испытуемый, тем более разнообразным считается его совладание. Выдержка из одного опросного листа (девочка 15 лет) представлена на Рис. 1 (здесь испытуемая получает 6 баллов за три вопроса).

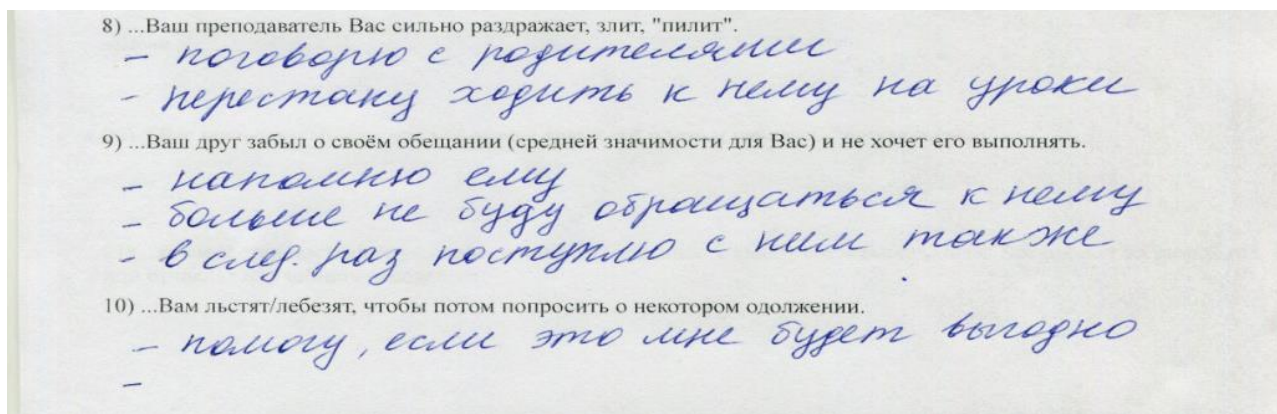


Рис 1. Пример проблемных задач и ответов на них из опросника разнообразия совладания

Опросник детской депрессии Ковач [5] представляет собой шкалу из 27 пунктов, разделённых на 5 подсвойств: отрицательное настроение, межличностные проблемы, неэффективность, ангедония и отрицательная самооценка. Испытуемый выбирает одно высказывание в каждой группе, исходя из своего самочувствия. Каждый пункт содержит 3 варианта, от выбора которых зависит показатель глубины депрессии.

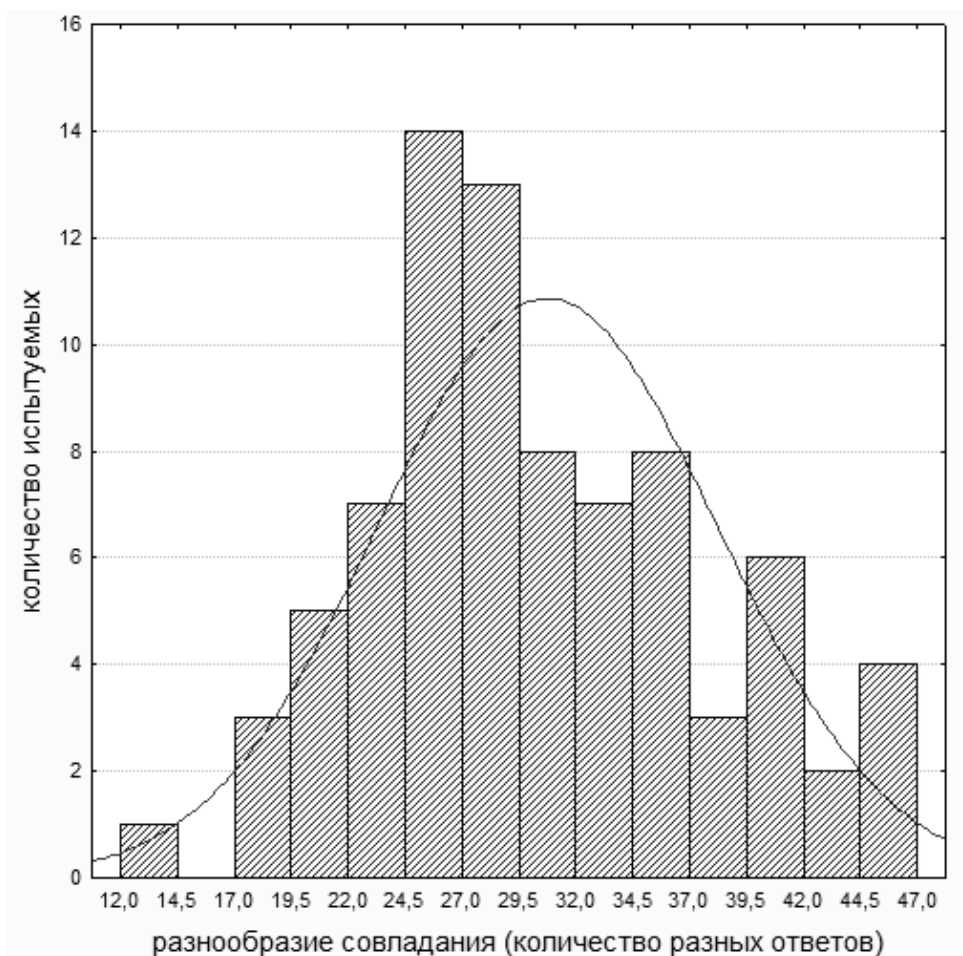
2. Опросник реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина [6] содержит две шкалы – ситуативной и личной тревожности. Варианты ответов: никогда, почти никогда, часто, почти всегда. Количество вопросов – 40.

3. Сокращённый опросник враждебности Басса-Дарки [7] имеет 8 шкал: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины. Испытуемому необходимо ответить в общей сложности на 75 вопросов. Варианты ответа – «да», «нет».

5. Опросник оценки качества жизни у детей Варни (PedsQL 4.0) [8]. Оценивает частоту событий, отражающих качество жизни (прогулы, болезни).

Данные опросники использовались для проверки внешней валидности разработанного опросника.

Результаты. Измерено общее количество разных ответов испытуемых (среднее = 30,67; СКО=7,48; 1,23 ответа на один вопрос в среднем). Ответы распределены нормально (по Колмогорову-Смирнову, $d = 0,12$; $p > 0,05$; Рис. 2). Внутренняя согласованность отличная (по Кронбаху, $\alpha=0,91$; расщеплённая по Гуттману=0,88). Трудность ответов также распределена нормально (по Колмогорову-Смирнову, $d = 0,13$; $p > 0,05$; среднее = 1,23, размах = 0,95-1,65), то есть лёгкие и трудные вопросы встречались редко, большинство вопросов были средними о трудности. Эти показатели говорят о приемлемых внутренних психометрических свойствах, то есть о внутренней пригодности опросника.



**Рис. 2. Распределение разнообразия совпадения
(количества разных ответов)**

Для проверки внешней валидности, был проведён регрессионный анализ связи общего количества ответов испытуемых и тревожности, враждебности, депрессивности и качества жизни. Значимой ($F = 2,90$; $p = 0,019$; $R = 0,40$, $R^2 = 0,16$) оказалась модель, в которой качество жизни ($\beta = -0,49$), общая тревожность ($\beta = -0,38$), неэффективность ($\beta = -0,44$) и межличностные проблемы ($\beta = -0,35$) отрицательно связаны с общим количеством ответов. Связь количества разнообразных ответов подростков в опроснике на совладание и качества жизни (чем ниже качество жизни, тем больше ответов) может свидетельствовать о наличии в повседневности подобных стрессовых ситуаций и, соответственно, разнообразных действий в них. Если говорить о показателях тревожности и депрессии, то можно предположить, что знание о возможных разнообразных действиях в стрессовом состоянии снижает тревожность, установку на собственную неэффективность и установку на наличие межличностных проблем.

Предлагаемый опросник показал внутреннюю и внешнюю пригодность и может быть использован для изучения совладающего поведения у подростков. Дальнейшие исследования будут направлены на улучшение методики в части отнесения каждого ответа испытуемых к разнообразным разрядам совладания (противостояние, избегание, переосмысление и др.), что отразит частоту каждого способа совладания, и на сопоставление их с тревожностью, враждебностью, депрессивностью и качеством жизни.

Список литературы

1. Lazarus R. S., Kanner A. D., Folkman S. Emotions: a cognitive phenomenological analysis // *Emotion. Theory, Research and Experience*. N.Y., 1980. V. 1. P. 185-217.
2. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. С. 93-112.
3. Иванов П. А., Гаранян Н. Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE) // *Психологическая наука и образование*. 2010. № 1. С. 82-93.
4. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.

5. Белова А. П., Малых С. Б., Сабирова Е. З., Лобаскова М. М. Оценка депрессивности в подростковом возрасте // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2008. № 32 (132). С. 10-17.
6. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976. 18 с.
7. Резапкина Г. Психология и выбор профессии: учебно-методическое пособие. М.: Генезис, 2006. 144 с.
8. Никитина Т. П., Моисеенко Е. И., Сабирова А. В. Показатели качества жизни у детей 8-18 лет с острым лимфобластным лейкозом в длительной клинико-гематологической ремиссии // Вестник Межнародного центра исследования качества жизни. 2004. № 3-4. С. 63-69.

УДК 316.613.43

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОДИНОЧЕСТВА

Филиндаш Елизавета Вячеславовна,
кандидат психологических наук, доцент,
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина

Аннотация. В статье рассматривается разработанный ряд определенных теоретических моделей феномена одиночества. В рамках экзистенциального подхода более подробно автор останавливается на феноменологической модели. Представители данного подхода считают, что одиночество порождается разрывом между принятыми общими нормами общения и реальными взаимоотношениями. Следовательно, индивид приходит к ощущению одиночества, понимая, что он не соответствует своему окружению.

Ключевые слова: феноменологические модели, экзистенциальный подход, одиночество, самоактуализация личности, самосознание личности.

PHENOMENOLOGICAL APPROACH TO THE STUDY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL LONELINESS

Filindash Elizaveta V.,
candidate of psychological sciences, associate professor,
Russian State University. A.N. Kosygina

Abstract. The article deals with a number of certain theoretical models of the phenomenon of loneliness. Within the framework of the existential approach, the author dwells on the phenomenological model in more detail. The representatives of this approach believe that loneliness is caused by the gap between the accepted General norms of communication and real relationships. Thus, the individual comes to the feeling of loneliness, realizing that he does not correspond to his environment.

Keywords: phenomenological models, existential approach, loneliness, self-actualization of person, self-consciousness of person.

Известно, что одиночество, как особое состояние человека, имеет богатую историю. Однако именно в XX веке феномен одиночества рассматривается с научной точки зрения. «Дополнительно ко всем физическим характеристикам, а зачастую и в противовес им, одиночество приобретает сугубо психологическую окраску. Оно становится, прежде всего, личностным» [5, с. 37]. В XX веке влияние общества на развитие личности рассматривается под новым углом, особое значение придаётся тому, как сам индивид определяет и видит своё место в обществе. «Смещение акцентов, усиливающих психологическую окрашенность феномена одиночества, по мнению ряда авторов, связано, с одной стороны, с развитием самосознания человека, а с другой – с социальными изменениями» [1, с. 107-108].

Более подробно проблема одиночества изучается зарубежными учеными. Все исследования в этой области схожи в том, что феномен одиночества связан, прежде всего, с «переживанием человека его оторванности от сообщества людей, семьи, исторической реальности, гармоничного природного мироздания» [3, с. 8]. В то же время, многие ученые убеждены, что физическую изолированность не всегда следует приравнивать к одиночеству. «Одиночество не может быть приравнено к физическому состоянию изолированности человека... В противоположность состоянию изоляции, которое является объективным, внешне обусловленным, одиночество субъективное внутреннее переживание... Многие люди испытывали мучительное одиночество не в изоляции, а в каком-либо обществе, в лоне семьи и даже среди друзей... Чтобы обнаружить физическую изоляцию, достаточно иметь одни глаза, но чтобы узнать одиночество, необходимо испытать его» [1, с. 24-25].

Ю. П. Кошелева отмечает, что зарубежные работы на тему феномена одиночества сводятся к рассмотрению черт характера и личностных качеств одиноких людей, ученые так же делают акценты на возрастных особенностях и атрибутивных моделях одиночества. Зарубежные авторы часто пытаются выделить составляющие особенности феномена одиночества, сопутствующие этому

состоянию, чтобы определить степень тяжести и составить различные типологии или шкалы одиночества.

Разработан определенный ряд теоретических моделей феномена одиночества:

1. Неофрейдская модель (психодинамическая). Представители: Г. Зилбург, Ф. Фромм-Рейхман, Гарри С. Салливан, Ф. Фромм.
2. Социологическая модель. Представители: К. Боумен, Д. Рисмен, Р. Слейтер.
3. Когнитивная модель. Представители: Литиция Э. Пепла, У. Садлер.
4. Интеракционистская модель. Представитель: Роберт С. Вейс.
5. Приватная модель. Представители: В. Дерлег и С. Маргулис.
6. Экзистенциальная модель. Представитель: К. Мустакас и Б. Миускович.
7. Гуманистическая модель. Представители: А. Маслоу, С. Н. Соловьев, Н. А. Бердяев, Е. Н. Трубецкой, И. А. Ильин.
8. Общесистемная модель. Представитель: Дж. Фландерс.
9. Феноменологическая модель. Представитель: К. Роджерс, Д. Бернштейн и Е. Рой.

В рамках рассмотрения экзистенциальных проблем личности более подробно остановимся на феноменологической модели.

Характер чувства одиночества олицетворяет различные измерения одиночества. Одного человека беспокоят взаимоотношения с группой, поскольку он озабочен процессом идентичности и своим социальным статусом, другого – поиск смысла и ценности жизни. Природа расстройств личности различна в каждом конкретном случае.

Согласно феноменологическому подходу, каждый индивид обладает способностью воспринимать и интерпретировать окружающую действительность по-своему. В философии феноменом называется психическое переживание окружающего, а изучение переживания индивидом реальности – феноменологией. Сторонники этого подхода считают, что личное восприятие реальности в каждом конкретном случае детерминируют поведение индивида. Личность способна к самоконтролю, поведение детерминировано возможностью делать свой

выбор. Поступки и действия каждого человека индивидуальны, так как восприятие мира человеком уникально. Например, если воспринимать мир как дружелюбную среду, то, скорее всего, индивид будет чувствовать себя счастливым, а, если воспринимать мир враждебно, то, вероятно, индивид будет чувствовать тревогу. Феноменологический подход не изучает инстинкты и процессы, которые являются общими для людей и животных.

В рамках этого подхода основной задачей является рассмотреть такие специфические психические качества личности, которые выделяют человека из животного мира: самосознание, креативное мышление, способность строить планы на будущее, принимать решения, осознание своей ответственности. Кроме этого, каждый индивид обладает врожденной потребностью в реализации своего потенциала – в личностном росте, но окружающая среда может блокировать эту потребность. Люди по своей природе имеют склонность к творчеству, дружелюбию, доброте, любви, радости. Феноменологический подход базируется на утверждении, что невозможно понять другого человека или его поведение, если не попытаться взглянуть на ситуацию сквозь призму его сознания. Таким образом, можно сделать вывод, что любое поведение человека наполнено смыслом.

На основе теории о том, что эмоциональные нарушения блокируют потребность в самоактуализации, были выявлены методы устранения чувства одиночества, основанные на психотерапии таких ученых, как Д. Бернштейн и Е. Рой. Ученые утверждали, что лечение – это встреча равных людей. Лечение заключалось в том, чтобы помочь пациенту восстановить естественную среду гармоничного роста в соответствии с его мироощущением. Улучшение наступало само по себе, в случае создания необходимых для раскрытия чувств пациентов условий – установление доверительных отношений, при которых пациент чувствовал приятие и поддержку. Изменения в психическом состоянии достигались не с помощью применения определенных техник, а вследствие переживания пациентом отношений сотрудничества, доверия, понимания, сопереживания, эмпатии.

Особенное внимание К. Роджерс уделял игровому взаимодействию, причем, он настаивал на минимальном употреблении, вплоть до полного отсутствия, вербальной коммуникации.

Как считают ученые, «с помощью невербальных средств выражения осуществляется 60-90% коммуникаций в процессе взаимодействия людей. Вся система этих средств выполняет функции дополнения или замещения речи, а также репрезентация эмоциональных состояний партнеров по коммуникативному процессу» [6].

Главным представителем феноменологического подхода является Карл Рэнсом Роджерс (1902-1987), американский психолог, основоположник гуманистической психологии. В качестве основного структурного компонента личности, экзистенциально формирующейся в социальной среде, он считал «я-концепцию», рассматриваемую им как механизм саморегуляции поведения субъекта.

Наиболее известными из форм феноменологической терапии является разработанная К. Роджерсом клиент-центрированная терапия [4]. По мнению Роджерса, клиент-центрированная терапия направлена на решение широкого спектра практических задач: от профессиональных и внутрисемейных проблем до психосоматических расстройств.

Ученый убедился в том, что менее формальный подход к пациентам более эффективен. Он стал использовать не директивную терапию, позволив пациентам самостоятельно решать, о чем и когда говорить. К. Роджерс не направлял пациентов, не оценивал их действия. Лечение К. Роджерса строилось на трех позициях: безусловное позитивное отношение, эмпатия, конгруэнтность. Первая позиция – безусловное позитивное отношение заключается в том, что терапевт должен показать искреннюю заботу о клиенте, принять его и поверить в способность клиента измениться. Необходимо слушать клиента и принимать все, что он говорит, не давая оценки. Терапевт не обязан соглашаться со всем, что говорит клиент, но должен принимать суждения своего подопечного, как реальную часть оцениваемого человека. Кроме того, терапевт должен доверять клиенту, следовательно, не давать советов. Совет, по мнению К. Роджерса, несет скрытое сообщение о некомпетентности человека, что снижает уровень самооценки и делает его более зави-

симым от помощи. Вторая позиция – эмпатия. Эмпатия требует сосредоточения на ощущениях и чувствах пациента. Терапевт находится в роли не постороннего наблюдателя, а в роли человека, который хочет понять, как выглядит окружающая действительность с точки зрения клиента. Третья позиция – конгруэнтность. Это процесс согласования между чувствами терапевта, и его отношением к клиенту. Необходимо, чтобы позитивное отношение терапевта и эмпатия являлись подлинными чувствами. Конгруэнтность позволяет клиенту увидеть, что открытость может служить основой человеческих взаимоотношений.

Роджерс использовал свой универсальный метод как в работе с группами, например, учебными классами, так и для индивидуальной работы, например, со школьниками, студентами, людьми разных видов деятельности, культурного уровня и конфессиональной приверженности. Кроме того, его метод считался эффективным и применялся для разрешения разного рода конфликтов – от внутриличностных и межличностных до межгрупповых.

Особенное внимание Роджерс уделял игровому взаимодействию, причем, он настаивал на минимальном употреблении, вплоть до полного отсутствия, вербальной коммуникации. Как считают многие ученые, «с помощью невербальных средств выражения осуществляется 60-90% коммуникаций в процессе взаимодействия людей. Вся система этих средств выполняет функции дополнения или замещения речи, а также репрезентация эмоциональных состояний партнеров по коммуникативному процессу» [6].

Особое значение приобретает интерактивное взаимодействие партнеров. По представлениям отечественных и зарубежных авторов «интерактивное обучение состоит из повторяющихся этапов – мышления, анализа, действия, создания концепта, его экспериментальной проверки и применения новых знаний на практике. Каждая встреча создает проблемные диалогические ситуации, вызывает новые познавательные мотивы и интересы, формирует новый опыт» [2].

«В условиях стремительных преобразований социально-экономической, политической, правовой, культурной сфер жизни человек парадоксальным образом сталкивается с концептуальными и коммуникативными проблемами вза-

имодействия и взаимопонимания» [6]. Развитие личностных качеств предполагает наличие эмпатии, аутентичности, инициативности, открытости, непосредственности, искренности. Все эти качества определяют высокий уровень коммуникативной культуры личности.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что представители феноменологического подхода полагают, что одиночество порождается разрывом между принятыми общими нормами общения и реальными взаимоотношениями. Индивид стремится к такой модели общения, которая считается идеальной в обществе, что зачастую не совпадает с индивидуальными особенностями личности. В итоге, индивид приходит к ощущению одиночества, понимая, что он не соответствует своему окружению. Иногда индивид приходит к одиночеству путем желания создать новые общественные идеалы сквозь призму творчества, либо вовсе отчужден от общества, будучи им непонятым.

Список литературы

1. Кошелева Ю. П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений // Вопросы психологии. 1998. № 2. С. 106-116.
2. Паудяль Н. Ю., Филиндаш Л. В. Инновационная методика формирования коммуникативного лидерства: интерактивные технологии обучения // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования. Языки и специальность. 2012. № 4.
3. Покровский Н. Е. Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. 624 с.
4. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
5. Швал Ю. М. Одиночество: социально-психологические проблемы / Ю. М. Швал, О. В. Данчева. Киев, 1991 258 с.
6. Филиндаш Е. В. Условия формирования успешной коммуникации в управлении // Наука и образование в жизни современного общества. Тамбов, 2013. Ч. 6. 153 с.

УДК 613.6

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКЦИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Голишникова Елена Ильинична,
кандидат педагогических наук, доцент
Никифорова Екатерина Эдуардовна,
студент,
ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет»

Аннотация. В статье рассматривается проблема профилактики аддикций и основные понятия здорового образа жизни. Предлагаются профилактические мероприятия для подростков и взрослых. Представлены результаты исследования по вопросам возможности формирования аддикций у будущих педагогов и будущих специалистов дефектологического направления.

Ключевые слова: профилактика вредных привычек, аддикции, здоровый образ жизни, табакокурение, алкоголизм, интернет-зависимость, аддиктивное поведение.

PREVENTION OF ADDICTIONS AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Golishnikova Elena Ilyinichna,
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Nikiforova Ekaterina Eduardovna,
student,
Murmansk Arctic State University

Abstract. The article discusses the prevention of addictions and the basic concepts of a healthy lifestyle. Proposed preventive events for adolescents and adults. Presented the results of the research on addictions at the future teachers and specialists of the defectological direction.

Keywords: prevention of bad habits, addictions, a healthy lifestyle, smoking, alcoholism, Internet addiction, addictive behavior.

В последние годы всё более популярным становится здоровый образ жизни, особенно среди молодёжи. Нам предстоит разобраться в том, является ли этот вопрос мифом или реальностью, модой или веянием времени, а может действительно способом жизнедеятельности молодежи XXI века.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. [5]

Способствует здоровому образу жизни гигиенический режим труда и отдыха, а вот мешают такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и, с некоторых пор, – компьютерная или интернет-зависимость.

Табакокурение является самым распространенным видом зависимости среди всех возрастных групп. Зависимость – сложная психосоциальная проблема, главным признаком которой является поведение, характеризующееся компульсивным потреблением психоактивного вещества, в данном случае – никотина. В процессе формирования никотиновой зависимости можно выделить несколько стадий:

1. Первая стадия зависимости (от 3 до 5 лет): формируется психическая зависимость от никотина, при этом физическая – отсутствует. Человеку кажется, что курение способствует улучшению его работоспособности и самочувствия.

2. Вторая стадия зависимости (от 5 до 20 лет): психическая зависимость достигает своего апогея, начинает формироваться физическая зависимость. Курение носит характер навязчивого желания, человек просыпается ночью ради того, чтобы выкурить сигарету, курит натошак, переходит на более крепкие сигареты.

3. Третья стадия зависимости от никотина: присутствуют как психическая, так и физическая зависимость.

Профилактика табакокурения должна быть комплексной и включать все следующие меры: не подавать ребенку пример, запретить рекламу табачной продукции, информировать о вреде табакокурения и способствовать пропаганде ЗОЖ [1].

Пьянство и алкоголизм в обществе принимает все более опасные масштабы. Статистика показывает – 5% населения России страдают хроническим алкоголизмом. Также за последние несколько лет большой проблемой стал пивной алкоголизм, особенно среди молодежи. Возникает вопрос, почему происходит положительная динамика в развитии и в чем причины пивного алкоголизма, особенно среди молодежи.

Ни для кого не секрет, что при приготовлении пива используют хмель. Но мало кто знает, что хмель это близкий родственник конопли, которая в свою очередь является источником наркотиков. Так в пиве содержится и алкоголь, который согласно ГОСТу 5964-82 является наркотиком.

Пивной алкоголизм формируется незаметно и быстро, однако лечится труднее, чем обычный алкоголизм. Это объясняется тем, что в пиве содержатся наркотические вещества, которые вызывают симптомы наркотической ломки.

Признаками алкогольной зависимости являются:

- частые поводы для выпивки;
- при мысли о выпивке улучшается настроение;
- появляются «провалы» в памяти;
- нетрезвое состояние становится причиной утери вещей, документов, мелких травм, пространственной и временной дезориентации.

Внешним признаком алкоголизма может служить тремор рук, изменение во внешности, у женщин появляется грубый голос, фигура становится похожей на мужскую.

Внешним признаком алкоголизма может служить тремор рук, изменение во внешности, у женщин появляется грубый голос, фигура становится похожей на мужскую.

Существует три стадии алкоголизма, и проявляются они определенными признаками:

1. Первая стадия характеризуется сильным влечением к алкоголю и потерей контроля над количеством спиртного. Со временем доза алкоголя увеличивается, но появляются проблемы со здоровьем, заболевание печени и первые признаки деградации личности;

2. Вторая стадия отличается непреодолимым влечением к принятию спиртного, похмельным синдромом, огромным количеством выпиваемого алко-

голя, близкой к смертельной дозе. Прогрессирует деградация личности, проявляется агрессия, человек отличается неуравновешенным поведением;

3. Третья стадия самая тяжелая по форме. Похмельный синдром тяжелой формы не проходит без принятия алкоголя, становятся более частыми расстройства психики, доза опьянения становится небольшой, человек уходит в запой систематически, страдает память, интеллект, личность человека деградирована максимально.

Необходимо перечислить причины, заставляющие или вынуждающие человека пить. К ним можно отнести: низкий уровень бытия, недостаток культурного образования, питания, неудовлетворительный уровень условий жизни, семейные неурядицы, непонимание во взаимоотношениях, неумение преодолевать трудности, слабость характера, наследственные факторы, влияние общестственности и обыкновенная безысходность.

В основе лечения алкогольной зависимости должна лежать био-психосоциальная модель комплексного лечения, при которой происходит снятие алкогольной зависимости: медикаментозная терапия, социальное общение и духовное развитие.

А в качестве профилактики алкоголизма среди молодежи можно предложить приобщение подростков к здоровому питанию, придерживаться антиалкогольного воспитания и отказ родителей от спиртного, полноценный сон и занятие спортом [2].

В настоящее время развитие современного общества напрямую связано с научно-техническим прогрессом. Особенность информатизации общества заключается в том, что основными видами деятельности является сбор, накопление, обработка, хранение, передача и воспроизведение информации. Все эти операции осуществляются на базе разнообразных средств информационного обмена, одним из которых является компьютер.

Однако в настоящее время складывается следующая тенденция – дети практически с рождения учатся нажимать кнопки на клавиатуре компьютера и

играть в iPhone или на планшете – что повышает шанс ребенка стать зависимым от компьютера или сети Интернет.

Рассмотрим одно из многочисленных определений понятия «компьютерная зависимость» – это патологическое пристрастие человека к проведению времени за компьютером [3].

Возникает вопрос, что может способствовать возникновению компьютерной зависимости у детей, на который довольно сложно ответить. Тем не менее, способствовать этому могут 3 основных фактора. Во-первых, это обычный недостаток внимания со стороны родителей и сверстников, которое ребенок компенсирует при помощи игр или интернета. Во-вторых, неуверенность в себе, в своих силах, возможно также недовольство своей внешностью (чаще всего характерно для детей с ОВЗ). В-третьих, отсутствие у ребенка увлечений или хобби.

Признаки компьютерной зависимости могут быть двух видов: психологические и физические. Психологические: зависимость настроения от нахождения за компьютером; потеря контроля над временем; невозможность остановиться; игнорирование окружающего мира; раздражительность из-за невозможности провести время за компьютером; пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером. Физические признаки компьютерной зависимости проявляются в нарушениях зрения (близорукость, синдром «сухого глаза», дисплейный синдром), изменениях опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушение осанки, карпальный синдром), нарушениях работы пищеварительной системы (гастрит, язвенная болезнь), заболеваниях сердечно-сосудистой системы (варикоз, атеросклероз), а также в истощении нервной системы.

Различают психологическую зависимость от компьютерных игр (кибераддикция) и Интернета (сетеголизм).

Говоря о кибераддикция, необходимо сказать, что она бывает двух типов в зависимости от типа игр, к которым человек имеет пристрастие:

- зависимость от не ролевых компьютерных игр (аркад, головоломок, игр на быстроту реакции, рулетки, карточных игр), когда человек получает удовольствие от того, что он прошел игру или набрал наибольшее количество очков;

- зависимость от ролевых игр (когда человек играет за какого-то персонажа). В данном случае он полностью уходит в виртуальную реальность, теряя связь с действительной жизнью.

В настоящее время существует большое количество средств, форм и способов общения, и немалая часть из них связана с современными технологиями, которые, в частности, представлены использованием сети Интернет. Именно таких людей называют сетеголиками – они находятся в интернете от 12 до 16 часов в сутки. Вся жизнь сосредоточена для них в мировой паутине: им некогда заниматься домашними делами, даже поесть иногда не хватает времени, некогда следить за своей внешностью, поэтому они часто выглядят неряшливо и неопрятно.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы: стремление постоянно проверять свою почту; увеличение времени пребывания в сети; ожидание очередного сеанса онлайн [4].

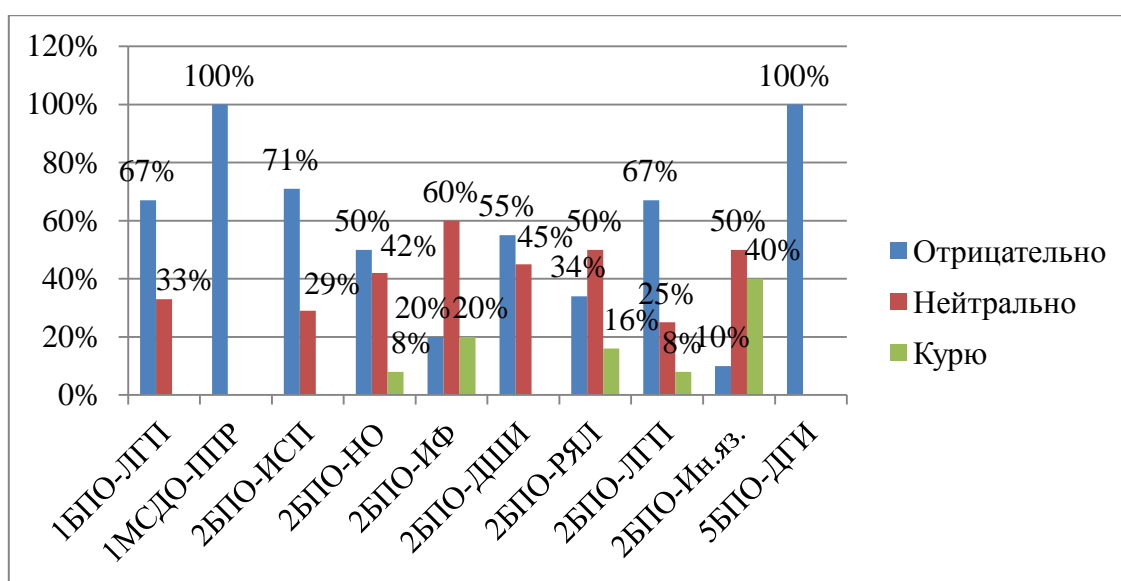
Однако не допустить развития компьютерной зависимости помогут простые действия: совместные прогулки с близкими, занятия спортом, беседы и наличие хобби. Не менее важно установить время ограничения использования интернета и компьютера.

С целью выявления особенностей аддикций у будущих специалистов в области педагогического и специального (дефектологического) образования, было проведено исследование на базе Мурманского арктического государственного университета в 10 академических группах студентов: 1БСО-ЛГП (логопеды), 1МСДО-ППР (психолого-педагогическая реабилитация лиц с ОВЗ), 2БПО-ИСП (история, право), 2БПО-НО (начальное образование), 2БПО-ИФ (информатика и физика), 2БПО-ДШИ (дошкольное образование), 2БПО-РЯЛ (русский язык и литература), 2БПО-ЛГП (логопеды), 2БПО-Ин.яз (иностранные языки), 5БПО-ДГИ (дизайнеры).

Среди всех испытуемых 89% респондентов представлены девушками, оставшиеся 11% – юноши.

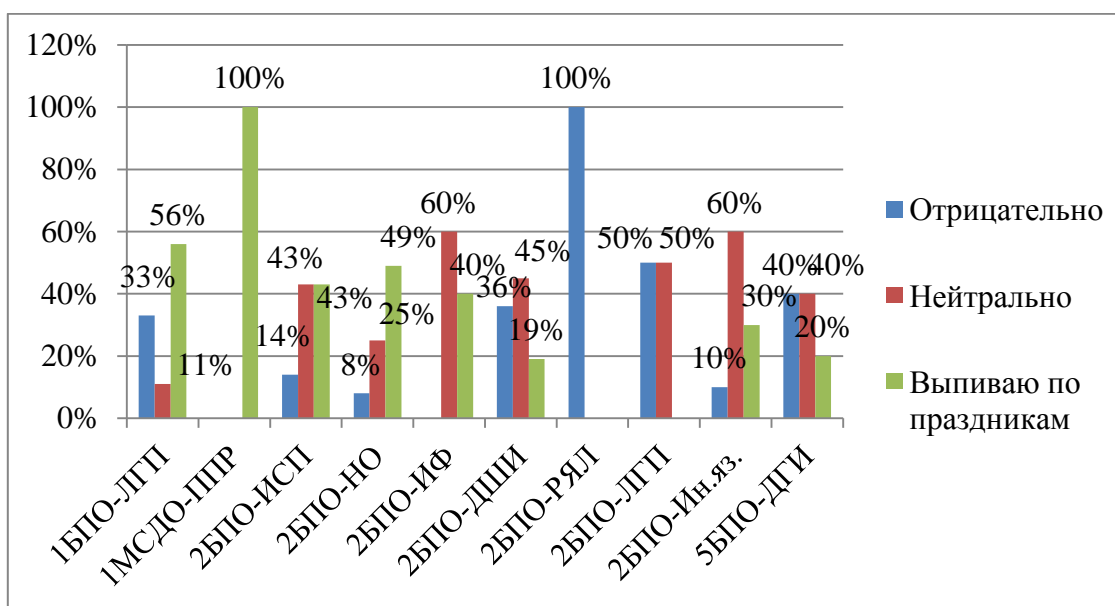
В исследуемых группах 80% студентов приходится на возраст от 17 до 19 лет, 19% в возрасте от 20 до 23 и 1% респондентов приходится на возраст 42 лет (магистратура).

Первый вопрос, который был задан студентам – «Как Вы относитесь к табакокурению?». Ответы были следующими: 67% студентов-логопедов ответили «отрицательно», оставшиеся 33% – «нейтрально», 100% студентов магистрантов ответили «отрицательно», 71% студентов-историков ответили «отрицательно» и 29% – «нейтрально», 50% студентов начального образования ответили «отрицательно», 8% – «курю, но хочу бросить» и 42% относятся к табакокурению нейтрально, 20% студентов-информатиков выбрали ответы «отрицательно» и «курю», тогда как оставшиеся 60% ответили «нейтрально», 55% студентов дошкольного образования ответили «отрицательно» и 45% – «нейтрально», 34% студентов группы 2БПО-РЯЛ ответили «отрицательно», 50% «нейтрально» и 16% – «курю», 67% студентов логопедов 2 курса ответили «отрицательно», 25% – «нейтрально» и 8% – «курю», 10% студентов-ин. яз. ответили «отрицательно», 50% – «нейтрально» и 40% – «курю», 100% студентов группы 5БПО-ДГИ ответили «отрицательно» (гистограмма 1).



**Гистограмма 1. Результаты ответов на вопрос
«Как Вы относитесь к табакокурению?»**

На следующий вопрос «Как Вы относитесь к алкоголю, в том числе пиву?» ответы получились следующими: 11% студентов 1 курса по направлению подготовки «логопедия» ответили «нейтрально», 33% – «отрицательно» и 56% – «выпиваю по праздникам», 100% студентов магистрантов ответили «выпиваю по праздникам», 43% студентов-историков ответили «выпиваю по праздникам» и «нейтрально», а оставшиеся 14% выбрали ответ «отрицательно», среди студентов начального образования ответы разделились между «отрицательно» (8%), «нейтрально» (25%), и «выпиваю по праздникам» (49%), 60% студентов-физиков ответили «нейтрально» и 40% – «выпиваю по праздникам», 45% студентов дошкольного образования при ответе на данный вопрос выбрали ответ «нейтрально», 36% – «отрицательно» и 19% – «выпиваю по праздникам», 100% студентов группы русский язык и литература ответили «отрицательно», студенты-логопеды в своих ответах разделились поровну между ответами «отрицательно» и «нейтрально» – по 50%, 60% студентов направления подготовки «иностраные языки» ответили «нейтрально», 10% – «отрицательно» и 30% – «выпиваю по праздникам», среди студентов 5 курса ответы разделились на «нейтрально» (40%), «отрицательно» (40%) и 20% пришлось на ответ «выпиваю по праздникам» (гистограмма 2).



Гистограмма 2. Результаты ответов на вопрос «Как Вы относитесь к алкоголю, в том числе к пиву?»

При ответе на вопрос «Сколько времени ежедневно Вы проводите в сети Интернет», ответы получились следующими: 2 часа в день в сети Интернет проводят 7% студентов всех исследуемых групп, 4 часа – 21%, 5 часов – 8% респондентов, 6 часов – 9%, 8 часов – 15%, 10 часов – 12% опрошенных, 12 часов – 6% и «большую часть дня» – 22% студентов (диаграмма 1).

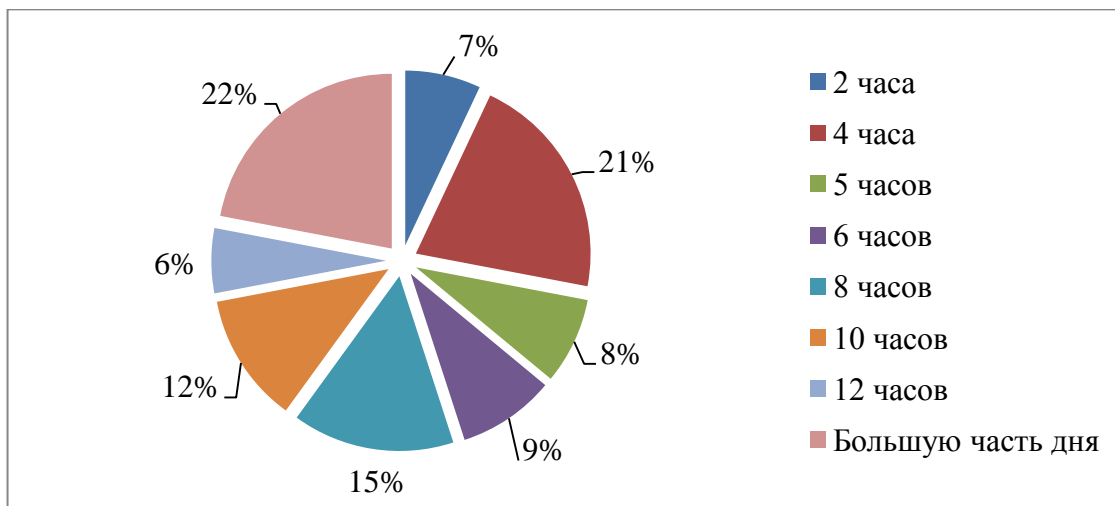


Диаграмма 1. Результаты ответов на вопрос

«Сколько времени ежедневно Вы проводите в сети Интернет?»

Следующий вопрос, который был задан студентам «Считаете ли Вы себя зависимым от компьютера или сети Интернет?». 55% студентов ответили «да» и 45%, соответственно, ответили на заданный вопрос отрицательно.

На вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» студенты ответили следующими образом: 49% студентов ответили «веду здоровый образ жизни», поясняя, что они включают в это понятие (активный образ жизни, занятия спортом, ходьба пешком, правильное питание и здоровый сон), однако 51% опрошенных ответили, что не ведут ЗОЖ, объясняя это ленью или «занятостью в университете».

Последний вопрос, который был задан респондентам «Что Вы можете предложить в качестве профилактики аддиктивного поведения?». Приведем примеры самых популярных ответов студентов всех 10 исследуемых групп (количество возможных ответов в анкете было не ограничено):

1. Заниматься спортом, делать зарядку по утрам – 43%
2. Чаще гулять, ходить в походы – 22%

3. Заниматься хобби и любимым делом – 17%
4. Проводить время с друзьями – 15%
5. Проводить дни здоровья и оздоровительные мероприятия – 12%
6. Пропогандировать ЗОЖ – 10%

Таким образом, современная молодежь понимает проблему, осознает вред, наносимый здоровью человека, табаком, алкоголем, чрезмерным использованием компьютерных технологий, гаджетов, однако в силу, пассивности или других причин, во многих случаях ЗОЖ остается лишь модной маркой, хотя большинство студентов так или иначе, временами пробуют вести здоровый образ жизни или соблюдают лишь часть общего комплекса.

В качестве профилактики можно предложить студентам участие в спортивных секциях, волонтерском движении, научно-исследовательской работе, театральных студиях, развивать свои увлечения и хобби, походы, путешествия и многое другое, чтобы здоровый образ жизни (ЗОЖ) стал реальным способом жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, для большинства молодых людей.

Список литературы

1. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд., стер. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. 240 с.
2. Егоров А. Ю. Алкоголизация и алкоголизм в подростково-молодежной среде: личностные особенности, клинические проявления, половые различия // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2003. № 1. С. 10-16.
3. Жукова М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 11. С. 120-129.
4. Макс В. А. Компьютерная зависимость у подростков // Молодой ученый. 2014. № 7. С. 272-274.
5. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии. М.: Издательство «Книжный Дом», 2003. 558 с.

УДК 159.923

ИССЛЕДОВАНИЕ СООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ И СИБЛИНГОВОЙ ПОЗИЦИИ

Пономарева Ирина Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Рындина Ульяна Алексеевна,
магистрант факультета психологии и педагогики,
ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь личностной беспомощности и сиблинговой позиции. Личностная беспомощность рассматривается в рамках концепции Д. А. Циринг. В концепции личностной беспомощности особое значение имеют средовые факторы ее формирования. При этом семья играет важнейшую роль в формировании беспомощности и самостоятельности на ранних этапах онтогенеза. Сиблинговая позиция может входить в систему детерминант, которые обуславливают формирование личностной беспомощности, задает ее особенности. В ходе исследования были выявлены испытуемые с признаками личностной беспомощности и с признаками самостоятельности, и определены сиблинговые позиции испытуемых. Доказано, что личностная беспомощность достоверно чаще диагностируется у людей с сиблинговой позицией «Младший ребенок».

Ключевые слова: беспомощность, личностная беспомощность, самостоятельность, сиблинговая позиция, сиблинги.

STUDY ON THE CORRELATION BETWEEN PERSONAL HELPLESSNESS AND SIBLING POSITION

Ponomareva Irina Vladimirovna,
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology
Ryndina Ulyana Alekseevna
graduate student of the Faculty of Psychology and Pedagogy,
Chelyabinsk State University

Abstract. The article discusses the relationship between personal helplessness and the sibling position. Personal helplessness is considered in the framework of the concept D. Tsiring. In the concept of personal helplessness of particular importance are the environmental factors of its formation. The family plays a crucial role in the formation of helplessness and self-reliance in the early stages of ontogenesis. Sibling position can enter the system determinants that lead to the formation of personal helplessness, specifies its features. In the study, subjects were identified with signs of personal feebleness, and signs of independence, and defined the sibling position of the subjects. It is proved that personal helplessness significantly more often diagnosed in people with sibling position of "Youngest child".

Keywords: helplessness, personal helplessness, self-reliance, sibling position, siblings.

В последние годы, в связи с ростом неконтролируемых событий и сложных ситуаций в современном обществе, возникает интерес научного сообщества к изучению личностной беспомощности. Проблема личностной беспомощности распространяется на многие сферы жизнедеятельности современного человека и является фактором, мешающим формированию полноценно функционирующей личности.

Личностная беспомощность очень сложный и мало изученный феномен. В отечественной психологии наиболее разработанной является концепция личностной беспомощности, предложенная Д. А. Цириг. В рамках данной концепции изучена структура и психологическое содержание личностной беспомощности и противоположного ей феномена самостоятельности. По мнению Д. А. Цириг, уязвимость человека к возникновению выученной беспомощности объясняется свойствами целостной системы личности. Согласно Д. А. Цириг, личностную беспомощность следует понимать как качество субъекта, представляющее собой единство определенных личностных особенностей, возникающих в результате взаимодействия внутренних условий с внешними, определяющего низкий уровень субъектности, то есть низкую способность человека преобразо-

вывать действительность, управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности [5].

В концепции личностной беспомощности особое значение имеют средовые факторы ее формирования. При этом семья играет важнейшую роль в формировании беспомощности и самостоятельности на ранних этапах онтогенеза [3; 4]. Можно предположить, что сиблинговая позиция входит в систему детерминант, которые обуславливают формирование личностной беспомощности, задает ее особенности.

Выделяются следующие формальные сиблинговые позиции: старший ребенок, младший ребенок, средний ребенок, единственный ребенок, близнец. Каждой позиции присущ типичный (нормальный) стиль взаимодействия и функционирования индивида, который предписывает ему конкретные действия и выступает основой ожиданий. В контексте развития личности взаимоотношения с сиблингами играют важную роль в формировании адекватной социальной личностной позиции [1; 2].

Таким образом, проблема, на решение которой направлено исследование, заключается в выявлении взаимосвязи личностной беспомощности и сиблинговой позиции.

Значимость решения данной проблемы заключается в том, чтобы обогатить психологическую практику новыми знаниями о детерминантах формирования личностной беспомощности с целью создания эффективных мер по предотвращению ее формирования и коррекции данной характеристики субъекта.

Проблемы личностной беспомощности рассматривались в работах Д. А. Циринг, Н. А. Батурина, Е. В. Веденеевой, Е. А. Евстафеевой, Е. В. Забелиной, И. В. Пономарёвой, В. В. Шиповской, Ю. В. Яковлевой и других.

Вопросы влияния сиблинговой позиции на формирование личности отражены в работах А. Адлера, Г. Р. Ахмедовой, Т. В. Андреевой, Е. В. Барановой, К. Г. Бейкера, Дж. Брауна, Л. А. Голенковой, Ю. Н. Синаревой, М. В. Соболевой и других.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи личностной беспомощности и сиблинговой позиции.

Исследования было проведено на базе ООО "Центр Психологической Помощи Эвниной К.Ю." В эмпирическом исследовании участвовали 70 человек в возрасте 25-45 лет.

Для определения сиблинговой позиции испытуемых мы использовали анкетный опрос. По результатам анкетного опроса мы определили 4 группы испытуемых: испытуемые, являющиеся старшим ребенком в семье (18 человек), испытуемые, являющиеся младшим ребенком в семье (25 человек), испытуемые, являющиеся средним ребенком в семье (15 человек), и испытуемые, являющиеся единственным ребенком в семье (12 человек).

Следующим этапом было выявление испытуемых с признаками личностной беспомощности и испытуемых с признаками самостоятельности.

Для диагностики личностной беспомощности нами использовалась совокупность следующих критериев: пессимистический атрибутивный стиль, депрессивность, тревожность, пониженная самооценка. В исследовании Д. А. Циринг было доказано, что в совокупности данные показатели диагностируют целостную (системную) характеристику личности – личностную беспомощность [5; 6]. Соответственно, самостоятельность определялась при выраженности противоположных показателей.

По указанным диагностическим критериям личностной беспомощности было обследовано 70 испытуемых. Для выявления испытуемых с признаками личностной беспомощности и самостоятельности нами использовались описательные статистики. Исходя из средних значений и стандартного отклонения по диагностическим показателям личностной беспомощности, мы определили тестовую норму и разделили выборку на три группы: испытуемые с признаками самостоятельности (20 человек), испытуемые с признаками личностной беспомощности (22 человек), испытуемые, имеющие средние значения по своим психологическим характеристикам между самостоятельностью и беспомощностью (28 человек). Это соответствует базовому положению концепции лич-

ностной беспомощности о том, что личностная беспомощность и самостоятельность представляют собой качества субъекта, располагающиеся на крайних полюсах одного континуума. Данная группа по своим психологическим характеристикам соответствует типу, названному Ю. В. Яковлевой адаптивными [7]. Такое положение адаптивности на континууме «самостоятельность – личностная беспомощность» обусловлена тем, что психологические особенности адаптивных испытуемых имеют ряд схожих черт как с самостоятельными, так и с беспомощными испытуемыми.

Для доказательства достоверности различий полученных групп по диагностируемым критериям было проведено сравнение средних значений посредством однофакторного дисперсионного анализа. Результаты сравнения показывают, что существуют достоверно значимые различия между группами по всем диагностическим критериям личностной беспомощности: уровню самооценки ($F=60,479$, при $p=0,001$); тревожности ($F=72,773$, при $p=0,001$), депрессивности ($F=56,063$, при $p=0,001$); показателю надежды ($F=44,460$, при $p=0,001$); атрибутивному стилю ($F=67,410$, при $p=0,001$).

Таким образом, полученные группы достоверно отличаются друг от друга по выраженности признаков личностной беспомощности.

Для проверки гипотезы о взаимосвязи личностной беспомощности и сиблинговой позиции мы использовали таблицы сопряженности и коэффициенты Фи и VКрамера.

Было определено, что среди испытуемых с признаками самостоятельности 10 человек имеют сиблинговую позицию «Старший ребенок», 1 человек имеет сиблинговую позицию «Младший ребенок», 3 человека имеют сиблинговую позицию «Средний ребенок», 6 человек имеют сиблинговую позицию «Единственный ребенок».

Среди испытуемых с признаками личностной беспомощности 0 человек имеет сиблинговую позицию «Старший ребенок», 17 человек имеют сиблинговую позицию «Младший ребенок», 4 человека имеют сиблинговую позицию «Средний ребенок», 1 человек имеет сиблинговую позицию «Единственный ребенок».

Среди адаптивных испытуемых 8 человек имеют сиблинговую позицию «Старший ребенок», 7 человек имеют сиблинговую позицию «Младший ребенок», 8 человек занимают позицию «Средний ребенок», 5 человек имеют сиблинговую позицию «Единственный ребенок».

Значения коэффициента Фи ($\phi=0,679$, при $p=0,001$) и коэффициента В Крамера ($V = 0,480$, при $p=0,001$) свидетельствуют о мере связи между сиблинговой позицией и наличием или отсутствием личностной беспомощности у испытуемых. Уровень значимости данных коэффициентов указывает на достоверную взаимосвязь между данными переменными. Таким образом, личностная беспомощность достоверно чаще диагностируется у людей с сиблинговой позицией «Младший ребенок».

Это проявляется в отсутствии чувства независимости, низкой самооценке, безынициативности и пассивности в поведении, желании переложить ответственность на других, неспособности использовать имеющиеся возможности, использовании неэффективных совладающих стратегий поведения. В межличностных отношениях младший ребенок проявляет себя ведомым, зависимым от окружающих. Низкая самооценка и чувство неполноценности младшего ребенка обуславливают недовольство недостатком тепла, заботы и внимания со стороны окружающих.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи личностной беспомощности и сиблинговой позиции подтвердилась. Личностная беспомощность достоверно чаще диагностируется у людей с сиблинговой позицией «Младший ребенок».

Данные, полученные в результате проведенного исследования, могут быть использованы для дальнейшего изучения феномена личностной беспомощности, а также в деятельности психолога в сфере индивидуального и семейного консультирования, индивидуальной и семейной психотерапии, поскольку позволяют раскрыть некоторые новые аспекты формирования полноценно функционирующей личности, проблем личностной реализации субъекта семейных отношений, в зависимости от сиблинговой позиции.

Список литературы

1. Ахмедова Г. Р. Сиблинговые отношения в семье как один из факторов становления личности // Антропологические и психолого-педагогические аспекты обучения и воспитания: материалы Международной научной конференции / под ред. О. А. Зимина. М.: Наука, 2016. С. 12-16.
2. Голенкова Л. А. Понятие о сиблингах и сиблинговой позиции // Мир психологии. 2013. № 3. С. 15-19.
3. Циринг Д. А., Пономарева И. В., Честюнина Ю. В., Евстафеева Е. А., Эвнина К. Ю. Особенности семейных взаимоотношений, детерминирующие формирование личностной беспомощности у подростков // Сибирский психологический журнал. 2016. № 59. С. 22-33.
4. Циринг Д. А. Семья как фактор формирования личностной беспомощности у детей // Вопр. психологии. 2009. № 1. С. 22-31.
5. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. М.: Академия, 2010. 410 с.
6. Циринг Д. А., Евстафеева Е. А. Психодиагностика личностной беспомощности: проблемы и методы // Сибирский психологический журнал. 2011. № 41. С. 111-120.
7. Яковлева Ю. В. Психологическое содержание, структура и особенности самостоятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Челябинск, 2011. 194 с.

УДК 37.015

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Соболева Людмила Григорьевна,
кандидат медицинских наук, декан факультета довузовской подготовки,
УО «Гомельский государственный медицинский университет»

Новак Наталья Геннадьевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры
социальной и педагогической психологии,
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. В статье поднимается проблема повышенной тревожности современных школьников, приводятся результаты изучения тревожности младших школьников, учащихся среднего звена и старших классов. Авторы приводят данные об эффективности психокоррекционного воздействия, осуществленного в ходе коррекционной работы с учащимися, имеющими высокий уровень тревожности (общей, самооценочной, школьной и межличностной).

Ключевые слова: тревожность, уровни тревожности, школьники, психокоррекция тревожности.

PSYCHOCORRECTION OF ANXIETY IN SCHOOLCHILDREN: FROM PRACTICAL EXPERIENCE

Soboleva Lyudmila Grygoryevna,
Candidate of Medical Science, Dean of the Faculty of Pre-University Training,
Gomel state medical university

Novak Natalya Gennadyevna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
social and pedagogical psychology
Fr. Scorina Gomel state university

Abstract. The article raises the problem of increased anxiety in schoolchildren nowadays. Here are shown the results of studying the anxiety level of primary, sec-

ondary and senior schoolchildren. The authors present the results of psychocorrectional impact achieved due to the correctional work with schoolchildren having a high level of anxiety (common, self-evaluating, school and interpersonal anxiety).

Keywords: anxiety, anxiety levels, schoolchildren, psychocorrection of anxiety, psychohygiene.

В современном обществе остро стоит проблема сохранения здоровья подрастающего поколения, одним из аспектов которой является увеличение числа школьников, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Повышенный уровень беспокойства и тревожности негативно сказывается на соматическом и психологическом здоровье учащихся, их психоэмоциональном состоянии, провоцируя развитие нейротичности и депрессивных состояний. Из-за неудовлетворенной потребности в безопасности, ребенок утрачивает решительность, инициативность, подавляет воображение, креативность и способность к здоровому риску. Мотивом его деятельности становятся не стремление к успеху, а избегание неудач: в ситуации выбора или в процессе деятельности школьник выбирает заведомо заниженные цели и задачи, не стремится к самореализации и успешности (успеваемость в таком случае снижается). Падает энергетический потенциал ребенка. Результатом, как правило, становится отсутствие полной реализации личности в обучении, равно как и других областях жизни. В связи с этим, остро стоит вопрос о разработке эффективных средств психокоррекционного воздействия, отличающихся комплексностью, своевременностью и гуманистической направленностью.

С целью изучения уровня тревожности современных школьников было проведено исследование, в котором приняли участие 315 человек: 99 младших школьников, 104 ученика среднего школьного возраста и 112 старшеклассников.

Для оценки уровня тревожности младших школьников был использован *тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки и В. Амен*. Методика позволяет проводить количественный и качественный анализ данных, может быть использована для получения информации (косвенной) о характере взаимоотношений ре-

бенка со сверстниками и взрослыми в семье и школе. Для измерения тревожности учащихся 8–10 классов применялась *шкала личностной тревожности А. М. Прихожан*. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний. Нами анализировались данные по трем основным шкалам: школьная тревожность, самооценочная тревожность и межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками. Также для данной категории респондентов дополнительно была использована *методика школьной тревожности Филлипса* [1; 2].

Результаты диагностики показали, что повышенный уровень тревожности характерен для 26,2% младших школьников. Основным источником тревожности являются ситуации, связанные с проявлением вербальной и/или физической агрессии, с межличностным взаимодействием, с отсутствием рядом кого-либо из близких, отсутствием поддержки, страхом одиночества и чувством «покинутости». Также выявлено, что высокий уровень общей тревожности характерен для каждого третьего школьника средней школы и более 30% старшеклассников, причем среди типов тревожности наибольший вес имеет «межличностная тревожность», а наименьший – «школьная тревожность». Это обусловлено по большей части важностью потребности быть принятым группой в сочетании с неуверенностью и сложностями в процессе межличностного взаимодействия со сверстниками, отсутствием навыков конструктивного общения (межличностная тревожность).

Опираясь на результаты диагностики, были сформированы коррекционные группы из числа школьников, имеющих высокий уровень тревожности: группа младшего школьного возраста (8 человек); группа среднего школьного возраста (12 человек); группа старшего школьного возраста (12 человек). Остальные учащиеся с высоким уровнем тревожности выступили в качестве контрольной группы и не принимали участие в групповой работе. Психокоррекционные программы были разработаны для каждой возрастной категории

обучающихся (младшего, среднего и старшего школьного возраста) и представляли собой комплекс модулей, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям. В зависимости от возраста школьников определялись частота и длительность коррекционных занятий, их количество и содержание. Важным аспектом коррекционного вмешательства стало обеспечение интегративного характера воздействия на личность учащихся посредством реализации сразу нескольких взаимосвязанных направлений коррекционной работы: развитие навыков дифференцированной самооценки, повышение самоуважения и уверенности в себе; формирование адекватного уровня притязаний, приобретение моделей поведения, позволяющих добиваться успеха; овладение приемами саморегуляции и релаксации.

При оценке эффективности коррекционного воздействия было выявлено, что после участия в программе в группе младших школьников у 75% участников группы (у 6 из 8) индекс тревожности снизился до среднего уровня ($F_{эмп}=2,9$, $p<0,01$). В остальных случаях (25%) индекс тревожности снизился незначительно, однако показатели свидетельствуют о положительной динамике изменений, т.к. до участия в коррекционной программе у этих детей уровень тревожности был не просто «высоким», а «очень высоким». Индивидуальные показатели школьников свидетельствуют о том, что в большинстве случаев общий уровень тревожности снизился за счет снижения тревожности, связанной с межличностными отношениями. Однако по-прежнему у младших школьников вызывают тревогу ситуации, связанные с вербальной или физической агрессией со стороны других людей.

На основе сравнения показателей тревожности учеников среднего звена было доказано, что уровень общей, самооценочной и межличностной тревожности в экспериментальной и контрольной группах имеют значимые отличия. Так, участие в психокоррекционной программе способствовало снижению общего уровня тревожности школьников ($F_{эмп}=1,9$; $p<0,05$) за счет снижения показателей межличностной ($F_{эмп}=1,9$; $p<0,01$) и самооценочной ($F_{эмп}=1,9$ $p<0,05$)

тревожности. При сравнении показателей школьной тревожности значимых отличий не выявлено.

Данные, полученные в ходе статистической обработки результатов диагностики тревожности учащихся 9-11 классов экспериментальной и контрольной групп, показали, что по всем типам тревожности (общей, школьной, самооценочной, межличностной) достигнуты значимые отличия ($p < 0,05$). Следовательно, психокоррекционное воздействие способствовало снижению тревожности старшеклассников.

Таким образом, сравнение результатов диагностики уровня тревожности школьников «до» и «после» участия в коррекционной программе свидетельствует о позитивных изменениях в их эмоциональной сфере. В частности, у детей младшего школьного возраста снизилось напряжение в ситуациях межличностного взаимодействия и показатели, отражающие общий индекс тревожности; у детей среднего школьного возраста можно отметить положительную динамику относительно показателей общей тревожности и всех ее типов (самооценочной, межличностной, школьной). Показатели общей тревожности старшеклассников также снизились за счет снижения уровня межличностной и самооценочной тревожности.

Список литературы

1. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ВЛАДОС, 1999. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. 384 с.
2. Шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред.-сост. И. Б. Дерманова. СПб., 2002. С. 64-71.

УДК 159.942.5:37.018.1

ВЛИЯНИЕ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Архипова Ирина Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент
Черкасова Виктория Викторовна,
студент,
ФГБОУ ВО «Самарский государственный
социально-педагогический университет»

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности эмоциональной сферы ребенка дошкольного возраста. Представлен обзор психологических исследований и работ, в которых предметом изучения являются семейные взаимоотношения и их влияние на проявление эмоционального поведения ребенка. Описываются основные характеристики эмоционального благополучия дошкольника, а также приводятся результаты исследования эмоциональной сферы детей на базе ассоциативного теста «Путешествие», в ходе которого выделяются как общие черты их эмоциональной сферы, так и индивидуальные.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, эмоциональные состояния, дошкольники, родители, семейное воспитание, детско-родительские отношения, психологические тесты, эмоциональное благополучие.

INFLUENCE OF DOMESTIC RELATIONS ON EMOTIONAL WELL-BEING PRESCHOOLS

Arkhipova Irina Vladimirovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Cherkasova Victoria Viktorovna
student,
Samara State Social and Pedagogical University

Abstract. In this article, the features of the emotional sphere of the child of preschool age are considered. The review of psychological researches and works in which subject of studying are family mutual relations and their influence on display of emotional behavior of the child is presented. The main characteristics of the emotional

well-being of the preschooler are described, as well as the results of the study of the emotional sphere of children on the basis of the associative test "Journey", in which both the common features of their emotional sphere and individual are distinguished.

Keywords: the emotional sphere, emotional states, preschool children, parents, family upbringing, child-parent relations, psychological tests, emotional well-being.

В современном мире на образ жизни человека влияют множество факторов: высокий темп жизни, стрессовые ситуации, неудачи и проблемы на работе, которые накладывают отпечаток на его психическое состояние в целом. А все трудности и проблемы, как правило, он вынужден приносить домой, отчего эмоционально «заражаются» все остальные члены семьи, и особенно подвержены данному воздействию дети. Ведь семья обеспечивает развитие как позитивных, так негативных эмоциональных связей в привязанности к родным людям, а также закладывают основу для будущих отношений ребенка с другими людьми и социализации в обществе. Исследование эмоционального благополучия ребенка является важным вопросом многих психологических направлений, в которых взаимоотношения в семье оказывают значительное влияние на эмоциональное поведение ребенка.

Эмоциональное благополучие дошкольника способствует всестороннему развитию личности, формированию у него положительного отношения к окружающему миру, выработке доброжелательных качеств к людям. Чаще всего оно состоит из чувства привязанности и включает: чувство безопасности, защищенности и уверенности, закладываемые у ребенка в семье. В дошкольном возрасте дети очень открыты и доверчивы в общении, и родителям важно создавать положительное отношение ребенка к окружающим, поддерживать его и прививать чувство жизнерадостности. Особенность развития детей в этом возрасте связана с подражанием и «копированием» поведение своих близких и родных. Как правило, это происходит неосознанно, что в итоге является одним из компонентов личности – идентификации. В этот период родителям важно создавать в семье благоприятный психологический климат, благотворно влия-

ющий на эмоциональное благосостояние ребенка и его развитие. Именно в условиях взаимной любви, понимания, принятия и бережного отношения в семье ребенок нормально и благополучно развивается, перенимает на себя модель отношений и формируется как личность.

Проблемой влияния внутрисемейных отношений на эмоциональное благосостояние дошкольника занимались многие психологи и исследователи, в частности И. Ю. Кулагина, С. М. Бондаренко, Л. С. Выготский, В. С. Мухина, А. В. Запорожец и др. Эмпирическое исследование эмоциональной сферы дошкольников представлено в проективных методиках «Кактус» (автор М. А. Панфилова), «Дерево» (автор Д. Лампен), «Рисунок семьи» (автор Л. Корман), тест тревожности (автор Р. Тэммл) и т. д.

Таким образом, при анализе научной литературы, мы выделили основные характеристики эмоциональной сферы дошкольников:

- аффект – первое звено в цепочке реакций;
- переход от желаний (мотивов), направленных на предметы воспринимаемой ситуации, к желаниям, связанным с представляемыми предметами, находящимися в «идеальном» плане;
- появляется способность оценивать свое поведение [1, с. 71];
- речь выступает как экспрессивное средство выражения эмоций;
- неустойчивая эмоциональность, а значит, ребенок еще не может достаточно искусно управлять своими эмоциями;
- способность к идентификации с людьми, из чего следует влияние семьи на эмоциональный фон дошкольника [2, с. 164].

Соответственно, в поведении ребенка появляются новые мотивы – мотивы достижения, оценки, соревнования, а также те мотивы, которые связаны с формированием ценностей и нормами морали. Дошкольник в обществе при общении со сверстниками начинает вести себя так, как его родители, поскольку в этом возрасте происходит процесс идентификации.

Семья, как социальный институт, является основным и главным регулятором первичной социализации детей, и, следовательно, закладывает у них

определенную модель поведения. Эмоциональное благополучие внутри семьи способствует разностороннему развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. В семьях с благоприятным психологическим климатом, как правило, царит взаимоуважение, доброжелательность, и у ребенка идет гармоничное развитие личности. Если же в семье присутствует недопонимание, напряженность и конфликтность со стороны родителей, то ребенок, получая негативные эмоции, находится в состоянии стресса или агрессии.

С целью подтверждения теоретических положений нами было проведено исследование с использованием ассоциативного теста «Путешествие» (авторы Заряна и Нина Некрасовы). Данная методика направлена на выявление эмоционального фона и влияния внутрисемейных отношений на состояние дошкольника.

Исследование проводилось в младшей группе бэби-клуба г. Самары в 2018г., возрастной состав группы: 4-5 лет.

Полученные результаты позволили нам выявить и описать общие закономерности в развитии эмоциональной сферы дошкольников:

- 1) все испытуемые выбрали зимнее время года, несмотря на то, что за окном на момент проведения теста было лето. Можно предположить, что это связано с любимым временем года детей;
- 2) в путешествие дети отправились одни, без сопровождения взрослых. Это свидетельствует о том, что на данный момент ребята не идентифицируют себя с родителями и их поведением;
- 3) увидев перед собой родник, испытуемые не побоялись выпить из него воды. Данный выбор говорит о стремлении к познавательной деятельности, открытию новых знаний, развитию способностей;
- 4) у всех детей при обследовании проявились свои страхи, однако борются они с ними по-разному;
- 5) преодоление реки, как испытания, не вызвало у детей трудностей. Они уверены в том, что с легкостью преодолеют все препятствия на жизненном пути;

б) дошкольники увидели море, что свидетельствует о внутренней гармонии, спокойствии и умиротворении. А значит, эмоциональное развитие детей протекает умеренно и благополучно;

7) у всех детей есть своя мечта, к которой они будут стремиться, и добиваться их любыми возможными средствами.

Для более полного и всестороннего анализа поведения испытуемых, приводятся индивидуальные результаты некоторых детей, позволяющих увидеть особенности эмоциональной сферы ребенка:

Ребенок К. (мальчик, 4 г.) описал зимний лес, в котором царит тишина и ярко светит солнце. В лесу нет дождя и ветра. Из этого можно предположить, что на данный момент ребенка ничего не тревожит, он спокоен и уверен в поддержке родных. Идти в лес ребенок К. не боится, однако идет он туда один. Это может говорить о том, что мальчик ещё не идентифицирует себя со своими родителями. По пути ребенок К. захотел выпить воды из родника, несмотря на зимнее время года; родник – источник всего нового, и ребенок не боится нового, а наоборот старается развиваться и познавать окружающий его мир. Зверь, который попался ребенку К. в лесу – волк, который «чуть не укусил». Мальчик сразу же среагировал и сказал, что бросил в него косточку, «чтобы волк его не тронул и убежал». Из этого следует, что он воспринимает окружающих людей как «волков», своеобразных хищников. Ребенок ждет, когда зверь сам приблизится к нему, а только потом совершает действия. Это видно и в поведении самого мальчика. Во время адаптации в обществе ребенок К. ведет себя очень осторожно, только спустя некоторое время, понаблюдав за поведением другого человека, мальчик идет на контакт, и тогда начинает дружить со знакомым, как с давним другом. Описывая реку, символ препятствий, испытуемый с легкостью преодолевает её на коньках. Для него препятствия не являются какой-либо трудностью, так как он моментально реагирует и находит выход из ситуации, на вопрос «Как ты выберешься или преодолеешь реку?», мальчик немедленно отвечает «на коньках». Дом, который попался ему на пути, оказался, по мнению ребенка, деревянным. Зайдя в этот дом, ребенок К. увидел печку и огонь, зна-

чит, в семье ребенка тепло и уютно и царит благоприятный психологический климат. В доме тридцать комнат, однако его любимая комната – кухня. На наш взгляд, связано это с материнской любовью, уютом и домашним очагом в семье мальчика. У ребенка есть страхи, поскольку в подвал испытуемый не захотел спускаться. Выйдя из дома, мальчик увидел море, что говорит о спокойствии ребенка, внутренней гармонии. Последним объектом был корабль, который сразу же заметил ребенок К., указав на его близость. Значит, у мальчика есть мечта, к которой он стремится, а добираться до нее мальчик планирует на канате, который у него уже имеется.

Ребенок З. (девочка, 4г.) описала темный зимний лес, в котором громко шумит ветер. Видимо, на данный момент она испытывала внутренний дискомфорт, некую напряженность и беспокойство. Тот факт, что «ветер громко шумит», говорит о внутреннем переживании ребенка З., которое не замечают окружающие. Возможно, что она таким образом выражает свое недоверие к окружающим, как защитную реакцию. Необходимо отметить, что при виде нового человека в коллективе ребенок З. не сразу идет на контакт, долго присматривается и держится на расстоянии. Она пытается некоторое время понаблюдать за собеседником, прочувствовать его, а только потом может сама первой подойти и подружиться. Наблюдая за рассказом девочки, мы выявили, что, как и ребенок К., ребенок З. не чувствует рядом с собой присутствие родителей, поскольку в лес она идет одна. Девочка видит перед собой родник, хочет из него напиться, несмотря на зимнее время года, и уточнила, что не заболит. Как мы отмечали выше, родник – источник нового, поэтому З. не боится перемен, развивается и познает новое. По пути девочке З. встретила птица, которая пролетала мимо и «чуть не стукнула», но она отметила, что ничего не будет ей делать. Исходя из наблюдения, птицы для ребенка – это окружающие ее люди, ребенок З. хорошо приспосабливается к внешним условиям и не выражает отпор в некомфортных для нее ситуациях. Увидев речку, испытуемая будет кататься на санках, а значит, с легкостью и быстротой преодолеет любые препятствия. С радостью зашла девочка в дом, внутри которого темно. Такой выбор может гово-

речь о не очень благоприятных взаимоотношениях или о конфликтных ситуациях внутри семьи. В подвале у девочки спрятаны конфеты, и выходить обратно из дома на улицу она не захотела. Чердак в доме тоже есть, но туда девочка не пойдет. Мы наблюдаем у ребенка страхи, которые она прячет внутри себя и не хочет показывать. Выйдя из дома, ребенок З. увидела море, прибавив, что она уже была там, но оно находится далеко. Возможно, ребенок на данный период испытывает переживание, волнение, боязнь. Девочка увидела корабль, который находится на близком расстоянии от нее, а значит, ребенок видит свою мечту и стремится к ней, потому что сможет «запрыгнуть на корабль сама».

Анализируя выше сказанное, можно отметить, что проведение ассоциативного теста позволило выявить особенности эмоциональной сферы дошкольников и оценить их внутреннее состояние на данном этапе развития, а также отношение ребенка к окружающему миру, являющиеся важными показателями эмоционального благополучия дошкольников под влиянием внутрисемейных отношений.

Список литературы

1. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет. М.: Изд-во УРАО, 1999. 175 с.
2. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2006. 608 с.
3. Некрасовы Заряна и Нина. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. М.: Изд-во Академический проект, 2017. 363 с.

УДК 159.9.072.43:61

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНЫХ ОШИБОК, АЛЕКСИТИМИИ И УРОВНЯ СТРЕССА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ ТЯЖЕЛЫМИ СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Иванова Екатерина Сергеевна,
кандидат психологических наук, доцент
Шилова Лилия Маданьевна,
магистрант второго курса,
кафедра общей психологии Института психологии,
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Аннотация. В статье представлены данные исследования лиц, страдающих тяжелыми соматическими заболеваниями. Выявлены различия мужчин и женщин по исследованным показателям alexithymia, стресса, когнитивных ошибок. Описаны тенденции во внутренней картине болезни мужчин и женщин. Подчеркивается вклад alexithymia в формирование психосоматического компонента тяжелого заболевания. Намечены особенности формирования образа своего актуального состояния представителей каждой группы, построенные на когнитивных стратегиях защиты от травмирующей информации.

Ключевые слова: alexithymia, когнитивные ошибки, стресс, психологическое благополучие, тяжелые соматические заболевания, внутренняя картина болезни, мужчины, женщины.

FEATURES OF COGNITIVE MISTAKES, ALEXITHYMIA AND STRESS LEVEL OF THE MEN AND WOMEN HAVING THE SERIOUS SOMATIC ILLNESS

Ivanova Ekaterina Sergeyevna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Shilova Lilia Madanyevna,
second-year undergraduate,
Department of General Psychology of the Institute of Psychology,
Ural State Pedagogical University

Abstract. Distinctions of men and women on the studied levels of alexithymia, stress, cognitive mistakes are revealed. Tendencies in an internal picture of disease

between men and women are described. The alexithymia contribution to psychosomatic component formation of a serious illness is emphasized. The features of image formation the current state of each group representatives constructed on the cognitive strategy to protect against the injuring information are planned.

Keywords: alexithymia, cognitive mistakes, stress, psychological well-being, serious somatic illness, internal picture of disease, men, women.

Состояние здоровья является важным компонентом благополучия личности и в целом качества жизни человека. В настоящее время эпидемиология и структура тяжелых хронических заболеваний по Свердловской области у работающего населения охватывает самый широкий спектр [6]: заболевания эндокринной системы (сахарный диабет 1-2 типов, заболевания щитовидной железы – тиреотоксикоз), сердечно-сосудистой (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, стенокардия), нервной системы (рассеянный склероз, постинсультные состояния, дисциркуляторная энцефалопатия), онкология и ряд других нарушений, которые приводят к частичной или полной утрате работоспособности, негативно влияют на межличностные контакты и самоотношение человека. Очевидно, что лечение и профилактика подобного рода заболеваний, разрушающих фундаментальные основы благополучия личности, является важной задачей. Особенный интерес представляет применение психосоматических концепций возникновения и протекания тяжелой болезни [6], т. к. в этом подходе заложены возможности влияния на здоровье и восстановления путем трансформации психологических структур – убеждений, представлений, самоотношения, способов реагирования, изменении паттернов поведения.

Тяжелая болезнь сама по себе, причиняя физические страдания, ограничивая и изменяя привычный уклад жизнедеятельности, выступает в качестве многофакторного источника стресса. Это связано с тем, что помимо телесного дискомфорта, человек сталкивается с экзистенциальными переживаниями, связанными с осознанием конечности собственной жизни, угрозой смерти и необходимостью совершать ответственные выборы в условиях дефицита информации и неопреде-

ленности, т. к. процесс постановки диагноза, выбор стратегии лечения, контроль результатов осуществляются в навязанных условиях деятельности медицинского учреждения, сопряжены с процедурами, отнимающим у пациента остатки контроля над собственной жизнью и здоровьем. Таким образом, можно заключить, что тяжелое заболевание как установленный факт провоцирует стресс на уровне телесности, эмоциональной сферы и информационных процессов.

Стремление понять пусковые механизмы, причины возникновения того или иного расстройства – это первый вопрос, который задает человек, столкнувшись с тяжелым заболеванием, угрожающим всему его жизненному укладу. Однако, современная медицина предпочитает лечить симптомы, нежели обсуждать с пациентом эти смысловые компоненты, необходимые для принятия ответственности и включения механизмов совладания с недугом. Именно поэтому изучение психологических особенностей лиц, страдающих хроническими заболеваниями, становится актуальной темой, позволяющей найти ответы на столь значимые вопросы, сформировать адекватное отношение человека к возникшему заболеванию, снять факторы риска, связанные с отказом от лечения, игнорированием наличия болезни, нарушениями режима в процессе лечения и реабилитации, что существенно ухудшает результативность медицинского воздействия.

Особенно следует отметить обсуждаемые в литературе данные о различиях отношения к здоровью и болезни у мужчин и женщин [1; 6]. Причины кроются, по мнению авторов, в социокультурных стереотипах, формирующих отношение человека к ухудшению состояния, возможности демонстрации и запретов на обсуждение этих изменений, стратегий поиска помощи и других аспектов, имеющих к медицине самое отдаленное отношение, но выступающих в своей совокупности в качестве хронизирующего фактора, существенным образом создающего предпосылки для возникновения заболевания и определяющего его течение. Таким образом, представляется важным учитывать различия мужчин и женщин как особенных выборок пациентов при организации лечебных и реабилитационных мероприятий.

Исследование проводилось на базе ГАМУ СО «ОСЦМР «Санаторий Руш» г. Нижний Тагил в период с ноября 2016г. по май 2017г. Экспериментальную выборку составили 104 человека: 50 мужчин и 54 женщины в возрасте от 28 до 67 лет, средний возраст по выборке – 48,5 лет. В данный санаторий поступают лица, прошедшие стационарное лечение по основному заболеванию, с направлением на реабилитацию и не имеющие противопоказаний для санаторно-курортного лечения. В анкете-паспортчике испытуемые сообщали о себе возраст, профессию, наличие/отсутствие психотравмирующего события, диагноз, с которым они поступали на реабилитационно-восстановительное лечение. Испытуемым предлагались 3 методики: «Стресс-ФИЭ» Е. С. Ивановой – для оценки преобладающего типа стресса и общего уровня его выраженности [4]; «Торонтская алекситимическая шкала» [2] – для оценки уровня алекситимии и контроля психосоматического эффекта на возникновение и течение заболевания; «Опросник когнитивных ошибок» Е. С. Ивановой [5] – для оценки степени выраженности основных типов когнитивных искажений. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке.

В целом по выборке высокий уровень стресса выявлен у 68,3% испытуемых (среднее значение по выборке 110,7 баллов при нормативе среднего уровня до 105 баллов [4]), высокий уровень алекситимии – у 92,3% обследованных (среднее значение по выборке 77,7 балла, тогда как при показателе свыше 74 баллов авторы подчеркивают риск психосоматических заболеваний [2]), наиболее выражены показатели когнитивных ошибок таких как «Произвольные умозаключения» (среднее значение 14,1 балла), «Избирательное абстрагирование» (среднее значение 13,6 балла), «Дихотомическое мышление» (среднее значение 13,4 балла). Полученные результаты характеризуют выборку как находящуюся в состоянии высокого стресса, который выражен и на физическом, и на эмоциональном, и на информационном уровнях, со значительными затруднениями в контактировании с собственными переживаниями и низкой способностью их осознавать и вербализировать, а также с выраженной склонностью к поляризации мыслительной деятельности, которая подвержена мни-

тельности, готовности делать глобальные выводы по самым незначительным признакам, тенденцией игнорировать значимые факты и фокусироваться на субъективных признаках ситуации. Очевидно, что такой комплекс характеристик маркирует крайне низкий уровень благополучия личности человека с диагнозом тяжелого, хронического заболевания. Данный факт ставит под угрозу эффективность реабилитационных процедур и прогноз ремиссии в целом.

Рассмотрим более подробно показатели в подгруппах мужчин и женщин, т.к. авторы отмечают, что гендерные стереотипы воспитания существенно влияют на поведение и состояние больного [1; 6].

Вычисление различий между выборками мужчин и женщин по t-критерию Стьюдента показало, что в выборке мужчин с тяжелыми заболеваниями статически более высокие показатели эмоционального стресса ($t=2,22$) и стремление к поддержанию статуса-кво ($t=1,98$). Этот факт подтверждает имеющиеся в литературе данные о том, что мужчины более тяжело переживают факт болезни и с трудом принимают на себя роль пациента, нуждающегося в помощи и лечении [6]. Также в выборке мужчин заметно выше (различия проявляются на уровне тенденции), чем у женщин, показатели по когнитивным ошибкам «Персонализация», «Долженствование», «Предсказывание мыслей», «наклеивание ярлыков». Полученные результаты обуславливают необходимость отдельного анализа корреляций в каждой группе с целью более глубокого анализа особенностей состояния когнитивно-эмоциональной сферы тяжелобольных.

Таблица 1

**Взаимосвязь когнитивных ошибок с показателями стресса и алекситимии
в выборке мужчин**

Показатель	произвольные умозаключения	сверхобобщение	избирательное абстрагирование	преувеличение/преуменьшение	персонализация	дихотомическое мышление	долженствование	предсказывание	чтение мыслей	наклеивание ярлыков	статус-кво
Алекситимия	0,51		0,28		0,60	0,61	0,35	0,45	0,47	0,65	0,64

Стресс	0,56			0,30	0,47	0,56			0,35	0,54	0,57
Физ.											
Инф	0,52		0,38	0,44	0,43	0,47		0,28		0,52	0,56
Эмоц.	0,58		-0,36	-0,30	0,60	0,74			-0,38	0,85	0,69

Как видно из представленных данных, существует большое количество значимых и высоко значимых (выделены в таблице жирным шрифтом) взаимосвязей между алекситимией и когнитивными ошибками в подгруппе мужчин. Ранее мы обсуждали вопрос о том, что алекситимия является предиктором психосоматических заболеваний, при этом ее высокие показатели наблюдаются у 18% условно здоровой выборки лиц молодого возраста (до 35 лет) мужского населения РФ [3]. Высокие показатели алекситимии при обследовании лиц, получивших диагноз тяжелого заболевания, доказывает, что эта проблема остается крайне значимой. А выявленные взаимосвязи с когнитивными ошибками вносят вклад в понимание механизма развития заболевания, а именно: переживаемые эмоции не находят адекватного выражения в вербальной форме и соматизируются, при этом включаются защитные когнитивные механизмы, позволяющие редуцировать значимость чувств, оставаться «в роли мужчины», выполнять предписания социо-культурных стереотипов, используя случайные и субъективные признаки ситуации, чтобы продолжать избегать контакта с аффективной сферой. Каждый новый цикл, связанный с вытеснением и игнорированием значимых состояний, провоцирует нарастание соматических симптомов и в конечном итоге ведет к развитию тяжелого заболевания, которое у мужчин обычно манифестирует внезапно. Подтверждением этому заключению является тот факт, что не выявлено корреляций между физическим стрессом и когнитивными ошибками. Иными словами, соматические симптомы в выборке мужчин не осмысливаются, мистифицируются, вытесняются, остаются вне зоны осознаваемого проживания и переживания. Данный факт является крайне тревожным, т. к. выводит пациента из роли субъекта и ставит в положение пассивного объекта воздействия, который страдает, но не понимает причин или находит случайные объяснения источника своих страданий. При этом в выборке муж-

чин используется стратегия избирательного абстрагирования, преувеличения и чтения мыслей, чтобы снять симптомы эмоционального стресса, как показывают отрицательные корреляции по этим когнитивным искажениям. Иными словами, потенциал когнитивной сферы в выборке мужчин направлен на бегство от симптома и от переживаний, связанных с опознаванием симптомов болезни и факта ее наличия с последующими ограничениями и необходимостью выполнения предписаний врачей.

Рассмотрим результаты в подгруппе женщин.

Таблица 2

**Взаимосвязь когнитивных ошибок с показателями стресса и алекситимии
в выборке женщин**

Показатель	произвольные умозаключения	сверхобобщение	избирательное абстрагирование	преувеличение/преуменьшение	персонализация	дихотомическое мышление	долженствование	предсказывание	чтение мыслей	наклеивание ярлыков	статус-кво
Алекситимия	0,27		0,59	0,42	0,35	0,37			0,27	0,39	
Стресс	0,27								0,30		
Физ.			0,47	-0,27					0,43	0,30	
Инф			-0,27			0,37		0,28			0,84
Эмоц.	0,28				0,35	0,65	0,28		-0,30	0,88	0,72

Как видно из данных таблицы 2, в выборке женщин, как и в выборке мужчин, алекситимия имеет большое количество значимых и высоко значимых (выделены жирным шрифтом) положительных корреляций с различными когнитивными ошибками. Таким образом, механизм формирования психосоматического компонента заболевания аналогичен и связан с циклическим вытеснением и соматизацией значимых переживаний, формирующими уязвимость и предрасположенность к тому или иному нарушению функционирования организма. При этом общий показатель стресса связан с произвольными умозаключениями и попыткой чтения мыслей окружающих, иными словами, хрониче-

скими попытками догадаться, что думают другие и случайными выводами, провоцирующими конфликты и разочарования. В отличие от подгруппы мужчин, у женщин выражена связь когнитивных ошибок и физиологического стресса, при этом наблюдается тенденция по случайным признакам, нередко при попытке прочесть мысли врача, оперативно ставить себе диагноз, существенно преуменьшая значимость тех или иных симптомов. При этом с ростом информированности пациентки женского пола укрепляется ригидность позиции, растет стремление поддерживать статус-кво относительно своего актуального положения в обществе, полярность в оценке ситуации и попытки предсказывать перспективы лечения. Включение эмоциональных реакций приводит к еще большему закреплению в субъективно выбранной позиции, росту дихотомичности мышления, наряду с отказом от контакта и аутичности в осознании симптомов, процедур лечения и оценке своего состояния.

В целом, можно сделать вывод, что внутренняя картина болезни в случае тяжелого хронического заболевания у мужчин отображает тенденцию к мистификации соматических симптомов и вытеснению рациональных, объективных признаков ситуации, активность в интеллектуализированной защите от осознания факта болезни. У женщин позиция разворачивается вокруг поддержания актуального статуса, что сопряжено с ростом аутичности, направленной на формирование собственного, чаще всего, субъективного и случайного понимания тяжести и последствий недуга.

Полученные результаты вносят существенный вклад в понимание процессов формирования и разворачивания внутренней картины болезни лиц, страдающих тяжелым соматическим заболеванием, с учетом их половой принадлежности. Эти данные необходимы врачам и сотрудникам реабилитационных учреждений при оценке состояния пациента, выстраивании стратегии взаимодействия, прогнозе ремиссии.

Исследование имеет и теоретическое значение, акцентируя вклад когнитивных искажений в запуск циклического вытеснения значимых переживаний и

формирования уязвимости личности к возникновению психосоматического заболевания.

Список литературы

1. Березовская Р. А. Отношение менеджеров к своему здоровью как фактор профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. наук. СПб, 2001.
2. Ересько Д. Б., Исурина Г. С., Кайдановская Е. В. и др. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: методич. пособие. СПб.: Изд-во науч.-исслед. психоневр. ин-та им.В. М. Бехтерева, 1994.
3. Иванова Е. С. «Стресс-ФИЭ»: методика измерения основных видов стресса // Психологическая диагностика. 2008. № 5. С. 82-101.
4. Кондюхова Т. Н., Петанова Т. И. Влияние внутренней картины болезни на адаптацию инвалидов по зрению // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практич. конф. СПб, 2001. С. 163-165.
5. Основные итоги диспансеризации определенных групп взрослого населения Свердловской области в 2016 году. Аналитический отчет / Министерство здравоохранения Свердловской области ГАУЗ СО «Свердловский областной центр медицинской профилактики». 2017. 26 с.
6. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Мн.: ЕГУ, 2003. 172 с.

УДК 159.922.736.4:37.018.1

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВОГО ЭГОЦЕНТРИЗМА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Буслаева Елена Леонидовна,
кандидат психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Московский государственный
лингвистический университет»

Аннотация. Статья посвящена проблеме подросткового эгоцентризма, дается определение понятия эгоцентризм, раскрываются его виды и анализируются факторы, влияющие на развитие эгоцентризма. В обобщенном виде представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление уровней подросткового эгоцентризма в зависимости от особенностей семейных отношений, а также возможности его коррекции.

Ключевые слова: эгоцентризм, эготизм, подростковый эгоцентризм, подростки, познавательный эгоцентризм, моральный эгоцентризм, коммуникативный эгоцентризм, семейное воспитание, детско-родительские отношения.

FEATURES OF MANIFESTATION OF TEENAGE EGOCENTRISM DEPENDING ON FAMILY RELATIONSHIPS

Buslaeva Elena Leonidovna,
candidate of psychological sciences, associate professor,
Moscow State Linguistic University

Abstract. The article is devoted to the problem of adolescent egocentrism, defines the concept of egocentrism, reveals its types and analyzes the factors influencing the development of egocentrism. The results of empirical research aimed at identifying the levels of adolescent egocentrism depending on the characteristics of family relations, as well as the possibility of its correction are presented in a generalized form.

Keywords: the egocentrism, egotism, the egocentrism in adolescence, adolescents, cognitive egocentrism, moral self-centeredness, communicative egocentrism, family education, child-parent relations.

Общественные и экономические изменения, происходящие в современном мире, предъявляют новые требования к формированию личности. На первый план выдвигается реализация психологической готовности граждан к инновациям, формирования социально-психологической компетентности, включающей владение навыками взаимодействия взаимоотношений [1].

Успешности общения, взаимодействия и выстраивания взаимоотношений могут препятствовать отсутствие понимания сообщений и намерений других людей, отсутствие умения кооперироваться, неадекватные психические эго-состояния, наличие таких качеств личности, как эгоизм, эгоизм, индивидуализм и другие.

Под эгоцентризмом понимают позицию личности, характеризующуюся сосредоточенностью на собственных ощущениях, переживаниях, интересах и т. п., а также неспособностью принимать и учитывать информацию, противоречащую собственному опыту, в частности, исходящую от другого человека. В основе эгоцентризма лежит непонимание человеком того, что возможно существование других точек зрения, а также уверенность, что психологическая организация других людей тождественна его собственной [2].

Эгоизм в отличие от эгоцентризма представляет собой морально-ценностную ориентацию личности и проявляется в доминировании своих интересов вопреки интересам других людей. Эгоистичный человек, пренебрегающий ценностями других людей, может не быть эгоцентриком. Эгоцентрик может вести себя как эгоист, но не в силу того, что он пытается противопоставить свои интересы интересам других, а в силу того, что он не воспринимает позицию другого, сосредотачиваясь на своих интересах.

В психологических исследованиях проблемы эгоцентризма существуют различные подходы, авторы которых вкладывают свое понимание в трактовку феномена эгоцентризма. Среди наиболее признанных определений, можно выделить психофункциональное представление об эгоцентризме, как свойстве речи [3] и мышления и с позиции интерперсонального подхода, как свойство личности и выражение смыслообразующих компонентов её сознания [2].

Существуют различные виды эгоцентризма:

- познавательный эгоцентризм, проявляющийся в процессах восприятия, мышления и речи;
- моральный эгоцентризм, выражающийся в отсутствии понимания моральных основ в поведении других людей;
- коммуникативный эгоцентризм, характеризующийся пренебрежением смысловой наполненности понятий.

Изучая проблему детского эгоцентризма, Ж. Пиаже проанализировал феномен так называемой эгоцентрической речи, которую автор считал проявлением общей эгоцентрической позиции ребенка. Когда ребенок высказывает своё мнение, не пытаясь понять точку зрения другого, полагая, что другие понимают его и думают также. По мнению автора, речь взрослых людей тоже может быть эгоцентричной, не сосредоточенной на передаче своей мысли другим людям [3].

В концепции Б. С. Братуся эгоцентризм является одним (в частности, первым) из уровней развития личностно-смысловой сферы, исходными моментами которой являются получение личной выгоды, удобства, престижа и т.п. преимуществ. Эгоцентричные личности имеют мотивы и смысловые отношения, свойственные групповым и коллективистическим, однако они претерпевают искажения, при которых теряется реальное содержание [2].

Эгоцентризм взрослых зависит от общей направленности личности: эгоцентрической или децентрированной. Эгоцентрическую направленность характеризует сосредоточение индивида на себе и своем внутреннем мире, децентрированную направленность отличает направленность на внешний окружающий мир.

Д. Элкиндр выявил отличительные особенности подросткового эгоцентризма, среди которых выражены неспособность отличать временное от постоянного, субъективное от объективного и уникальное от универсального [5]. Большое значение, по мнению автора, для подростка имеет чувство принадлежности к особой среде сверстников и принятие её ценностей для себя.

Общение со сверстниками является ведущей деятельностью подросткового периода. При положительных взаимоотношениях подростковый эгоцентризм

имеет средний уровень. При нейтральных взаимоотношениях со сверстниками наличие низкого уровня эгоцентризма свидетельствует о слабо выраженной социально-психологической активности и недостатке потребности в самоуважении, что для подросткового возраста чревато задержкой личностного развития [6].

В исследованиях Т. И. Пашуковой отмечено, что подростковый эгоцентризм закономерно связан с увеличением степени централизованности самоутверждающейся личности на себе [1].

Мыслительный эгоцентризм подростков проявляется в неадекватном реагировании на подсказывание учителя в решении учебной задачи, в невозможности изменить выбранный способ её решения. В старшем школьном возрасте мыслительный эгоцентризм выражается в неумении осуществлять поиск и сравнительный анализ альтернативных решений.

Эмпирическое исследование подросткового эгоцентризма и его взаимосвязи с особенностями семейных отношений проводилось на базе одной из муниципальных школ г. Москвы. Для изучения эгоцентризма подростков была использована методика исследования эгоцентрической направленности личности, разработанной Т. И. Пашуковой [7]. Данная методика позволяет выявить индекс эгоцентризма, включающего в себя проявления эгоизма и ретрофлексии, как рефлексии качеств своего характера, способностей, поступков, переживаний и чрезмерное сосредоточение испытуемого на своем внутреннем мире. Семейные отношения изучались методами различных вариантов опроса и контент-анализа.

Результаты исследований показали, что высокий и очень высокий уровень эгоцентризма присутствует у подростков, в семьях которых проявляется неуважение к личности ребенка, не одобряются его планы и интересы, считают его неприспособленным и неудачливым. Чем больше родитель заинтересован в делах и планах ребенка, чем больше он старается помочь ребенку, сочувствует ему, тем ниже у ребенка уровень эгоцентризма. К этому приводит то, что родители высоко оценивают интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывают чувство гордости за него.

Высокий уровень эгоцентризма проявляется и при требовании от подростка безоговорочного послушания и дисциплины, при навязывании подростку своей воли и точки зрения, строгом наказании и контроле.

На высокий уровень эгоцентризма влияет недоверие к ребенку со стороны родителей, стремление родителей инфантилизировать его, приписать ему личную и социальную несостоятельность.

Низкий уровень эгоцентризма наблюдался у подростков, в семьях которых родители проявляют уважение и симпатию к ребенку, придерживаются демократичного стиля воспитания, одобряют его интересы, высок интеллектуальные и творческие способности. В случае неудачи родители стараются прийти на помощь ребенку.

Таким образом, неблагоприятные семейные отношения влияют на развитие эгоцентризма в подростковом возрасте.

Коррекция высокого эгоцентризма должна быть направлена на создание благоприятных условий общения и взаимодействия подростка с окружающими. Это будет способствовать формированию умений и навыков координирования своего мнения и поведения с намерениями и действиями других.

Для коррекции эгоцентризма в младшем подростковом возрасте необходимо преобразование тактических приемов воздействия семейного воспитания.

В юношеском возрасте высокий показатель эгоцентризма можно снизить путем проведения тренингов, направленных на развитие сензитивности, приобретение навыков, снижение децентрации.

Необходима коррекция и при неадекватно низком уровне эгоцентризма, поскольку он способствует появлению конформизма и социальной пассивности.

Коррекция подросткового эгоцентризма, вызванного особенностями семейного воспитания, должна содержать помимо прочего работу с родителями. Они должны знать последствия чрезмерной опеки или диктата.

Снижению уровня эгоцентризма подростков будет способствовать наличие в семейных взаимоотношениях поощрения их инициативы и самостоятель-

ности, доверие, авансирование личностных достоинств и учет их индивидуальных особенностей.

Список литературы

1. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 301 с.
2. Буслаева Е. Л. Особенности социализации подростков и юношей в современных условиях // В сборнике: Проблемы взаимодействия личности-общества и государства в XXI веке. Ученые записки: материалы международной научно-практической конференции. 2017. С. 17–20.
3. Пашукова Т. И. Исследования эгоцентризма с помощью эгоцентрического ассоциативного теста // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. 1991. № 2. С. 45-48.
4. Пашукова Т. И. Эгоцентризм, основные психологические характеристики, закономерности и механизмы формирования и коррекции: дис. ... докт. псих. наук: 19.00.05. Киев, 2002. 508 с.
5. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 680 с.
6. Elkind D. Egocentrism in adolescence // Child Development. 1967. Vol. 38. № 4. P. 1025-1034.

УДК 316.6

АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНЫХ ТЕОРИЙ В СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Колесников Евгений Анатольевич,
кандидат психологических наук, старший преподаватель
кафедры педагогики и психологии,
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В. Г. Короленко»

Аннотация. В статье проводится анализ теорий, сложившихся в зарубежной социальной психологии, объясняющих особенности формирования виктимного поведения. Делается вывод о том, что зарубежная социальная психология в большей мере рассматривала микросредовые факторы как определяющие и оказывающие влияние на формирование виктимного поведения личности.

Ключевые слова: психология личности, виктимное поведение, виктимизация, микросредовые факторы, социальная психология.

ANALYSIS OF FOREIGN THEORIES IN THE SOCIAL PSYCHOLOGY OF VICTIM BEHAVIOR OF THE INDIVIDUAL

Evgeny A. Kolesnikov
candidate of psychological sciences, senior lecturer
Chair of Pedagogy and Psychology,
Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko

Abstract. The article analyzes the theories developed in the foreign social psychology, explaining the peculiarities of the formation of victim behavior. It is concluded that the foreign social psychology to a greater extent considered microenvironment factors as determining and influencing the formation of the victim's personality behavior.

Keywords: psychology of Personality, victim behavior, victimization, microfactors, social Psychology.

Актуальным направлением исследований в современной социальной психологии и педагогике является анализ факторов и условий, способствующих

формированию и развитию личностной и социально- психологической уязвимости личности к критическим ситуациям социального функционирования: кризисам, конфликтам, социальным фрустрациям и стрессам (Е. В. Руденский, К. Н. Аракелян, А. В. Шаболтас, А. Е. Быстров, М. П. Долговых, Е. В. Логутова, А. В. Мудрик и др.).

По мнению Е. В. Руденского, этот факт обуславливается интенсивными социально-экономическими и общественными преобразованиями, развитием научных технологий, нестабильностью социальных условий жизни человека и т.д., в контексте которых остро встает проблема переосмысления существующих, а также анализа возникающих предпосылок виктимности и виктимизации личности. [1]

Анализ зарубежных виктимологических концепций (J. M. Hindelang, M. R. Gottfredson, J. Garofalo, L. E. Cohen, M. Felson, K. Seely, M. Sentse, M. L. Tombari, L. J. Bennett, J. V. Dunkle и др.) позволил нам выделить несколько основных направлений исследования.

1. Теория виктимологического конфликта (S. Brownmiller) (1975). Она основана на мысли о том, что преследования правонарушителя исходит от попытки выражения государством своего господства и контроля. По мнению авторов, такие выражения господства и контроля проистекают из широких структурных диспропорций связанных с возрастом и/или полом жертвы (правонарушителя) [2].

2. Теория образа жизни (Michael J. Hindelang, Michael R. Gottfredson and James Garofalo (1978), L. E. Cohen и M. Felson (1979)). Основная идея данного подхода – формирование виктимного поведения зависит от образа жизни. Впервые данную теорию опубликовали J. H. Michael, R.G. Michael, J. Garofalo в своей монографии «Жертвы персональной преступности: эмпирические основы для теории личностных виктимизаций», в которой исследователями были очерчены социально демографические взаимосвязи виктимности с личностными особенностями носителя виктимных черт на основе анализа статистических данных. [4] В дальнейшем L. E. Cohen, M. Felson предложили объяснение возросшему количеству краж через близкую по сути и содержанию теорию «по-

вседневной деятельности» (routine activity). В их исследовании для объяснения преступления мы находим следующие три необходимых условия: (1) мотивированный преступник, (2) подходящая мишень и (3) отсутствие достаточной охраны собственности [3, с. 589].

В работах К. Tunnell проблема формирования виктимности опирается на 3 основных положения:

- неравномерность распределения виктимности во времени и пространстве, приводящая к возникновению мест или времени с высокой степенью риска виктимизации;

- вероятность возникновения виктимности через различные промежуточные переменные или действия, определяемые образом жизни;

- возможность виктимизации у тех, кто взаимодействует с жертвами [9, с. 51].

3. *Теория виктимизации со стороны сверстников «peer victimization».* (S. Brownmiller, K. Seeley, M. L. Tombari, L. J. Bennett, J. B. Dunkle).

В виктимологическом исследовании S. Brownmiller значительное внимание уделяется явлению «peer victimization», описывающему специфику насилия со стороны сверстников. Особый интерес к данному явлению проявляют учёный процессу межличностного взаимодействия в рамках школьных отношений. S. Brownmiller выделяет следующие негативные последствия «peer victimization»: низкая самооценка жертвы, появление выученной беспомощности, депрессии жертв, появление выученной беспомощности, снижение чувства собственного достоинства у всех участников виктимного процесса [2].

В работах К. Seeley и его последователей отмечено, что отличительной особенностью «peer victimization» является низкий уровень участия самой школы в предотвращении насилия между сверстниками. Максимально уязвимы для возникновения «peer victimization» является средняя школа, в период которой создается представление о себе, формируется идентичность и чувство собственного достоинства, в дальнейшем оказывающие влияние на всю взрослую жизнь [6].

Ещё одной формой, активно обсуждаемой авторами, является киберзапугивание (cyberbullying). Специфика данной формы насилия связана с использо-

ванием Интернета и мобильных телефонов, которые дают возможность анонимно оказывать психологическое давление на жертву. В настоящее время изучение виктимизации со стороны сверстников развивается в двух основных направлениях, выделенных Seely, Tombari, Bennett, Dunkle (2009). Первое направление рассматривает «школьную дедовщину» (bullying strand) как социальное явление в школе. Второе направлено на изучение взаимодействия между отдельными группами сверстников (peer relationship strand).

4. *Теория «реляционной виктимности»* (K. D. Rudolph, W. Troop-Gordon, M. R. Flynn и др.). Основная идея данного направления исследований – виктимность является девиацией, в симптомокомплексе которой проявляются нарушения социальных и когнитивных психических процессов.

Авторы обозначают, что в результате оказанного насилия возникают серьезные нарушения формирования социальной адаптации, базовых представлений о жизни и ожиданий со стороны социума. Вследствие пережитого насилия у детей возникает чувство социальной отчужденности и отсутствия включенности «Я» в «Мы». Социальная отчужденность и постоянное ожидание агрессии со стороны сверстников приводят к тому, что, попадая в новое окружение, дети, пережившие опыт насильственных отношений со сверстниками, вновь выстраивают насильственные взаимодействия. Эмоциональные нарушения, низкая способность к саморегуляции и чувствительность к межличностным конфликтам также объясняются в реляционной концепции виктимизации последствиями пережитого насилия [5].

5. *Теория «электронных форм виктимности» (electronic bullying)* (J. Suler (2004)). Изучая распространённые использования коммуникативных технологий для виктимизации, исследователи пришли к выводу, что подобная форма становится проблемой для многих стран Европы. J. Suler взвёл термин «online disinhibition effect», связанный с уникальными характеристиками коммуникативных электронных технологий, вызывающий желание проявлять агрессию без наказания [8, с. 324].

Анализ причин возникновения электронной виктимизации, выделенных и описанных в исследованиях, позволяет сделать вывод об их совпадении с традиционными – попытка продемонстрировать собственную власть.

Таким образом, зарубежными исследователями предложен ряд концепций, в рамках которых реализуются различные подходы к проблеме изучения виктимного поведения. Все разработанные концепции и теории виктимизации, рассматривая различные факторы воздействия как основные, несомненно, отмечают важность учета влияния микро- и макросоциальных факторов, таких как:

- 1) принятые в обществе паттерны взаимодействия;
- 2) специфика межличностного взаимодействия;
- 3) особенности прохождения школьного периода;
- 4) семейные влияния, наличия индивидуального опыта насилия;
- 5) компьютерно-виртуальные условия формирования виктимности подростков.

Список литературы

1. Руденский Е. В. Депривационный виктимизм как социально-психологический механизм онтогенеза личной виктимности // Мир-науки, культуры, образования. – 2013. № 1 (38). С. 141-146.
2. Brownmiller S. *Against our will: Men, women and rape*. New York: Simon & Schuster. P. 472.
3. Cohen L. E., Felson M. Social change and crime rate trends: A routine activity approach // *American Sociological Review*. 1979. № 44. P. 588-608.
4. Hindelang M. J., Gottfredson M. R., Garofalo J. *Victims of personal crime: An empirical foundation for a theory of personal victimization*. Cambridge, MA: Ballinger, 1978. P. 349.
5. Rudolph K. D., Troop-Gordon W., Flynn M. Relational victimization predicts children's social-cognitive and self-regulatory responses in a challenging peer context // *Developmental Psychology*. 2009. Vol 45 (5). P. 1444-1454. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/a0014858> (дата обращения: 11.01.2018).

6. Seeley K., Tombari M. L., Bennett L. J., Dunkle J. B. Peer Victimization in Schools: A Set of Quantitative and Qualitative Studies of the Connections Among Peer Victimization, School Engagement, Truancy, School Achievement, and Other Outcomes // National Center for School Engagement. 2009. № 1. P. 13-46.
7. Sugimura N., Rudolph K. D. Temperamental Differences in Children's Reactions to Peer Victimization // Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. 2012. № 41:3. P. 314-328. DOI: 10.1080/15374416.2012.656555 (дата обращения: 09.01.2018).
8. Suler J. The online disinhibition effect // Cyberpsychology and Behavior. 2004. № 7. P. 321-326.
9. Tunnell K. Predicting household victimization utilizing a multi-level routine activity approach // Journal of Crime and Justice. № 19 (2). P. 49-66.
10. Zur O. Sacrifice, Martyrdom, Scapegoating, Suicide and Terrorism: Definitions, Differentiations and Resources. URL: <http://www.zurinstitute.com/sacrifice2.html> (дата обращения: 06.01.2018).

УДК 159.923

ПСИХОЛОГИЯ ОДИНОЧЕСТВА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Питько Ольга Александровна,
кандидат философских наук, доцент, член РПО
Тупикина Диана Валерьевна,
студент,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет
им. Г.И. Носова»

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические аспекты изучения феномена одиночества, к изучению которого проявляли интерес философы, психологи и др. исследователи. Авторами предпринимается попытка рассмотреть феномена одиночества с точки зрения различных подходов.

Ключевые слова: одиночество, феномен одиночества, уединение, психология личности.

PSYCHOLOGY OF LONELINESS: THEORETICAL ASPECTS OF STUDY

Pitko Olga Alexandrovna,
Candidate of Philosophy, Associate Professor, Member of the RPO
Tupikina Diana Valerievna
student,
Magnitogorsk State Technical University them. G.I. Nosova

Abstract. This article examines the theoretical aspects of studying the phenomenon of loneliness, to which philosophers, psychologists, and other researchers showed interest. The authors attempt to consider the phenomenon of loneliness in terms of different approaches.

Keywords: loneliness, the phenomenon of loneliness, solitude, psychology of Personality.

В современном мире одиночество выступает рассматриваемым и обсуждаемым понятием во всех сферах деятельности общества и индивида в частности. Данное понятие подвергается разностороннему анализу и изучению со сто-

роны таких наук, как философия, психология, педагогика, социология и пр. «Это феномен находится во внимании исследователей» уже не первое десятилетие [6, с. 1163]. Одиночество связано с такими факторами как динамический процесс персонификации, сложность при построении социальных интеракций, социальная мобильность, насыщенность средств массовой информации и социальных сетей, потребность в социальной адаптации, продвижении персонального бренда и др.

Состояние одиночества у индивида может проходить как без внешних проявлений, так и с выраженными внешними проявлениями, такими как: изменение поведения, агрессивность, потребность в уединении, отрыв от реальности, избегание контактов, иррациональная система коммуникации и деятельности. Актуальность данной темы можно обосновать еще и тем, что агрессия в современном мире приобретает часто проявляющийся характер при переживании индивидом одиночества.

Феномен одиночества рассматривался посредством различных подходов: социологического, экзистенциального, феноменологического подхода, когнитивного подхода, гуманистического, психодинамического и др. [3, с. 68].

Сторонниками социологического подхода изучения феномена одиночества являются К. Боумен, Д. Рисмен, П. Слейтер. Основная идея данного подхода состоит в рассмотрении причин одиночества вне индивида, иными словами как отдельный результат действия социальных сил. К. Боумен рассматривает одиночество как побочное следствие любого изменения социальных институтов, приводящих к разрывам межличностных связей или к их ухудшениям [2, с. 16]. Д. Рисмен рассматривает причину одиночества в тенденции направленности индивида «вовне». В результате «направленность на других» обеспечивает синдром обеспокоенности, тревожности, потребность в оценке и внимании к себе, которая не может удовлетвориться полностью, что и создает «одинокую толпу».

Экзистенциальная модель феномена одиночества строится на утверждении истоков одиночества в природе человека [4, с. 45]. Приверженцы данного подхода отмечают, что одиночество эквивалентно «самосознательному осозна-

нию» собственной изоляции. Оно неизменно и внутренне присуще психике человека и преодоление одиночества необходимо сменить принятием его. В данном случае человек предпочитает добровольное одиночество, оберегающее его от непонимания, осуждения и излишней эмоциональной напряженности при самовыражении, а также надежду на возможность встретить личность, которая примет его. Осознание надежды представляет положительное переживание одиночества, но при этом снижает коммуникативное окружение личности. «В любом случае в основе поступков человека лежат одни и те же психологические механизмы и, по сути дела, одна и та же мотивация» [7, с. 54].

Возникновение одиночества как результата осознания несоответствия собственного «Я» индивида и образцами общества выделяет феноменологический подход. Общество регламентирует индивиду определенные рамки, идеалы, которые отличны или противоположны идеалам, стремлениям, ценностям индивида. Вследствие данного процесса индивид ощущает себя непохожим на других, отделенным от массы (общество, род, круг друзей и пр.) что и приводит к состоянию одиночества. В данной ситуации дальнейшие действия опираются на решения индивида. Человек выбирает творческую или конструктивную модели переживания одиночества. В первом случае он посвящает себя творческой деятельности, во втором начинает реформу и борьбу за новые идеалы. Личностно-ориентированная модель подхода изучения одиночества в феноменологическом подходе выделилась К. Роджерсом. Он полагал, что расхождение действительного «Я» и идеального (определенного обществом) приводит к слабой защитной реакции и одиночеству. А также отмечал, что возникновения чувства одиночества происходит вследствие низкой приспособляемости индивида к социальному «Я» и социуму.

Э. Пепло и Д. Перлман, являясь представителями когнитивного подхода, определяют одиночество результатом осознанием индивидом диссонанса желаемого уровня социальных контактов и действительным уровнем. Необходимо отметить, что, до тех пор, пока индивид не осознает своего одиночества, даже при очевидных факторах, он не испытывает его. Данная модель одиночества отмечает важность самопознания и самооценки индивида как одинокого.

Гуманистический подход схож с идеей экзистенциального подхода и представляет одиночество как неперемное естественное явление для человека. Создателем гуманистического подхода является психолог А. Маслоу. Идея данного подхода состоит в необходимости одиночества как фактора эффективной самоактуализации. Необходимо отметить, что Маслоу выделял «негативное» и «позитивное» переживание одиночества, которые определяют характер переживаний. «Позитивное» предполагает рефлексии личности для самоактуализации. В противопоставление идет «негативное» переживание, которое обозначает постоянную критику, которая направлена как и на окружение, так и на себя, которая не приводит к самоактуализации.

Одиночество в психодинамическом подходе выделяется как отрицательное состояние, исходящее из раннего влияния на личностное развитие ребенка. Э. Фромм выделял потребность обладать самосознанием, иметь объект поклонения вызывают негативно эмоционально окрашенное отношение к одиночеству. В подобном случае чувство одиночества нарушает внутреннюю целостность человека, что приводит к агрессивности, насилию, анархии и пр. В следствии, ужас перед одиночеством, обоснованный нереализацией определенных потребностей составляет психодинамический подход.

Таким образом, одиночество является всепоглощающим чувством, остро субъективное и индивидуальное переживание, отличающееся стойким и глубоким погружением в свое внутреннее «Я». Одиночество необходимо для саморазвития, рефлексии, самоактуализации при условии «позитивного» переживания. Одиночество можно рассмотреть в качестве кризиса, в результате которого появляется новообразование. Если процесс переживание одиночества проходит с настроением человека на положительный результат, то новообразование решает те факторы, которые и привели к состоянию одиночества. Если же процесс приобретает негативный оттенок и индивид не желает меняться или отделяться от своей привычной социальной среды, то одиночество приобретает отрицательный характер и ощущается индивидом ярко-выраженным и длительное время.

При этом одиночество – комплексное чувство, которое подчеркивает утраченные связи внутреннего «Я» индивида. Необходимо осознавать, что при нормальной социальной деятельности индивид также продолжает взаимодействовать с социумом. Но одиночество, как фактор саморазвития человека, требует уединения. Великие философы и психологи (Н. В. Хамитов, В. В. Розанов, Д. И. Фельдштейн и др.), рассматривая феномен одиночества, отмечали необходимость уединения в развитии личности и ее совершенствовании [1, с. 10]. В результате, одиночество требует уединения, но человек не в состоянии выпасть из социума, представленного также в интернет-сетях.

При взаимодействии социума с индивидом возникает негативная реакция, как страх, избегание или агрессия. Агрессия как реакция, даже на помощь от ближайшего социального окружения, обосновывается потребностью человека в уединении для рефлексии. Агрессия в период переживания одиночества у индивида может проявляться при разнообразных обстоятельствах и зависит от происхождения чувства одиночества. При рассмотрении феноменологического подхода, в котором индивид осознает или ощущает свою несхожесть с социумом и погружается в одиночество, агрессия проявляется на предложения помощи от ближайшего окружения. Данная реакция объясняется тем, что при осознании собственной отличности от социума индивид не видит какой-либо возможной помощи от окружения. При этом, если разрыв между индивидом и ближайшим социальным окружением действительно обоснован, то при оказании помощи окружение может только усилить чувство одиночества, а значит и агрессии на возможность взаимодействия.

Психоаналитик Зилбург различал понятия «уединенность» и «одиночество» [5, с. 132]. Первое он рассматривал как норму и «переходящее умонастроение», а второе как неопределимое и постоянное чувство. Агрессия по Зилбургу проявлялась в качестве отражения характерных черт личности. Если личности присуща агрессия и враждебность при одиночестве данная характеристика проявляется более выражено.

Таким образом, на сегодняшний день проведено достаточно большое количество исследований феномена одиночества, результаты которых могут «не только влиять на целевую аудиторию, но и изменять отношения аудитории к проблеме» [8, с. 176]. При многообразии подходов к определению одиночества практически все исследователи приходят к выводу, что это переживание имеет чисто субъективный и индивидуальный характер, так или иначе одиночество описывается как тяжелое и глубокое чувство, вследствие которого могут проявляться несвойственные индивиду формы поведения и агрессию как реакцию на вмешательство.

Список литературы

1. Белоус Е. И. Одиночество и развитие личности // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. Владивосток, 2012. С. 9-16.
2. Гасанова П. Г., Омарова М. К. Психология одиночества. Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины», 2017. 77 с.
3. Ильина В. А. Теоретические направления изучения одиночества в зарубежной психологии // Вестник университета российской академии образования. М., 2007. С. 68-87.
4. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
5. Перлман Д., Пепло Л. Э. Теоретические подходы к одиночеству // Лабиринты одиночества. М., 1989. 618 с.
6. Питько О. А. Аспекты создания и продвижения персонального бренда современного политика // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11-6. С. 1163-1165.
8. Питько О. А. Технологии копирайтинга в электронных СМИ как средство психологического воздействия // Результаты научных исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции / отв. ред. А. А. Сукиасян. 2016. С. 176-178.

УДК 316.6:004

**ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ:
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Чекменёва Татьяна Геннадьевна,
кандидат политических наук, доцент
Прибытков Алексей Александрович,
кандидат исторических наук, доцент,
ФБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»

Аннотация. В статье рассмотрен психологический аспект информационной безопасности российской молодежи. Авторы обращают внимание, что информационная среда может как позитивно, так и негативно воздействовать на молодежь. Например, посредством Интернета молодой человек может заниматься саморазвитием, получать необходимую информацию, с другой стороны, он может получить информацию сомнительной ценности, стать жертвой различных форм Интернет-агрессии.

Ключевые слова: информационная безопасность, молодежь, информационные технологии, киберсоциализация, формы Интернет-агрессии.

**PROBLEMS OF ENSURING INFORMATION SECURITY
OF YOUNG PEOPLE IN CONTEMPORARY RUSSIA:
PSYCHOLOGICAL ASPECT**

Chekmenyova Tatyana Gennadiyevna,
Candidate of political sciences, Associate professor
Pribytkov Alexei Alexandrovich,
Candidate of historical sciences, Associate professor,
Voronezh State Technical University

Abstract. The article considers the psychological aspect of information security of Russian youth. The authors draw attention to the fact that the information environment can both positively and negatively impact young people. For example, through the Internet, a young person can develop self-development, receive the necessary information, on the other hand, he can receive information of doubtful value, become a victim of various forms of Internet aggression.

Keywords: information security, student youth, Information Technology, cybersocialization, forms of Internet aggression.

В эпоху ускоренного процесса информатизации на человека ежедневно обрушиваются потоки информации, постоянное и очень часто вынужденное общение, лишенное подчас духовного содержания и разумных пределов. Выступая на совещании представителей власти и общественности 12 сентября 2012 г. в Краснодаре, посвященном вопросам духовного состояния молодежи в современной России, Президент РФ В. В. Путин привел конкретные примеры того, на что должна быть ориентирована современная молодежь. Во-первых, нужно сформировать у нее систему ценностей. Сегодня большую роль в формировании системы ценностей у школьников, играет не столько школа, сколько информация «извне» – Интернет, средства массовой информации. Но, к сожалению, из них ребенок черпает не только положительную информацию, но и негативную. Поэтому, считает Президент России, «важнейшая задача как государства, так и общества – оградить детей от порнографии, пропаганды насилия, жестокости, аморального и непристойного поведения» [1].

Активное использование информационных технологий во всех областях деятельности человека может привести к возникновению в информационной сфере потенциальных угроз, которые выражаются в нарушении целостности, конфиденциальности, полноты и доступности информации. В соответствии с этим повышаются требования к обеспечению безопасности в сфере информационных отношений, что обусловило формирование самостоятельного направления – «информационной безопасности», которое включает правовые, технические, психологические и другие аспекты. Акцентируя внимание на психологическом аспекте, информационную безопасность можно трактовать как состояние защищенности информационной среды, обеспечивающей жизненно важные интересы человека (витальные, физические, психологические, интеллектуальные, духовные и другие) от внешних и внутренних угроз [2, с. 177].

В современных условиях происходит все большая вовлеченность молодежи в информационную среду. С целью выявления представления студенческой молодежи об информационной безопасности в 2008 г. проводился опрос и на основе полученных данных были установлены ряд проблем, которые студенты считают значимыми для развития информационной среды. При выявлении источников угроз информационной безопасности наиболее распространенными были ответы: отставание России по уровню информатизации – 56%; воздействие «вредной» информации – 42% (в качестве примера студентами назывались информация, оказывающая деструктивное воздействие на психику людей, недостоверная и заведомо ложная информация, пропаганда ненависти, вражды); деятельность преступных групп и формирований, направленная против интересов граждан, государства и общества в целом в информационной среде – 39%; отказы технических средств связи и обработки информации – 37%; нарушение персоналом информационных регламентов, технологии и процедур – 36%; разрушение единого информационного и духовного пространства России – 16% [3, с. 141].

Одной из важнейшей составляющей социализации личности в информационном обществе является киберсоциализация, т. е. социализация в виртуальном пространстве под влиянием и в результате использования человеком современных информационно-коммуникационных и компьютерных технологий в контексте деятельности.

Киберсоциализация человека как локальный процесс качественных изменений структуры самосознания личности, происходит в процессе использования ресурсов и коммуникации киберпространства с «виртуальными агентами социализации», встречающимися человеку, главным образом, в сети Интернет (в первую очередь, в социальных сетях, в процессе переписки по электронной почте, на форумах, в чатах, блогах, телеконференциях и онлайн-играх и т. д.).

На основе полученной посредством Интернета информации у человека формируется определенная система ценностей, происходит замещение реального опыта виртуальным. Это достигается тем, что индивид не только поглощает информацию, но и сам вовлечён в коммуникационный поток, тем самым, явля-

ясь активным агентом коммуникации, проходя через процесс социализации, большая часть которого происходит в киберпространстве. В виртуальном общении появляется возможность придерживаться спорных точек зрения, проявлять запретные в реальности агрессивные тенденции, при этом человек начинает идентифицировать себя со своим виртуальным кругом общения.

Находясь в киберпространстве, отдельные индивиды начинают проявлять проактивную агрессию по отношению к другим субъектам коммуникации, обычно целью подобного девиантного поведения является провокация, желание вызвать ответную агрессию со стороны коммуникантов. Можно выделить следующие формы Интернет-агрессии: – троллинг, намеренная провокация участников общения, путём нанесения оскорблений, с целью разжигания конфликта. Это слово переводится с английского языка как «ловля на блесну», что указывает на его манипулятивную сущность, другая этимология имеет связь с мифологическими троллями, уродливыми существами, ставящими перед собой цель причинять вред людям. Троллинг может проявляться только в киберпространстве, исключая физический контакт, порождая ощущение безнаказанности. Безусловно, троллинг обладает деструктивной природой, подрывая коммуникацию, вызывая негативную реакцию со стороны как отдельных пользователей, так и целых сообществ; – астротурфинг, попытка подменить мнение виртуальной аудитории, выдавая мнение, озвученное ложными пользовательскими аккаунтами, ботами и скрытой рекламой, за мнение реальной аудитории, создавая иллюзию определенного общественного настроения, при этом преследуются самые различные цели, от политических до экстремистских, вплоть до продвижения идей расизма; – кибербуллинг (буллинг с английского переводится как «дедовщина» или «травля»), подразумевается неоднократный электронный контакт агрессивного содержания, отличается от троллинга тем, что троллинг – это всего лишь провокация с целью вызова агрессии, а кибербуллинг представляет собой антисоциальную, насильственную деятельность: шантаж, угрозы, издевательства, кража личной информации. Кибербуллинг представляет реальную угрозу психическому здоровью индивидов, поэтому является акту-

альной сферой для исследования Интернет-агрессии. Кибербуллинг может послужить причиной депрессивных состояний, десоциализации индивида, стимулируя суицидальные наклонности [4, с. 114].

Российские аналитики, в частности В. Е. Лепский, считают, что в XXI веке нас поджидает информационная катастрофа. Бурные темпы информатизации общества всё более обостряют психологические проблемы установления гармонии в отношениях человека и общества с информационной средой. Развитие новых информационных технологий неразрывно связано с возникновением новых угроз безопасности пользователей – как субъектов различных видов деятельности [5]. Утрачивает смысл аксиома, что увеличение информации обеспечивает прирост знаний. Иногда за обилием информации скрывается регресс, возврат к менее информированному состоянию, к невежеству. Качественные образовательные программы занимают узкую нишу в телевидении. Интернет открывает доступ к высококачественной информации, но она тонет в значительном количестве информации с сомнительной ценностью. Здесь заложена опасность, способная не только насытить человечество некачественной информацией, но и сделать этот процесс бессмысленным, даже невозможным из-за обилия сведений, обрушивающихся на человека. Обилие информации приводит к тому, что человек не способен ее переварить, осмыслить, особенно при отсутствии соответствующего интеллектуального воспитания, образования и мировоззренческих знаний.

Поток информации в обществе создает образ мысли, который больше похож на фрагментарное, ассоциативное и поэтическое мышление, характерное для дописьменных цивилизаций, чем на линейное логическое мышление, типичное для индустриального общества. Вместо того чтобы выстраивать знания в шеренгу, чёткую логическую последовательность, информационное общество предлагает каскады знаков, которые более или менее случайно связаны между собой [6, с. 133]. Это возрождает мифологическое восприятие действительности. «Мы живём мифически, но продолжаем мыслить фрагментарно и однобоко», – считает Г. М. Маклюэн [7, с. 31]. Чтобы избежать фрагментарного вос-

приятия сообщений, специалисты предлагают пользоваться источниками с более медленной скоростью подачи, затормаживать ее, к чему многие, особенно молодежь, уже не склонны. В образовании противодействие фрагментарности предполагает утверждение взаимосвязи в сфере знания, где прежде отдельные предметы образовательной программы были обособлены друг от друга. В любом ускорении информации меняются все формы личной и политической взаимозависимости. «Письменное сообщество всегда будет выступать за дискурсивное или точко-зренческое использование прессы, радио и кино... Коммерческая стратегия развлечения автоматически гарантирует любому средству коммуникации максимальную скорость и силу воздействия как на психологическую, так и на социальную жизнь... В качестве гражданской защиты от побочных следствий средств коммуникации будет признано образование, - отмечает Г. М. Маклюэн [8, с. 348-349].

Как правило, выделяют три основных уровня организации психологической защиты человека:

1. Социальный уровень охватывает общество в целом. Психологическая защита реализуется посредством регулирования и организации информационных потоков через систему распространения информации в обществе. На данном уровне субъектами психологической защиты личности выступают государство и общество через деятельность таких социальных институтов как система образования, система трансляции социокультурных ценностей, традиций, социальных норм и т. д.

2. Социально-групповой уровень, на котором субъектами психологической защиты личности выступают: семья, производственные структуры, общественные, политические, религиозные и иные объединения, организации. Психологическая защита реализуется посредством распространения и использования внутригрупповых информационных потоков и источников, а также специфических для конкретных социальных групп способов переработки и оценки информации (групповых норм, ориентации, регламентация правил и процедур работы и взаимодействия с внешними информационными источниками и т. п.).

3. Индивидуально-личностный уровень психологической защиты реализуется через формирование специфической регулятивной системы и комплекса защитных механизмов и алгоритмов поведения, которые образуют индивидуальную психологическую защиту [9].

В заключении следует отметить, что информационная среда может как позитивно, так и негативно воздействовать на российскую молодежь. Чем выше уровень и качество информатизации общества, тем интенсивнее должна быть работа по нейтрализации отрицательных факторов и усилению информационной безопасности личности. Психологическая защита личности представляет собой сложную многоуровневую систему социальных, социально-психологических и индивидуально-личностных механизмов, образований и форм поведения, которая должна обеспечивать информационно-психологическую безопасность человека в обществе как личности и активного социального субъекта, его психологическую защищенность в условиях действия многообразных информационных факторов.

Список литературы

1. Емельянов Г. В. Проблемы обеспечения информационно-психологической безопасности России // Информационное общество. 1999. № 3. С. 47-51.
2. Калинин А. А. Конфликтогенный аспект трансформации идентичности в киберпространстве // Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение: Материалы V Международной научной конференции. Саратов, 8 апреля 2016 года. М.: Изд-во «Перо», 2016. 976 с.
3. Лапченко Н. Н. Проблемы информационной безопасности в молодежной среде // Социологические исследования. 2009. № 8. С. 139-142.
4. Маклюэн Г. М. Понимание Медиа: Внешние расширения человека: пер. с англ. М.: «Гиперборея», «Кучково поле», 2007. 464 с.
5. Цырдя Ф. Н. Информационная безопасность личности как решающий фактор в стратегии выживания человечества.

6. Чекменёва Т. Г. Проблемы обеспечения информационной безопасности студенческой молодежи в образовательном процессе // Психологическая безопасность образовательной среды: Сборник докладов всероссийской научно-практической конференции. Казань: ООО «Данис», 2016. С. 177-181.
7. Эриксен Т. Х. Тирания момента. Время в эпоху информации. М.: Весь мир, 2003. 202 с.

УДК 316.66-057.875

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И КОМПОНЕНТОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ

Коломиец Ольга Васильевна,
старший преподаватель кафедры психологии
Фуника Александра,
студентка,
Приднестровский государственный университет
им. Т. Г Шевченко, г.Тирасполь

Аннотация. В статье раскрыта актуальность и интерес в научном сообществе к проблеме теоретические подходы к определению данных понятий, проанализирована структура психологического благополучия и эмоционального интеллекта. Представлены результаты исследования и изучения связи между компонентами психологического благополучия и эмоционального интеллекта студентов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, эмоциональный интеллект, студенты.

CORRELATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND COMPONENTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STUDENTS

Kolomiets O. V.,
senior lecturer of psychology chair
Funica Alexander,
student,
Pridnestrovian state University, Tiraspol

Abstract. The article reveals the relevance and interest in the scientific community to the problem of theoretical approaches to the definition of these concepts, analyzed the structure of psychological well-being and emotional intelligence. The article presents the results of research and study of the relationship between the components of psychological well-being and emotional intelligence of students.

Keywords: psychological well-being, emotional intelligence, students.

Психологическое благополучие как проблема научных исследований с середины прошлого века получила большое распространение в области психологической науки. Интерес к исследованию психологического благополучия личности был вызван и усилился с появлением позитивной психологии – направления, которое предложило обратить внимание вместо изучения отклонений и заболеваний психики на ресурсы и потенциал личности, ее позитивное функционирование.

Учёба в вузе – принципиально новый возрастной этап в социально-психологическом развитии личности. В связи с новым социальным статусом, расширением среды и участников общения и взаимодействия, повышаются информационные нагрузки, сопровождающиеся аритмичностью в работе, усилением гиподинамии. Усложняются межличностные отношения, возникают проблемы в связи с оторванностью от семьи, проживанием в общежитии. Все это ведёт к длительному состоянию эмоционального напряжения, возникновению чувства тревоги, ощущения психологического неблагополучия [1, с. 38].

Рассматривая психологическое благополучие в контексте качества жизни, доказана его связь с удовлетворённостью или неудовлетворённостью жизнью, однако связь психологического благополучия и эмоционального интеллекта вызывает большой интерес у современных психологов [2, с. 35].

По мнению Л. В. Куликова, психологическое благополучие – это слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Психологическое благополучие более устойчиво при гармонии личности и зависит от наличия ясных целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей. Неблагополучие появляется в ситуации фрустрации, при монотонии исполнительного поведения и других подобных условиях. Благополучие создают удовлетворённость межличностными отношениями, возможность общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле. Разрушает благополучие социальная изоляция (депривация), напряжённость в значимых межличностных связях [3, с. 28].

К. Рифф выделил шесть составляющих психологического компонента:

1) отношения с другими; 2) способность следовать собственным убеждениям; 3) способность управлять собственной жизнью; 4) чувство саморазвития и самореализации; 5) наличие целей, придающих жизни смысл; 6) позитивное отношение к себе [4, с. 67].

Все больше появляется психологов, которые уверены, что для благополучной реализации человека в жизни и деятельности самое главное – это умение взаимодействовать с окружающими людьми. Если человек не умеет понимать свое эмоциональное состояние, эмоции и реакции окружающих его людей, а также не имеет способности к регуляции собственных эмоций, то это приводит к многочисленным жизненным неудачам. Для эффективного взаимодействия с окружающими людьми необходимо чтобы был развит эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект – это способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний, умение понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза. Эта совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей влияет на общую способность человека эффективно справляться с выставленными требованиями и давлением окружающей среды. Эмоциональный интеллект заключается в способности распознавать, понимать и вызывать чувства и эмоции.

Наиболее близки к понятию эмоционального интеллекта были у Х. Гарднер, который различал внутриличностный и межличностный интеллект в рамках личностного интеллекта [5, с. 24].

В 1988 г. Р. Бар ввел понятие «эмоционально–социальный интеллект» и предположил, что он состоит из навыков и умений, которые в совокупности определяют поведение человека в той или иной ситуации.

Понятие «эмоциональный интеллект» было введено в 1990 году Дж. Майером и П. Саловеем, которые описывали эмоциональный интеллект как разновидность социального интеллекта, затрагивающую способность отслеживать свои и чужие эмоции и чувства. Саловой и Майер положили начало исслед-

довательской деятельности, направленной на изучение возможностей развития существенных составляющих эмоционального интеллекта и изучение их значения [5, с. 26].

Д. В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как сложный конструкт, в его структуре автор выделяет межличностный эмоциональный интеллект – понимание эмоций других людей и управление ими, и внутриличностный – понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность к управлению своими и чужими эмоциями. Автор отмечает, что эмоциональный интеллект можно представить, как конструкт, который имеет двойственную природу, а именно, с одной стороны он связан с когнитивными способностями, с другой стороны – с личностными характеристиками [6, с. 67].

С целью изучения связи психологического благополучия и эмоционального интеллекта было проведено исследование. Участниками исследования стали 68 студентов Приднестровского государственного университета с 1 по 4 курс факультета педагогики и психологии, факультета общественных наук, медицинского факультета. В качестве психодиагностического инструментария были применены следующие методики: опросник эмоционального интеллекта «Эмин» (Д. В. Люсин) и тест психологического благополучия Рифф. С целью выявления связи между компонентами психологического благополучия и эмоционального интеллекта был высчитан коэффициент корреляции Пирсона. Расчеты осуществлялись с помощью программы SPSS Statistik 17.0. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Значения коэффициентов корреляции структурных компонентов психологического благополучия и эмоционального интеллекта студентов

ЭИ ПБ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
Позит. отнош	- 0,498 *		0,934 *		0,763 *			- 0,562 *	-0,487*	
Автоно- мия	0,345 *		0,623 *			- 0,737 *			0,347*	0,767 *

Управл. средой		0,629 *	-				0,562 *			
Личн. рост			-	- 0,318 *	0,675 *		- 0,602 *		0,632*	0,575 *
Цели в жизни		0,715 *	0,373 *					0,747 *		
Самопри- нят			-	0,409 *			0,877 *		0,920*	
Психоло- гич. бла- гополу- чие		0,627 *	-	0,345 *						

*Корреляция значима на уровне 0,05

Анализируя данные, проведенного корреляционного анализа, были выявлены следующие результаты:

МП-понимание чужих эмоций, т. е. способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей связано обратной корреляционной связью с позитивным отношением с окружающими, и прямая корреляционная связь была выявлена связь с автономией.

Компонент МУ – управление чужими эмоциями, т. е. способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми связано с компонентами психологического благополучия прямой корреляционной связью с управлением средой, целями в жизни, а также с общим показателем психологического благополучия.

Компонент эмоционального интеллекта Вп или понимание своих эмоций-способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию связано обратной корреляционной связью с позитивным отношением к окружающим, прямая корреляция выявлена ВП с автономией, и целями в жизни. Управление своими эмоциями ВУ, т. е. способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, связана прямой корреляционной связью с такими показателями пси-

хологического благополучия как личностный рост, самопринятие и общим показателем психологического благополучия.

ВЭ – контроль экспрессии, способность контролировать внешние проявления своих эмоций, связана прямой связью с такими компонентами психологического благополучия как: позитивными отношениями с окружающими и личностным ростом.

МЭИ – понимание эмоций других людей и управление ими связано сильной прямой корреляционной связью с компонентом психологического благополучия – личностным ростом.

ВЭИ – понимание собственных эмоций и управление связано прямой корреляционной связью с управлением средой, самопринятием и автономией.

У показателя эмоционального компонента ПЭ т. е. способности к пониманию своих и чужих эмоций выявлена прямая корреляционная связь с целями в жизни и обратной корреляционной связью с позитивными отношениями с окружающими.

Способность к управлению своими и чужими эмоциями УЭ связана прямой корреляционной связью с автономией, самопринятием, личностным ростом и обратная корреляция была выявлена у данного компонента эмоционального интеллекта и позитивными отношениями с окружающими.

Общий эмоциональный интеллект связан с такими показателями психологического благополучия как автономии и личностный рост.

Таким образом, можно отметить, что компоненты эмоционального интеллекта связаны с составляющими психологического благополучия, поэтому можно сделать вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта и его компонентов может способствовать укреплению и повышению психологического благополучия студентов.

Список литературы

1. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. Смоленск: СГПУ, 2004. Ч. 1. С. 22-26.
2. Барышева Е. В. Социально-психологическая детерминация здоровья студенчества в системе открытого образования: дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
3. Григоренко Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы. Из опыта подготовки профессиональных кадров. М. С. 98.
4. Коломиец О. В. Вялая А. Особенности эмоционального интеллекта у студентов разным уровнем удовлетворенности жизнью.// Book of Proceedings Cades international conference on education, pedagogy and humanities research cades ephr. August 17, 2016. St. Louis, Missouri, USA, 2016. С. 32-38.
5. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб.: Питер, 2004.
6. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 67-69.

УДК 159.923:616.8-085.851

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ И ИХ ПСИХОТЕРАПИЯ

Абросимова Е. А.,
кандидат психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

Аннотация. В статье рассматриваются экзистенциальные проблемы современного человека и способы работы с данными проблемами в рамках экзистенциальной терапии. Представлены основные экзистенциальные данности, с которыми взаимодействует экзистенциальный терапевт: свобода, смыслы, вина, тревога, одиночество, время, чувство бытия.

Ключевые слова: экзистенциальная терапия, психотерапия, смыслы жизни, ценности существования, одиночество, вина, тревожность, эмоциональные состояния.

EXISTENTIAL PROBLEMS OF THE PERSON AND THEIR PSYCHOTHERAPY

Abrosimova E. A.,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Chelyabinsk State University

Abstract. The article deals with the existential problems of a modern man and ways of working with these problems within the framework of existential therapy. The main existential entities are presented, with which the existential therapist interacts: freedom, meanings, guilt, anxiety, loneliness, time, sense of being.

Keywords: existential therapy, psychotherapy, meanings of life, values of existence, loneliness, guilt, anxiety, emotional states.

Экзистенциальная психотерапия – одна из школ психотерапии, бурно развивающаяся в последнее десятилетие в странах Европы, а также в России. Факт этого развития не случаен; экзистенциальная терапия пришла в Россию на «подготовленную» почву.

Экономические и политические кризисы, которые охватили мир, не оставили в стороне личность человека. Экзистенциальная психология возникла в первое десятилетие после второй мировой войны на фоне общей «бессмысленности» жизни: человеческая жизнь ничего не стоила, миллионы людей погибли на полях сражений или сгорели в газовых камерах, умерли в концлагерях или тюрьмах; личность ощущала себя никчемной и «брошенной». В современном мире мы наблюдаем те же проблемы: из-за постоянных природных и технических катастроф, угрозы терактов, падающих самолетов и горящих торговых центров человек не чувствует себя в безопасности, находится в постоянной тревоге за собственную жизнь и за жизнь своих детей, не способен строить планов жизни хотя бы на десятилетия вперед. Личность современного человека, также как и личность людей в 40-е годы двадцатого века, находится в кризисе, в ощущении бессмысленности бытия, в страхе и тревоге. Этот глобальный «мировой» кризис накладывается на личностные, возрастные экзистенциальные кризисы взрослого человека и на психотерапию попадает средних лет человек, ощущающий усталость и чувство бессмысленности собственного существования. Человек с отсутствием радости жизни. Работающий, чтобы прокормить семью и при этом потерявший контакт с этой семьей. Не знающий, как дальше жить и главное, зачем. И даже в тех случаях, когда клиент знает, «зачем» он живет, у него пропадает ощущение самой жизни, радости от того, что жив, то самое «чувство бытия» по Р. Мэю [2].

Экзистенциальная терапия работает с этими данностями существования современного человека. Работа экзистенциального терапевта основывается на базовых постулатах экзистенциальной терапии и на основных принципах работы. Известно, что экзистенциальная психотерапия – это прежде всего философское исследование жизни, а не «исцеление» или избавление от симптомов. На каких же основных допущениях основывается работа экзистенциального психолога?

Первый базовый постулат экзистенциальной терапии гласит: жизнь человека имеет смысл всегда, при любых обстоятельствах. То есть даже в эпоху глобальных кризисов, когда ни один человек не уверен в том, что он будет жить

в завтрашнем дне, когда нет финансовой стабильности и, в целом, никакой стабильности вообще, все-таки жизнь человека имеет смысл. Открыть этот смысл (или смыслы) для себя – в этом может помочь экзистенциальный терапевт.

Второй базовый постулат говорит о гибкости и приспособляемости человеческой природы. Человек способен создавать достаточно хорошую жизнь, несмотря на многие ограничительные условия своего существования. И жить, несмотря на постоянную угрозу небытия, которую он ощущает. Уметь приспособливаться к разным, порой очень сложным условиям человеческого существования.

Третий постулат – о границах человеческого существования. Экзистенциальная психология, в отличие от гуманистической, например, не столь оптимистична в отношении возможностей личности. С точки зрения экзистенциалистов, личность ограничена – болезнями, старостью, смертью, а также более «простыми» границами – своим характером, здоровьем, способностью понимать жизненные ситуации, жизненным опытом и т. д. [1].

Экзистенциальная терапия строится на анализе основных экзистенциальных данностей существования. Экзистенциальные данности – то, что дано всем людям в жизни, то, чего нельзя избежать, что невозможно «вылечить» или изменить. Какие данности существования предлагает рассматривать в работе с клиентами экзистенциальная психотерапия?

Чувство бытия. Данный экзистенциал предложил в своей работе «Открытие бытия» Ролло Мэй. Он называл появление этого чувства главной целью и основным условием экзистенциальной терапии [2]. Это чувство – интегрирующая внутренняя структура, ощущение своего существования как истинного, реального, чувство радости жизни. Чувство бытия может появляться и исчезать, но оно свидетельствует о том, что человек действительно живет и благодарен жизни за то, что живет. Это так называемый опыт «Я Есть», «Я Существую» и этот опыт человек может иметь только в том случае, когда есть кто-то, кто разделяет его существование, кому он может довериться, открыться.

Свобода. Данность свободы – одна из важнейших данностей человеческой жизни с точки зрения экзистенциальной психологии. Свобода понимается

как внешняя и внутренняя, как свобода «от» и свобода «для». Свобода «от» или внешняя свобода – это свобода от правил и ограничений жизни, она ведет в одиночеству и бессмысленности существования. Если человек хочет иметь много свободы «от», то он должен готовиться к тому, что останется один на один с жизнью и ее требованиями. Свобода «для», наоборот, предназначена для решения важных жизненных задач, для наполнения жизни смыслом и ценностями, это свобода принимать решения и нести за них полную ответственность. Свобода всегда ведет личность к тревоге, к ответственности за последствия выбора. Экзистенциальный терапевт исследует понимание свободы клиентом и ее последствий.

Конечность жизни. Смерть является такой же экзистенциальной данностью, как и жизнь. Жизнь и смерть всегда взаимосвязаны. Смерть также является первичным источником базисной тревоги для личности и защиты, которые человек выдвигает против осознания реальности смерти, ведут к формированию невротических симптомов. Осознание смерти, напротив, может служить фундаментом для развития личности, базисом аутентичной жизни. Осознание собственной смерти «вытряхивает», «вырывает» человека из забвения бытия (по М. Хайдеггеру), из повседневности, из привычной неаутентичности, заставляет сделать что-то, что привнесет в жизнь смысл. Осознание смерти обостряет чувство жизни и резко меняет взгляд на нее. Известны исцеляющие примеры столкновения со смертью, и не только терапевтические, но и литературные примеры. В «Смерти Ивана Ильича» Л. Н. Толстого мелкий чиновник, заболев смертельной болезнью, вдруг осознает, что он «плохо жил». Происходит трансформация Ивана Ильича в последние дни перед смертью: он начинает действительно понимать других людей, исчезают его надменность, желчность и самовозвеличивание [3]. Экзистенциальная терапия – единственная психотерапия, которая уделяет внимание смерти и работает со страхами смерти, считая, что осознание смерти целительно для личности.

Экзистенциальная тревога. Данная тревога – это та сила, которая заставляет человека развиваться, не останавливаться на достигнутом, продолжать жить аутентично. Экзистенциальная тревога рождается тогда, когда есть ощу-

щение, что «я живу как-то не так», что я не становлюсь тем, кем мог бы стать, не делаю в жизни того, что должен делать. Иначе говоря, живу неаутентично. То есть экзистенциальная тревога так же, как и осознание своей невечности, ведет к тому, что человек начинает задавать правильные вопросы самому себе и имеет шанс «выпасть» из неаутентичности, вырваться из нее к осмысленной, полной, осознанной жизни.

Смысл жизни. Один из основных экзистенциалов. Вопрос о смыслах и ценностях жизни – важнейший вопрос, задаваемый личностью в процессе экзистенциальной терапии. В. Франкл, посвятивший жизнь исследованию смыслов, считал, что смысл жизни человек должен создать для себя сам. Франкл писал, что если у человека есть смысл, он способен перенести очень многие страдания. Когда я знаю, для чего я живу и могу наполнить свою жизнь ценностями, мне не столь страшны болезни и смерть, я способен вынести очень многое. Франкл даже предложил пути для нахождения личностного смысла жизни – через реализацию ценностей творчества, ценностей переживания и ценностей отношения [4]. Реализуя ценности творчества, личность находит смысл в своей деятельности; реализуя ценности переживания – в любви и чувствах к миру и другому человеку. Реализация ценностей отношения возможна в ситуации неизбежного страдания, когда человек сталкивается с близкой смертью, умирает. Даже тогда возможно проявить высшие человеческие качества – сострадание к близким, любовь, прощение, помощь. То есть жизнь, по мнению В. Франкла, всегда осмысленна, никогда не теряет ценности.

Предложенные экзистенциальные данности существования – не полный список данностей, изучаемых экзистенциальной философией и психологией. Но в рамках данной статьи мы предпочли указать выбранные жизненные экзистенциалы. Экзистенциальная терапия ведет своих клиентов к осознанию ценностей и смыслов жизни, помогает открыть то, ради чего стоит жить и то, ради чего стоит умереть.

Список литературы

1. Ван Дорцен. Экзистенциальное консультирование и психотерапия на практике. Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. 302 с.
2. Мэй Р. Открытие бытия. Очерки экзистенциальной психологии. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 224 с.
3. Толстой Л. Н. Смерть Ивана Ильича. М.: Классика и современники, 1983. 304 с.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 364 с.

УДК 37.018.1

ОПЫТ СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ КАК ФАКТОР ПОЛНОЦЕННОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Кригер Евгения Эвальдовна,
доктор психологических наук, доцент,
профессор кафедры психологии и педагогики образования,
ФГБОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет»

Аннотация. В статье речь идет об опыте семьи как факторе полноценного формирования личности. С точки зрения системно-феноменологического подхода показана природа, структура, критерии и пути полноценного формирования личности. Статья построена на основе литературного анализа источников.

Ключевые слова: семья, семейное воспитание, системно-феноменологический подход, исключенный опыт, исключенные фигуры

EXPERIENCE OF FAMILY HISTORY AS A FACTOR OF FULL- PERFORMING THE FUNCTIONING OF THE PERSON

Krieger Evgenia Evaldovna,
Doctor of Psychology, Associate Professor,
Professor of the Department of Psychology and Education Pedagogy,
Russian State University for the Humanities

Abstract. In the article we are talking about the experience of the family as a factor of full-fledged personality formation. From the point of view of the system-phenomenological approach, nature, structure, criteria and ways of a full-fledged formation of personality are shown. The article is based on a literary analysis of sources.

Keywords: family, family education, system-phenomenological approach, excluded experience, excluded figures.

В эпоху социальных и экономических перемен обостряются проблемы формирования полноценного функционирования личности. Возникают вопросы, связанные с поиском идей касающихся факторов, механизмов, условий, позволяющих состояться личности, успешно реализующей себя, выстраиваю-

щей свою жизнь, находящей в ней место. В этой статье речь пойдет о причинах, лежащих в основе полноценного формирования не только одного человека, но и всей системы, которые будут рассмотрены на основе системно-феноменологического подхода.

Прежде чем перейти к описанию самого фактора, лежащего в основе обеспечения полноценного формирования личности, остановимся на определении того, что мы будем понимать под полноценным функционированием личности. Понятие полноценно функционирующий человек было использовано К. Роджерсом [3] для описания людей, реализующих свой потенциал и движущихся к полному познанию себя и сферы своих переживаний. Полноценно формирующийся человек способен решать свои жизненные проблемы не только в соответствии с организмическим оценочным процессом, но и через опору на ценности хорошей жизни. Хорошая жизнь для него не та, где он чувствует себя адаптированным, совершенным или самоактуализированным, а та где он следует истинной природе своего предназначения. Поэтому полноценно формирующийся человек, обладает по мнению автора, пятью личностными характеристиками: открытость переживанию; экзистенциальный образ жизни; организмическое доверие; эмпирическая свобода; креативность. Следовательно, полноценно функционировать означает жить насыщенно, осознанно, полностью ощущая собственное бытие. Основным условием полноценного формирования человека К. Роджерс [3] видит выбор ценности самой жизни, обеспечивающей реализацию собственного природного потенциала.

Что же происходит с человеком, который перестает полноценно формироваться? Который выбирает вместо созидания разрушение, вместо наполненности жизни, ее суженность и ограниченность, вместо развития стагнацию? Что препятствует полноценному формированию личности? Ответить на эти вопросы мы попробуем с точки зрения системно-феноменологического подхода, представленного в работах Б. Хеллингера [5], Г. Вебера [1], Ф. Рупперта [4] и др. Полноценное формирование человека происходит при наличии возможности проживать свою собственную жизнь. Жить своей жизнью, а не той, опыт которой был освоен в се-

мейной системе неосознано, по причинам семейных лояльностей и «слепого» мышления, в котором ребенок проявляет особую преданность семейной системе, стремясь сохранить ее целостность, сохранность и наполненность.

Следование своей природе своему предназначению происходит тогда, когда человек становится способным разграничить свое и не свое. Где находятся его собственные желания, намерения и потребности, а где они оказываются вплетенными в ход семейной истории, тех событий, которые возникали в системе, но не получили должного завершения. Т. е. по каким-либо причинам – особого времени (войны, революции, репрессии, перестройка и пр.), отсутствие ресурсов (недостаток здоровья, один кормилец в семье, изоляция, и пр.), кризисные ситуации, действие которых нужно было как можно быстрее прекратить (переживаемый одним из партнеров развод, непредвиденные экстремальные ситуации с летальным исходом, вынужденные аборт, сопровождающиеся тягостными переживаниями, травмы и пр.) эти события не были пережиты кем-то из членов системы. По своей силе и интенсивности это были достаточно насыщенные процессы, сопровождающиеся разными, порой недифференцированными состояниями, фрустрациями, но для их переживания не нашлось временной, ситуационной или ресурсной возможности. Эти состояния никуда не уходят из системы, а считываются младшими в семье не через вербальную, а трансвербальную коммуникацию, как иррациональный и неосознанный опыт, который осваивается в семейной системе одновременно с рациональным. Тем самым ребенок стремится из преданности системе сделать все, чтобы этот опыт был бы прожит. Он не осознает его, но он видит, что так живут старшие и стремится воспроизвести его в своей жизни. Он не знает о смысле этого опыта, он освоил, что так жили те, кто в системе предшествующие поколения. Этот опыт обычно не построен рационально, он существует потому что это правило семьи.

По своей структуре опыт может включать в себя знания, умения, завязанные на отношении. Отношение эмоционально заряжено. Именно оно движет знаниями и умениями и позволяет опыту осуществляться. Причину этого отношения ребенок как правило не осознает. К примеру, его учат собранности, а он

проявляет рассеянность, от него ждут ответственности, а он забывчив, там, где нужно действовать, а он тревожится. При этом у него нет никаких нарушений в функционировании высших психических функций, органических поражений мозга и т. п. И понятие «ребенок» здесь используется не по возрастному критерию, а по отношению к родителю. Люди в любом возрасте остаются детьми для своих родителей.

Полноценное формирование человека происходит при возможности жить своей жизнью. Невозможность прожить свою собственную жизнь проявляется в невозможности реализации себя, не достижении собственных жизненных планов и замыслов, эффекте «наступил на те же грабли», проживании неуместных для контекста чувств (например, грусть в отношениях с любящим человеком), для которых никаких других объективных причин нет. Такая жизнь становится ненаполненной нужными переживаниями, достижениями, перестает быть в полной мере осуществленной. Т. е. полноценно формироваться с точки зрения собственного авторства жизни они не могут.

В связи со сказанным можно судить о том, что необходимо специально уделять внимание семейной историей. При чем создаваемой в разных временных измерениях – прошлом, настоящем и будущем. Особенно тому, что было исключено в семейной истории, о чем не было принято говорить. К такой информации относятся: те факты, которые в семье умалчивались, не обсуждались, забывались; имена и судьбы членов семьи, которых было принято избегать, чья жизнь и поведение не вписывалось в социальные стандарты и не получала одобрения, при чем не важно живы эти люди или их уже нет в живых. Пока этот опыт и факты имеют эмоциональную оценку в системе, они так и будут притягивать к себе внимание младших, обладая высоким мотивационным напряжением. Действие эффекта Б.Зейгарник [2] с прерванной незавершенной задачей будет осваиваться младшим в системе гораздо интенсивнее, поскольку внимание старшего одновременно прервано и переключено на выполнение, другой задачи, но не завершено и поэтому удерживается там. Поэтому младший направит свое внимание именно в ту сторону, где осталось незавершенное.

Формирование полноценного человека происходит тогда, когда непрожитый в системе опыт становится осознан и завершен. Он перестает затягивать в свою историю и становится осознанным. Чтобы это произошло для этого необходимо ему дать внимание и разделить с ним. Для этого необходимо посмотреть на исключенный опыт или исключенную фигуру, увидеть это и перестать с этим бороться, стремиться исправить или избежать, или продолжать совершать еще какие-либо действия. Так чтобы внутреннее движение, которое возникает в связи с этим опытом получило бы свое завершение. Чтобы вспышка возбуждения по поводу происходящего была бы завершена, а внутри возник бы мир и успокоение. Тогда прошлое остается в прошлом, а у человека появляется возможность продвигаться дальше в свое будущее, без тянущего назад в прошлое груза, без чувства вины за возможность следовать в свою жизнь.

Через признание исключенного человек освобождается от излишних действий и получает право следовать своей жизни, делая ее наполненной и ощущая свою собственную правоту, становясь открытым для новых возможностей. Его жизнь начинает проистекать из своих личных переживаний, а не переживание преобразовываются под жесткие структуры прошлого опыта. Следовательно, люди становятся более гибкими, адаптированными, смиренными, открытыми, живущими хорошей полноценной жизнью. Они начинают испытывать чувство свободы, определяющее их собственный жизненный путь, его событийный ряд и авторство жизни.

Список литературы

1. Вебер Г. Два рода счастья: Системно-феноменологическая психотерапия Берта Хеллингера. М.: Институт консультирования и системных решений, 2005. 332 с.
2. Зейгарник Б. В. Патопсихология. М.: Издательство Московского университета, 1986. 208 с.
3. Роджерс К. Клиент центрированная психотерапия. М., 2002. 512 с.
4. Рупперт Ф. Симбиоз и автономность. Расстановка при травме. Симбиоти-

ческая травма и любовь по ту сторону семейных переплетений. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. 272 с.

5. Хеллингер Б. Любовь духа. М.: Институт консультирования и системных решений, 2010. 328 с.

УДК 159.922.736.4

ЛИЧНОСТНАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ УТРАТУ РОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ЗАМЕЩАЮЩЕЙ СЕМЬИ

Пономарева Ирина Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент
Азарова Екатерина Сергеевна,
магистрант,
ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

Аннотация. В статье представлено исследование соотношения личностной беспомощности и психологической безопасности у подростков, проживающих в замещающих семьях. Предполагается, что выявлена взаимосвязь между формированием личностной беспомощности и психологической безопасности у подростков, переживающих утрату родителей в условиях замещающей семьи. Было обследовано 36 человек (подростки, проживающие в замещающих семьях) в возрасте от 13-17 лет, комплексом из двух методик. На основании полученных результатов делается вывод о том, что обратная связь между личностной беспомощностью и психологической безопасностью у подростков, переживающих утрату родителей обнаружена. В ходе работы сделаны следующие выводы: чем больше развита потребность и ощущение психологической безопасности, которая может выражаться посредством внутреннего самоконтроля, соблюдением самодисциплины и контроля над окружающими подростка условиями, тем меньше уровень психологической беспомощности у подростков.

Ключевые слова: личностная беспомощность, психологическая безопасность, самостоятельность, травмирующие события, горе, замещающие семьи, образ Я, трудные жизненные ситуации, подростки.

PERSONAL HELPLESSNESS AND PSYCHOLOGICAL SAFETY IN ADOLESCENTS EXPERIENCING LOSS OF PARENTS IN A SUBSTITUTE FAMILY

Ponomareva Irina,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Azarova Ekaterina,
master student,
Chelyabinsk State University

Abstract. The article presents a study of the relationship between personal helplessness and psychological safety in adolescents living in substitute families. It is assumed that the relationship between the formation of personal helplessness and psychological safety in adolescents experiencing loss of parents in a substitute family. 36 people (adolescents living in substitute families) aged from 13-17 years, a complex of two methods were examined. Based on the results obtained, it is concluded that the feedback between personal helplessness and psychological safety in adolescents experiencing loss of parents was found. In the course of the work the following conclusions are made: the more developed is the need and feeling of psychological security, which can be expressed by means of internal self-control, observance of self-discipline and control over the conditions surrounding the teenager, the less is the level of psychological helplessness in adolescents.

Keywords: personal helplessness, psychological safety, independence, traumatic events, grief, substitute families, self-image, difficult life situations, teenagers.

Семья является первоосновой общества, одним из древнейших институтов воспитания, где формируется самосознание ребенка, раскрывается индивидуальная направленность его личности, реализуются потребности ребенка в любви, ласке, уважении, заботе, общении, активности, складывается мотивация его поведения и происходит первичная социализация.

Особое влияние на человека оказывает семья. Это влияние зависит от взаимоотношений в семье, состава семьи, используемых в ней воспитательных стратегий, ценностных ориентиров и т. д.

Становление психологической безопасности личности во многом зависит от влияния семьи. Самое тяжелое событие, которое может произойти в жизни ребенка-это потеря родителей или когда их лишают родительских прав, ребенок оказывается на попечении государства, и в его судьбе принимают участие

другие взрослые, задача которых, насколько возможно, смягчить и восполнить утрату. Травмирующие события в жизни ребенка, а именно такие как смерть близкого человека может способствовать формированию личностной беспомощности и потерю психологической безопасности.

Большое количество работ посвящено проблеме формирования психологической безопасности в отношениях субъекта к миру, к себе и к другим, определяющими при этом являются межличностные отношения, средовые факторы формирования личностной беспомощности у детей и подростков. Идея о различении беспомощности как состояния и как устойчивой характеристики личности получила своё развитие в отечественной психологии в 2000-х годах, сначала – в работах Д. А. Циринг, Н. А. Батурина, в исследованиях – Е. В. Веденеевой, Е. А. Евстафеевой, Е. В. Забелиной, И. В. Пономаревой, Ю. В. Яковлевой.

Во многих исследованиях описываются личностная беспомощность и роль семьи в её формировании у подростков, но нет работ, посвящённых изучению личностной беспомощности и психологической безопасности у подростков переживающие утрату своих родителей в условиях замещающей семьи.

Таким образом, на сегодняшний день возросла необходимость исследования подростков, переживающих утрату родителей, как один из факторов формирования личностной беспомощности и психологической безопасности.

Целью нашей работы является выявить взаимосвязь личностной беспомощности и психологической безопасности у подростков, переживающих утрату родителей в условиях проживания в замещающей семье.

Гипотеза исследования:

Существует взаимосвязь между формированием личностной беспомощности и психологической безопасности у подростков, переживающих утрату родителей в условиях замещающей семьи.

Логика и структура исследования определила особенности его организации. Эмпирическое исследование проводилось в октябре 2017 года на базе АУ СОН ТО и ДПО «РСРЦН «Семья» г. Тюмени, в нем приняли участие 36 испытуемых (подростки, проживающие в замещающих семьях) в возрасте от 13-17

лет. Подростки заполнили методики М. О. Крылова, Д.А. Цириг «Опросник диагностики личностная беспомощность», М. А.Падун, А. В. Котельникова «Шкала базисных убеждений», в кабинете психолога. В процессе исследования осуществлялось соблюдение всех этических норм: согласие детей и их законных представителей, добровольность участия, конфиденциальность, предоставление возможности ознакомиться с результатами исследования.

Выбор испытуемых подросткового возраста обусловлен тем, что подростковый возраст является периодом органического созревания и психического развития. В подростковом возрасте складывается картина мира личности и формируется её индивидуальная идентичность, окончательно формируется личность, строится программа жизни (Э. Эриксон, Э. Шпрангер, Ш. Бюлер, Ж. Пиаже и др.), а вероятнее всего сформированы и диагностируемы её глубинные личностные образования, в нашем случае личностная беспомощность.

В данном исследовании использовались следующие методики:

1) Методика «Опросник диагностики личностной беспомощности» М. О. Крылова, Д. А. Цириг, позволила уточнить уровень подростков с самостоятельностью, с личностной беспомощностью и с промежуточными значениями диагностируемых показателей.

Опросник включает 98 утверждений, которые распределены по четырем шкалам в соответствии со структурой личностной беспомощности: «когнитивный компонент», «мотивационный компонент», «эмоциональный компонент» и «волевой компонент».

2) Методика «Шкала базисных убеждений» М. А. Падун, А. В. Котельникова, позволила измерить степень выраженности психологической безопасности у подростков переживающих утрату родителей.

Когнитивная модель мира, включающая в себя набор имплицитных представлений индивида об окружающем мире, собственном «Я», а также способах взаимодействия между «Я» и миром, операционализирована в итоговом варианте опросника набором из пяти следующих субшкал:

Базисное убеждение о доброжелательности-враждебности окружающего мира отражает убеждения индивида относительно безопасной возможности доверять окружающему миру и представлено субшкалой «Доброжелательность окружающего мира».

Базисное убеждение о справедливости окружающего мира характеризует убеждения индивида о принципах распределения удач и несчастий и содержит две категории: «Справедливость» и «Убеждения о контроле».

Базисное убеждение о ценности и значимости собственного «Я» характеризуется также показателями двух субшкал опросника: «Образ Я» и «Удача».

Опросник состоит из 37 пунктов стимульного материала. Испытуемым необходимо выразить меру своего согласия с каждым утверждением в соответствии с шестибальной шкалой: от «Совершенно не согласен» (1 балл) до «Полностью согласен» (6 баллов).

Выбор методов обусловлен целью и задачами исследования. Методы и методики, используемые в работе, валидны и надежны, что обуславливает объективность полученных в ходе исследования выводов.

В данной исследовательской работе были использованы следующие методы обработки результатов в «SPSS 20.0»:

- 1) Корреляционный анализ r - Пирсона для выявления взаимосвязи между переменными личностной беспомощностью/самостоятельностью и психологической безопасностью.

При первичной обработке результатов измерения использовалась описательная статистика среднее значение показателей (табл. 1). По указанным диагностическим критериям было обследовано 36 испытуемых подросткового возраста.

Средние значения показателей личностной беспомощности, психологической безопасности

Группы	N	Возраст	Время нахождения в семье	Среднее значение личност-	Психологическая Безопас-	Доброжелатель-	Справедливость	Образ «Я»	Удача	Убеждения о кон-
Подростки с самостоятельностью	16	13-17	1-4	19,06	31,89	36,31	28	30,88	32,25	32
Подростки с промежуточными результатами	12	13-17	1-3	39,42	29,98	35,67	24,33	28,33	32,83	28,75
Подростки с личностной беспомощностью	8	13-17	1-3,5	68,38	28,20	33,88	26,63	25,13	27,5	27,88

Результаты описательной статистики средних значений позволили выделить 3 группы: подростки с самостоятельностью (N=16), подростки с промежуточными результатами (N=12), подростки с личностной беспомощностью (N=8). Описательные статистики средних значений представлены в таблице 1.

По итогам полученных результатов, из общей выборки испытуемых (N=36), максимальное количество испытуемых, выделено в группе подростки с самостоятельностью (N=16), в возраст от 13-17 лет, время проживания в семье от (1-4).

У подростков с самостоятельностью отмечается: сохранная способность управлять событиями собственной жизни, ставить цели и достигать их, преодолевая различного рода трудности. У них обнаруживаются творческие способности, настойчивость, целеустремленность, уверенность в своих силах.

Поведение подростка с самостоятельностью отличается активностью, они умеют выстраивать благоприятные, надежно-доверительные взаимоотношения с окружающими людьми, в том числе и в условиях замещающей семьи.

Подростки с личностной беспомощностью, составляет (N=8), в возраст от 13-17 лет, время проживания в семье от (1-3,5).

Личностная беспомощность представляет собой системную личностную характеристику, объединяющую в себя ряд особенностей мотивационный, когнитивный, эмоциональный и волевую сферу личности [8].

Подростки с личностной беспомощностью характеризуются низкой способностью справляться с жизненными трудностями, преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути достижения цели. Данные особенности ограничивают способности субъекта преобразовывать действительность, управлять событиями собственной жизни, с одной стороны, и ограничивающая его адаптационные возможности, с другой стороны. Травмирующие неконтролируемые события, в том числе утрата родителей, время переживания горя и при этом адаптационные процессы в замещающей семье, повышают уровень и формирование личностной беспомощности у подростков.

В соответствии с этим мы проводим корреляционный анализ между личностной беспомощностью и психологической безопасностью (табл. 2).

Таблица 2.

**Взаимосвязь между переменными личностной беспомощности
и психологической безопасности**

		Психологическая безопасность	Справедливость	Доброжелательность окружающего мира	Образ «Я»	Удача	Убеждения о контроле
Личностная беспомощность	r	-0,485	-0,243	-0,241	-,0426	-0,345	-0,417
	p	0,003	0,154	0,157	0,010	0,039	0,011

Исходя из полученных показателей данной таблицы 2, можно сказать, что существует достоверная отрицательная взаимосвязь между показателями личностная беспомощность и психологическая безопасность. Это может говорить, о том, что чем меньше уровень беспомощности у подростков, тем больше удовлетворена потребность в безопасности.

Существует обратная взаимосвязь личностной беспомощности с базисными утверждениями, субшкалами психологической безопасности «Образ «Я», «Удача» и «Убеждения о контроле». В итоговом варианте опросника набором из пяти субшкал: одна из них базисное убеждение о ценности и значимости собственного «Я» характеризуется также показателями двух субшкал опросника: «Образ Я» и «Удача». Общее отношение к ценности собственного «Я».

Отмечается, обратная взаимосвязь личностной беспомощности с базисными убеждениями «Образ «Я» и «Удача», может говорить о том, что у подростков перенесших «утрату» родителей, остается целостное самовосприятие образа «Я». В опроснике «Шкала базисных убеждений» основанный на когнитивной концепции базовых убеждений личности, разработанный Ронни Янофф-Бульман, затем адаптирована и рестандартизирована М. А. Падун, А. В. Котельниковой, убеждения носят характер: «В этом мире хорошего гораздо больше, чем плохого. Если что-то плохое и случается, то это бывает, в основном с теми, кто делает что-то не так. Однако есть ситуации (экстремальный негативный опыт), резко противоречащие этой концепции. Их осмысление вызывает тяжелые и долговременные психологические проблемы: в одночасье индивид сталкивается с ужасом, порождаемым окружающим миром, а также с собственной уязвимостью и беспомощностью; существовавшая ранее уверенность в собственной защищенности и неуязвимости оказывается иллюзией, повергающей личность в состояние дезинтеграции. Процесс же совладания с травмой, по Янофф-Бульман, состоит в восстановлении базисных убеждений: в случае успеха они становятся качественно иными, по сравнению с тем, какими были до травмы, однако восстановление происходит не полностью, а только до определенного уровня, освобождающего человека от иллюзии собственной неуязвимости. Данное толкование может говорить, о том, что в нашем случае, подросток, оказавшийся в травмирующей ситуации – утрата родителей, при этом оказавшись в благоприятных условия замещающей семьи, может со временем восстанавливаться не полностью, а только до определенного уровня. Картина мира индивида, пережившего психическую травму и успешно совладавшего с

ней, таким образом, примерно такова: «Мир доброжелателен и справедлив ко мне. Я обладаю правом выбора. Но так бывает не всегда» [6]. Оказавшись рядом, замещающие родители с подростком, способные и готовые оказать психологическую поддержку, сочувствие, понимание закономерностей переживания горя, могут помочь пережить травмирующие события в жизни подростка.

Базисное убеждение о справедливости окружающего мира характеризует убеждения индивида о принципах распределения удач и несчастий и содержит две категории: «Справедливость» и «Убеждения о контроле». Обе субшкалы характеризуют убеждения индивида о принципах построения взаимоотношений между «Я» и окружающим миром [6].

Выявлена отрицательная взаимосвязь личностной беспомощности с базисным убеждением «Убеждение о контроле». Это может говорить о том что, чем больше развита потребность и ощущение психологической безопасности, которая может выражаться посредством внутреннего самоконтроля, соблюдением самодисциплины и контроля над окружающими подростка условиями, тем меньше уровень психологической беспомощности у подростков. Данная отрицательная взаимосвязь, также может говорить о том, что подростки оставшиеся без попечения родителей, могут теперь полагаться только на внутренние ресурсы и возможности.

По результатам полученных данных, нами выделены следующие выводы:

Существует достоверная отрицательная взаимосвязь между личностной беспомощностью и психологической безопасностью. Данная взаимосвязь, может говорить, о том, что чем меньше уровень беспомощности у подростков, тем больше удовлетворена потребность в безопасности. Таким образом, поставленная гипотеза подтвердилась.

Обнаружена обратная взаимосвязь личностной беспомощности с базисными утверждениями, субшкалами психологической безопасности «Образ «Я», «Удача» и «Убеждения о контроле».

Выявлена отрицательная взаимосвязь личностной беспомощности с базисным убеждением «Убеждение о контроле». Чем больше развита потребность

и ощущение психологической безопасности, которая может выражаться посредством внутреннего самоконтроля, соблюдением самодисциплины и контроля над окружающими подростка условиями, тем меньше уровень психологической беспомощности у подростков.

В ходе теоретического анализа мы пришли к тому, существенную роль в формировании личностной беспомощности играют травмирующие события. Личностная беспомощность чаще формируется у детей, имеющих опыт травмирующих событий высокой степени интенсивности, таких как смерть близких. Под психологической безопасностью понимается особая проекция средовых влияний на психические структуры личности, образующие интегральное переживание защищенности и способности к развитию личности в направлении значимой цели жизни. Психологическая безопасность характеризуется своими закономерностями, принципами, ресурсами, уровнями и т. д.

Определенный тип привязанности складывается в результате накопления опыта взаимодействия ребенка с фигурой привязанности и остается сравнительно постоянным на протяжении всей жизни человека. Сложившийся в детско-родительских отношениях (прежде всего в отношениях с матерью) паттерн привязанности продолжает играть важную роль в последующей жизни, не только определяя дальнейшие взаимоотношения с матерью, но и выступая в качестве опосредующего звена при построении любых других близких эмоциональных отношений. Привязанность является естественным поведением и не носит негативного оттенка, присущего зависимости. Именно поведением привязанности – попытками вернуть утраченный объект, выражается в чувстве гнева, злости появляющееся в первое время у утративших. В этом и заключается весь процесс переживания утраты, то есть в процессе анализа прошлых отношений с ушедшим, утративший структурирует воспоминания, находит новые смыслы и новую роль ушедшего в настоящей жизни.

По мнению большинства исследователей, ключевыми критериями психологической безопасности, являются состояния целостности и защищенности.

Применительно к личной безопасности речь идет о физической, психологической и духовно-нравственной целостности и защищенности.

Самообладание дает людям возможность поступать рационально, а не эмоционально и способствует принятию верных решений. У подростков с личностной беспомощностью наблюдается низкое самообладание, обуславливающее слабое распознавание эмоций. В исследовательских работах установлены специфические особенности взаимосвязи способности распознавания эмоций и личностной беспомощностью у подростков. Полученные данные свидетельствуют о том, что личностная беспомощность как характеристика личности может ограничивать развитие способности распознавать эмоции, а значит, препятствовать интерпретации эмоций, психических состояний других людей и своих собственных, необходимых для эффективных человеческих взаимодействий, прогнозирования поведения, обеспечения собственной психологической безопасности [8].

Выдвинутая нами гипотеза получили свое подтверждение. Обратная связь между личностной беспомощностью и психологической безопасностью у подростков переживающих утрату родителей проживающих в условиях замещающей семьи обнаружена относительно взаимосвязь личностной беспомощности с базисными утверждениями, субшкалами психологической безопасности «Образ «Я», «Удача» и «Убеждения о контроле». Отрицательная взаимосвязь личностной беспомощности с базисным убеждением «Убеждение о контроле». Чем больше развита потребность и ощущение психологической безопасности, которая может выражаться посредством внутреннего самоконтроля, соблюдением самодисциплины и контроля над окружающими подростка условиями, тем меньше уровень психологической беспомощности у подростков.

Список литературы

1. Богомаз С. А., Гладких А. Г. Психологическая безопасность и ее измерение с помощью Шкалы базисных убеждений // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 318. С. 191-194.

2. Еремеев Б. А. Психология безопасности, психологическая безопасность и уровни развития человека // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сб. науч. ст. по материалам Первого Междунар. форума / под общ. ред. И. А. Баевой, Ш. Ионеску, Л. А. Регуш. СПб.: ООО «КнижныйДом», 2006. С. 101-103.
3. Истратова О. Н., Мымрикова А. И. Психологическая зависимость от родителей в старшем подростковом возрасте, причины и следствия ее возникновения. // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2010. Т. 111. № 10. С. 209-214.
4. Краснянская Т. М. Психология личной безопасности субъекта: монография. Ессентуки: РОССЫ, 2002.
5. Крылова М. О. К вопросу диагностики личностной беспомощности / Челябинский государственный университет.
6. Падун М. А., Котельникова А. В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 4. С. 98-106.
7. Пономарева И. В. Личностная беспомощность подростков из семей с нарушениями взаимоотношений: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Челябинск. 2013.
8. Пономарева И. В. Соотношение личностной беспомощности и способности распознавания эмоций как факторов психологической безопасности личности // Материалы VII международного симпозиума / Гуманитарный университет. 2016. 67 с.
9. Психология выученной и личностной беспомощности: учебное пособие / Д. А. Циринг. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 236 с.
10. Циринг Д. А, Пономарева И. В. Средовые факторы формирования личностной беспомощности у детей и подростков // Вестник РГНФ. 2016. № 2.
11. Шефов С. А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006.
12. Шлыкова Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности. Тверь: Триада. 2004. 151 с.

13. Яцыно О. Н. Программа подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к проживанию в принимающей семье // Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник. Социализация детей в социально опасном положении, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Опыт учреждений социального обслуживания. 2016. № 7. С. 154-164.

УДК 159.923

СОСТОЯНИЕ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КРИЗИСЕ

Пархомович В. Б.,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии,
ГУО «Академия последиplomного образования»,
Республика Беларусь, Минск

Аннотация. В статье проведен тщательный анализ состояния неопределенности при переживании психологического кризиса. Представлены механизмы возникновения состояния неопределенности. Рассматриваются психологические факторы, детерминирующие затяжной характер состояния неопределенности.

Ключевые слова: психологические кризисы, состояние неопределенности, образы отдаленного будущего, конкретизированные образы, ошибка предвосхищения.

CONDITION OF UNCERTAINTY IN PSYCHOLOGICAL CRISIS

Parhomovich V. B.,
PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology,
State Institution of Education «Academy of Postgraduate Education»,
Minsk, Belarus

Abstract. The article presents a thorough analysis of a condition of uncertainty in the experience of psychological crisis. Mechanisms of emergence of a condition of uncertainty are presented. The psychological factors determining the protracted character of a condition of uncertainty are considered.

Keywords: psychological crises, state of uncertainty, images of a distant future, concrete images, anticipation error.

Состояние неопределенности – это состояние человека, находящегося в пространстве жизненнозначимых, смыслообразующих выборов, каждый из которых субъективно оценивается с позиций нежелательности. Состояние не-

определенности проявляется, как крайняя степень свободы, которая ставит человека, с одной стороны, перед необходимостью самоопределения, а с другой – характеризуется негативными предвосхищающими образами будущего, блокирующими быстрое принятие решений в этом самоопределении [3; 4].

В психологической литературе состояние неопределенности нередко рассматривают с позиций приписывания ему позитивных потенциалов. Так, утверждается, что в состоянии неопределенности человек организует поисковую активность с тем, чтобы совладать с обстоятельствами своей жизни, что-то изменить в жизненном сценарии. В ходе этой поисковой активности обнаруживаются новые потенциалы, выстраиваются новые приоритеты, происходит ревизия и последующая трансформация ценностей. В результате человек выходит на новый уровень и качество своего существования [6; 7; 9]. Со всеми этими доводами можно было бы согласиться, если рассматривать состояние неопределенности в отрыве от человека на уровне теоретических построений. В реальности же организация поисковой активности является индикатором прекращения состояния неопределенности. Поисковая активность сама по себе становится выбором человека. Состояние же неопределенности в истинном понимании этого феномена характеризуется психологической «замороженностью» как самого человека, так и ситуации, в которой он находится. Состояние бездеятельности, инактивности, затягивание принятия решений – характеризуют состояние неопределенности и нередко детерминированы пугающими образами будущего. Человек, ощущающий благополучие, не испытывает перед будущим страхов. Он уверен в стабильности своего существования и эти актуальные состояния проецирует в будущее и приписывает их будущему в качестве основной его компоненты. Он не мучается выборами, не стоит годами на распутье, не решаясь определить направление своего движения, поскольку все прогнозы носят негативный характер. Он стабилен сегодня и уверен, что завтра будет также.

Состояние неопределенности, как правило, возникает при переживании человеком кризиса, когда устоявшиеся модели функционирования уже не позволяют в полной мере решить задачу удовлетворения актуальных потребно-

стей. В кризисе человек оказывается на границе перехода из одного психологического поля в другое. Прежнее психологическое поле он уже перерос (в ситуациях возрастных кризисов) и прежние условия уже не соответствуют психологическим задачам человека. Остаться в этом поле означает либо искусственно сдерживать нарастающие потребности, либо игнорировать их – подавить, вытеснить. В ситуациях же ненормативных кризисов условия поля становятся невыносимыми, угрожающими порою не только психосоциальному статусу человека, но и его витальным потребностям [5].

В любом случае (как при нормативном, так и ненормативном кризисе) человек вынужден определяться с дальнейшей жизненной стратегией, предвосхищая и моделируя образы будущего, осуществляя анализ и оценку будущего с позиций насущных ценностей, приоритетов, возможностей реализации личностных потенциалов. Однако вступление в новое качество заключает в себе встречу с неизвестностью. Неизвестность же всегда насыщается тревогой, а тревога проецируется в будущее.

Специфической особенностью человека, испытывающего психологический кризис, состоит в том, что он склонен создавать негативные образы будущего. То есть проецировать на будущее, приписывать ему свое актуальное состояние кризиса [1; 2]. Последующая когнитивная переработка этих негативных предвосхищающих образов сосредотачивается не на предполагаемых психологических выгодах и достижениях, а на возможных потерях и психологических затратах. Иными словами, человек в психологическом кризисе, осуществляя анализ будущего, склонен выстраивать пессимистический прогноз на основе актуальных деструктивных состояний. В этом прогнозе уже заранее заложен потенциал нежелательности, а, следовательно, что бы он не предпринял, какие бы выборы не осуществил в настоящем, они изначально плохи, поскольку детерминируют негативный исход. Иными словами, восприятие будущего в кризисе находится в диапазоне между «плохо» и «очень плохо». Так развивается ошибка предвосхищения. Ошибка предвосхищения в состоянии неопределенности состоит не только в том, что человеку рисуются негативные картины бу-

дущего, но этому будущему приписываются характеристики константности, стабильности, неизменяемости: отныне так будет всегда. Возникает преувеличенная ответственность при самоопределении, когда кажется, что вся последующая жизнь будет зависеть от решения, принятого сегодня. При этом тревога, естественным образом возникшая в состоянии неопределенности либо породившая его, представляется ядром будущего.

Подобные негативные образы будущего, детерминированные актуальным состоянием кризиса, не приносят человеку ясности в ситуации выбора, а скорее, наоборот, усиливают его болезненное состояние ввиду субъективной уверенности в том, что выхода нет. Пессимистический прогноз порождает желание прекратить всякую борьбу. Отказаться от предлагаемых возможностей, капитулировать перед обстоятельствами, замереть, предоставив событиям возможность развиваться так, как они развиваются.

Как мы уже отметили, в состоянии неопределенности люди в большей степени склонны моделировать картины пугающего отдаленного будущего, нежели фокусироваться на конкретных образах ближайшего будущего [8]. Неосознанно стремясь взять под контроль настоящее, люди в состоянии неопределенности фокусируются на отдаленном будущем, предполагая, что будет через много лет. Однако подобное прогнозирование выстраивается на наличных условиях существования без учета того, что условия эти со временем также могут измениться. Изначальной ошибкой долгосрочного прогнозирования собственной жизни является приписывание условиям собственной жизни, а также собственным состояниям характеристик статичности.

Тревога нарастает и, чтобы снизить степень ее интенсификации, человек психологически «замораживает» ситуацию, психологически замирает, ожидая появления позитивных индикаторов, указывающих на то, что теперь можно действовать. В состоянии неопределенности чаще всего и наблюдается существенное изменение активности, либо переключение ее на другие сферы с тем, чтобы блокировать тревогу от собственной бездеятельности, убедить себя, что я еще способен контролировать свою жизнь. Однако главный проблемный во-

прос при этом фоном продолжает фрустрировать человека. На психологическом и поведенческом уровне человек хоть и уходит от проблемы, пытается переключиться, не думать, забыть, при этом нередко рассчитывает на то, что ситуация как-то разрешится сама. Однако тревога, даже если и удастся снизить ее интенсивные проявления, сохраняет свойство фонового состояния. Примечательно, что фоновое состояние тревоги усиливает страх перед будущим, актуализируя понимание необходимости изменений существующего состояния и усиливая состояние неопределенности, порою вызывая психологический паралич – внутреннюю капитуляцию перед необходимостью осуществлять выбор. В то же время в состоянии замороженности ситуации, бездеятельного ожидания человек склонен среди потока фактов выделять и фокусироваться на тех из них, которые оправдывают его состояние нерешительности. Возникает ощущение нескончаемо тянущегося кризиса. Ему приписывается статус стабильности и необратимости.

Формально человек продолжает жить и действовать, как и прежде, однако внутренне он находится в состоянии постоянного выбора, сомнений растерянности. Психологический паралич в ситуации выбора призван отдалить возможность воплощения негативных образов будущего и является защитным механизмом, при помощи которого человек пытается сформировать иллюзию того, что ничего не происходит. Вместе с тем, отсутствие решения либо даже при его наличии затягивание с его реализацией формируют ощущение незаконченности, незавершенности, что, в свою очередь, активизирует эффект незавершенного действия, а негативные образы однажды возникшего будущего формируют картину пугающей внутренней реальности. Даже тогда, когда текущая ситуация не изменяется, человек начинает, сообразно своему состоянию фоновой тревоги, улавливать признаки приближающегося негативного развития событий. Тревога в состоянии неопределенности начинает задавать не только тональность интерпретаций происходящего с позиций негативных оценок, но и обращать внимание только на те факты, которые соответствуют некогда выстроенному психологическому прогнозу. Негативные факты преувеличиваются, позитивные – либо игнорируются, либо обесцениваются. Человек, опираясь на свои когни-

тивные искажения, начинает видеть то, что хочет видеть, а точнее – видит то, что чувствует и переживает. Внутренняя реальность смоделированных образов будущего находит свое воплощение в объективной реальности. Пророчества начинают обретать характер самореализующихся [9]. Действия окружающих, нарастающая тревога, развитие событий – все это начинает интерпретироваться с позиций некогда выстроенных негативных образов будущего, негативных прогнозов. Возникает ощущение, что плохое время близко, пророчество исполняется, и человек не в силах его предотвратить. Возникают сопутствующие состояния: неконтролируемости событий, собственного бессилия, беспомощности, фаталистичные настроения, ощущения тупика, безвыходности.

Так, некогда возникший психологический паралич в состоянии неопределенности, надежда на то, что все само собой разрешится, формируют уверенность в исполняющемся пророчестве. А исходное состояние кризиса уже воспринимается, как время относительной стабильности. Фрустрированность усиливается, возникают вторичные состояния – враждебности, замкнутости, одиночества.

Инактивность, пессимистичность прогнозирования, вялотекущий тревожный фон, отказ от влияния на события и капитуляция перед ними являются показателями состояния неопределенности, в основе которого лежит преувеличенный страх перед будущим.

Страх перед будущим свидетельствует о поглощенности человека негативными образами будущего. В результате человек не столько ищет чего-то в своей жизни, сколько бежит от этой жизни. Бегство становится ядром существования, а в этом и проявляется состояние беспотенциальности. Стремлением человека становится не столько преодоление боли, сколько компенсаторное совладание с ней или избегание ее интенсификации.

Воплощение в реальность пугающих образов будущего задает отношение к отдаленному будущему. Обращает на себя внимание тот факт, что в состоянии кризиса люди не замечают или игнорируют конкретизированные образы будущего, сосредотачиваясь на болезненном настоящем, экстраполированным в отдаленное будущее. Иными словами, они не способны жить сегодня, а в от-

даленном будущем тем более не видят для себя такой возможности. Так, люди узнавшие о каком-либо диагнозе, рисуют картины отдаленного будущего, связанные с собственной немощью, с интенсивной и непереносимой болью, с предсмертными муками и даже с состоянием их близких, которых они навсегда покинут. В ситуациях измены люди уверены, что доверие к партнеру никогда не вернется, вся жизнь отныне будет наполнена ложью, отчужденностью, ощущением униженности. В предразводных ситуациях представляются картины тотального одиночества, которое будет сопровождать их всю жизнь. Актуальный кризис задает преувеличенный катастрофичный образ трагического отдаленного будущего, которому отказывается в праве на реабилитацию и восстановление психологических сил.

Нередко фокусируя внимание на отдаленном будущем, человек внутренне бежит от предвосхищающих конкретизированных образов ближайшего будущего.

Конкретизированные образы ближайшего будущего выражаются в представлениях человека о том, что с ним будет происходить в ближайшие дни, реже недели: что он будет делать, что будут делать его близкие. Как показывают наши исследования, люди имеют достаточно дифференцированные представления о том, что с ними будет происходить в ближайшую неделю. Чем же большую «дистанцию» люди задают, тем менее дифференцированными становятся их образы будущего. Так, люди, предвосхищая ближайшую неделю, могут достаточно детально описать, что будут делать они и их близкие, какие состояния будут их сопровождать и что они реально могут сделать для того, чтобы повлиять на текущее положение дел. При описании второй недели люди способны спрогнозировать только рутинные занятия или заранее запланированные события: походы в театр, поездки, встречи с друзьями. Однако описания их сводятся только к формальной стороне дела. Детализации в описаниях отдаленного будущего исчезают и сводятся к известной формуле: «работа-дом, дом-работа». Детализации же в описаниях отдаленного будущего людьми, находящимися в кризисе, изобилуют трагическими картинками.

Вместе с тем, прекратить состояние неопределенности нередко способна интенсифицированная боль, события, которые обостряясь, ставят человека перед необходимостью действовать незамедлительно, решение – во что бы то ни стало прекратить состояние неопределенности любыми средствами.

Как ни странно, но именно усиление боли, обострение ситуации кризиса, осознание собственной поглощенности страхом и пугающими образами отдаленного будущего, а также ощущение беспотенциальности психологического паралича способны пробудить человека к пониманию того, что дальше так жить просто нельзя, дальше он так жить больше не сможет, страшное будущее уже наступило, потому что он уже не живет, он психологически умер. Когда приходит подобное осознание, можно говорить о том, что состояние определенности завершилось. В последующем любое принятое решение, даже, на первый взгляд, неадекватное, отказ от переходной модели существования, заключает в себе потенциал выздоровления – стремление пробудить свое собственное Я. Страшная определенность обладает значительно большим числом психологических потенциалов нежели бегство в неопределенность. Страшная определенность приводит человека к осознанию того, к чему он должен адаптироваться. Неопределенность блокирует адаптивные механизмы, исключая из фокуса внимания настоящее, то есть жизнь. Любой, импульсивный поступок, обостряющий ситуацию, реальная встреча со своими страхами являются индикаторами прекращения состояния неопределенности и предпосылкой начала позитивного течения психологического кризиса.

Список литературы

1. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. СПб. : Питер, 2017. 448 с.
2. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. СПб. : Речь, 2001. 560 с.
3. Пархомович В. Б. Горевание: время после утраты. Минск: Белорусский детский Хоспис, 2016. – 36 с.

4. Пархомович В. Б. Деструктивные эмоциональные состояния. Минск: Логвинов, 2012. 444 с.
5. Прохазка Дж. Системы психотерапии. Для консультантов и психологов / Дж. Прохазка, Дж. Норкросс. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 383 с.
6. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М. : София, 2006. 368 с.
7. Талеб Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости. М.: КоЛибри, 2016. 736 с.
8. Чалдини Р. Новейшая психологическая энциклопедия. Законы и тайны поведения человека. Психологический атлас поведения человека / Р. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейберг. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 575 с.

УДК 159.923.2

ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ КРИЗИСА

Дудаль Наталья Николаевна,
старший преподаватель,

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Аннотация. В статье представлен краткий анализ теоретических представлений о понятии психологического кризиса. Описываются события, приводящие к кризису; стадии разворачивания кризисов. Выделяются роды кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни.

Ключевые слова: психологические кризисы, потребности личности, тревожность, депрессия, жизненный путь.

GENERAL PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO UNDERSTANDING CRISIS

Dudal Natalia Nikolaevna,
senior lecturer,

Educational Establishment «F. Skorina Gomel State University»

Abstract. The article presents a brief analysis of theoretical ideas about the concept of psychological crisis. Describes the events leading to the crisis, the stage of crisis. The article highlights the genera of crisis situations, differing in the degree of their ability to implement the internal necessity of life.

Keywords: psychological crises, needs of personality, anxiety, depression, life path.

Несмотря на то, что проблематика кризиса индивидуальной жизни всегда была в поле внимания гуманитарного мышления, в том числе и психологического, в качестве самостоятельной дисциплины, развиваемой в основном в рамках превентивной психиатрии, теория кризисов появилась на психологическом

горизонте сравнительно недавно. Ее начало принято вести от замечательной статьи Э. Линдемманна, посвященной анализу острого горя [2].

«Исторически на теорию кризисов повлияли в основном четыре интеллектуальных движения: теория эволюции и ее приложения к проблемам общей и индивидуальной адаптации; теория достижения и роста человеческой мотивации; подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладанию с экстремальными стрессами...» [1]. Среди идейных истоков теории кризисов называют также психоанализ З. Фрейда (и в первую очередь такие его понятия, как психическое равновесие и психологическая защита), а также некоторые идеи К. Роджерса и теорию ролей.

Отличительные черты теории кризисов, согласно Дж. Якобсону, состоят в следующем:

- она относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам; «теория кризисов... рассматривает человека в его собственной экологической перспективе, в его естественном человеческом окружении» [6];

- теория кризисов подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности.

Среди событий, которые могут привести к кризису, различными авторами выделяются: как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие изменения социального статуса и т. д. Теоретически подобные жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворенною фундаментальных потребностей...» и при этом ставят перед индивидом проблему, «от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом» [4].

Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса: 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем; 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются без-

результатными; 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников; 4) если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности. Кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение.

При анализе возрастных кризисов Л. С. Выготский выделил три фазы: предкритическую, собственно критическую и посткритическую. По его мнению, в первой фазе происходит обострение противоречия между субъективной и объективной составляющими социальной ситуации развития; в критической фазе это противоречие начинает проявляться в поведении и деятельности; в посткритической – противоречие разрешается путем образования новой социальной ситуации развития [5].

«Системообразующей категорией концепции теории кризиса должна быть категория индивидуальной жизни, понимаемой как развертывающееся целое, как жизненный путь личности» – пишет Ф. Е. Василюк. Собственно говоря, кризис – это кризис жизни, критический момент и поворотный пункт жизненного пути.

Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Психологическим «органом», проводящим замысел сквозь неизбежные трудности и сложности мира, является воля. Воля – это орудие преодоления «умноженных» друг на друга сил трудности и сложности. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая для этой плоскости жизнедеятельности критическая ситуация – кризис [3, с. 17].

Выделяется два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни. Кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном свой жизненный замысел и удостове-

рившим свою самоидентичность. Ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат, переживания этой невозможности – метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я.

Разновидностью профессиональных кризисов являются творческие кризисы, обусловленные творческой несостоятельностью, отсутствием значимых достижений, профессиональной беспомощностью. Эти кризисы крайне тягостны для представителей творческих профессий: писателей, режиссеров, актеров, архитекторов, изобретателей и др. [4].

Следующую группу кризисов обуславливают внутриличностные изменения: перестройка сознания, бессознательные впечатления, инстинкты, иррациональные тенденции – все то, что порождает внутренний конфликт, рассогласование психологической целостности. Это кризисы невротического характера. Они традиционно являются предметом исследования фрейдистов, неофрейдистов и других психоаналитических школ

Наряду с названными группами психологических кризисов имеется еще один огромный пласт кризисных явлений, обусловленных значительными резкими изменениями условий жизни. Детерминантами этих жизненных кризисов становятся такие важные события, как окончание учебного заведения, трудоустройство, вступление в брак, рождение ребенка, смена местожительства, уход на пенсию и другие изменения индивидуальной биографии человека. Эти изменения социально-экономических, временных и пространственных обстоятельств сопровождаются значительными субъективными трудностями, психической напряженностью, перестройкой сознания и поведения.

И наконец, следует выделить еще одну группу кризисов, обусловленных критическими обстоятельствами жизни: драматическими, а иногда и трагическими событиями. Эти факторы имеют разрушительный, подчас катастрофический исход для человека. Происходит кардинальная перестройка сознания, пересмотр ценностных ориентации и смысла жизни вообще. Протекают эти кризисы на грани человеческих возможностей и сопровождаются запредельными

эмоциональными переживаниями. Их вызывают такие ненормативные события, как потеря трудоспособности, инвалидность, развод, вынужденная безработица, миграция, неожиданная смерть близкого человека, лишение свободы и т. п.

Первые три группы психологических кризисов имеют относительно выраженный хронологический, возрастной характер. Они являются нормативными; все люди их переживают, но уровень выраженности кризиса не всегда приобретает характер конфликта. Преобладающая тенденция нормативных кризисов – конструктивная, развивающая личность.

Вторые три группы жизненных кризисов имеют ненормативный, вероятностный характер. Время наступления, жизненные обстоятельства, сценарии, участники кризиса случайны. Эти событийные кризисы возникают вследствие стечения обстоятельств. Выход из таких кризисов проблематичен. Иногда он бывает деструктивным, и тогда общество получает циников, маргиналов, бомжей, алкоголиков, самоубийц.

Рассмотренные группы кризисов в жизни каждого человека переплетены, и когда отдельные из них совпадают, то кризисы протекают очень остро, конфликтно.

Список литературы

1. Джемс В. Многообразие религиозного опыта. М.: Русская мысль, 1910. 518 с.
2. Жеребцов С. Н. Переживания и их концептуализация в эпоху Античности // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 1 (15). URL: <http://psystudy.ru>.
3. Зеер Э. Ф. Кризисы профессионального становления // Психологический журнал. 1997. № 6. С. 35-44.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
5. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003. 1136 с.
6. Шаров А. С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2000. 358 с.

УДК 159.923

СЕЙВОРИНГ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Титова Виктория Александровна,
аспирант

Гордеева Тамара Олеговна,
доктор психологических наук, доцент,
Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

Аннотация. Впервые на русском языке дается обзор исследований понятия «сейворинг» (смакование) – позитивного аналога понятия копинг, совладание. Понятие сейворинг было введено в психологию в 1989 году Ф. Брайант и Дж. Верофф, которые отметили, что помимо способности совладать с негативными жизненными ситуациями, у человека существуют также способности наслаждаться позитивными эмоциями или ситуациями. Ученые определили сейворинг как когнитивный процесс уделения внимания, позитивной оценки и усиления позитивного опыта жизни (позитивных эмоций и ситуаций). Брайант выделил три аспекта сэйворинг: предвосхищение (anticipating), наслаждение моментом (savoring the moment) и воспоминания о прошедших позитивных эмоциях или ситуациях (reminiscing). В 2003 году был опубликован опросник Savoring Beliefs Inventory, позволяющий оценивать три названных выше аспекта сэйворинг, авторами статьи ведется работа по его адаптации на русский язык.

Ключевые слова: сейворинг, смакование, копинг, психологическое благополучие, позитивные эмоции, позитивные ситуации, управление вниманием.

SAVORING AS A NEW RESEARCH DIRECTION IN POSITIVE PSYCHOLOGY

Titova Victoria Alexandrovna,
graduate student

Gordeeva Tamara Olegovna,
Doctor of Psychology, Associate Professor,
Lomonosov Moscow State University

Abstract. First Russian overview of the "savoring" concept research. Savoring is a positive analogue of coping. The concept of savoring was introduced into psychology in 1989 by F. Bryant and J. Veroff, who noted that in addition to the ability to cope with negative life situations, a person also has the ability to enjoy positive emotions or situations. Scientists have defined savoring as a cognitive process of attending to, appreciating, and enhancing positive life experiences (positive emotions and situations). Bryant highlighted three aspects of savoring: anticipating, savoring the moment and reminiscing. The Savoring Beliefs Inventory (SBI) questionnaire was published in 2003, it enables to evaluate three above-mentioned aspects of savoring. The authors of the article are working on the adaptation of SBI scale to the Russian language.

Keywords: savoring, coping, psychological well-being, positive emotions, positive situations, attention management

В современной психологии большое количество исследований было посвящено тому, как люди совладают с негативными стрессовыми событиями и регулируют негативные аффекты. В последнее время, в том числе в рамках Позитивной психологии [1], стало заметно расти направление исследований savoring (пер. с англ. – смакование, наслаждение, далее – сейворинг) по отношению к позитивным эмоциям и позитивным событиям жизни человека. Сэйворинг – один из путей к благополучию, который может использовать человек, чтобы чувствовать себя более счастливым и удовлетворенным своей жизнью, ему можно научиться.

История возникновения понятия сейворинг тесно связана с исследованиями воспринимаемого контроля. В 80-х годах прошлого века Ф. Брайант и Дж. Верофф разработали четырехфакторную модель воспринимаемого контроля [2]. В ее основу была положена двухпроцессная модель воспринимаемого контроля Ф. Ротбаума с коллегами [3], в которой разделялись первичный контроль как попытка изменить среду и вторичный контроль как попытка изменить себя, свое отношение к ситуации, чтобы адаптивно вписаться в эту среду. Вторым основанием для разделения в отношении контроля послужили результаты

исследований, в которых подтверждается, что люди оценивают контроль различно в отношении позитивных и негативных событий [4], [5], [6]. Так, В. Грегори показал [5], что контроль позитивных результатов включает в себя достижение усиления позитивного эффекта, в то время как контроль над негативными результатами предполагает избегание неприятного события и эмоций с ним связанных.

Брайант и Верофф, объединив понятия первичного и вторичного контроля с позитивным и негативным опытом разработали четырехфакторную модель воспринимаемого контроля, состоящую из оценки человеком своей способности (а) избегать негативных результатов, событий – избегание (первичный контроль, негатив), (б) совладать с негативными событиями – совладание (вторичный контроль, негатив), (в) достигать, получать позитивные результаты, события – приобретение (первичный контроль, позитив) и (г) смаковать позитивные события – *savoring* (вторичный контроль, позитив) [2]. Авторы спорят с З. Фрейдом и Б. Ф. Скиннером, утверждавшими, что все люди испытывают удовольствие в ответ на позитивные события. По мнению Брайанта и Вероффа эта способность чрезвычайно варьируется как в зависимости от ситуации, так и от индивидуальных особенностей личности. Опыт получение хороших вещей и умение ими осознанно наслаждаться – это два различных процесса.

Авторы отмечают, что понятие копинг, совладание не имело в психологии позитивного аналога. Но если люди обладают способностью совладать с негативными эмоциями или ситуациями, то они должны обладать и способностью наслаждаться позитивными эмоциями или ситуациями. Брайант и Верофф предложили назвать этот позитивный аналог копинга – сейворинг.

В своей книге «Сэйворинг: Новая модель позитивного опыта» Брайант и Верофф дают следующее определение вводимому ими понятию: “Мы утверждаем, что люди имеют способность уделять внимание, ценить и усиливать позитивный опыт в своей жизни. Это и есть основное концептуальное определение сейворинг, которое используется в этой книге. Мы называем эти способности способностями к сейворинг, а процесс, лежащий в основе этих способностей сейворинг» [7, р. 2]. Сейворинг как когнитивный процесс «уделения внимания»

позитивной эмоции важно отличать от эмоции как таковой. Сейворинг – это не процесс переживания позитивной эмоции, сейворинг – это когнитивный процесс направления внимания для усиления и продления позитивных эмоций или позитивных событий (например, достижения успеха в чем-то). Это скорее некоторый выход за рамки опыта удовольствия как такового, рефлексия более высокого – метакогнитивного уровня. Когда происходит процесс сейворинг, человек не просто ощущает положительную эмоцию, он осознает, что испытывает позитивную эмоцию, фокусирует на ней внимание и высоко ценит те позитивные эмоции, которые ощущает. Т. е., одного ощущения позитивных эмоций недостаточно, чтобы назвать этот процесс сейворинг, важно наличие когнитивных компонентов внимания и осознания ценности этих ощущений. Отдельные аспекты осознанности (mindfulness) [8], [9], и мета-осведомленности (meta-awareness) [10] необходимы для осуществления сейворинг. Сейворинг включает в себя не только осведомленность об удовольствии, но также и сознательное внимание субъекта к этому опыту удовольствия.

Брайант и Верофф разграничивают три концептуально близких понятия: опыт сейворинга (savoring experiences), процесс сейворинга (savoring processes) и стратегии сейворинг (savoring strategies). В самом широком смысле опыт сейворинга – это совокупность ощущений, восприятий, мыслей, поведения и эмоций, происходящих когда человек осознанно уделяет внимание и ценит позитивный результат или событие. Процессы сейворинга – это последовательность психических и физических действий (актов), которые разворачиваются во времени и преобразуют внешние позитивные события и результаты в позитивные чувства, которым человек затем уделяет внимание и смакует. Процессы сейворинга включают в себя внимание к позитивному жизненному опыту, его интерпретацию и другие когнитивные и поведенческие реакции на этот опыт (стратегии сейворинга), и как следствие – переживание позитивных эмоциональных состояний, благодарное восприятие этих позитивных чувств и часто повторение этой последовательности с течением времени в динамическом цикле [7]. Авторы отмечают, что различные процессы сейворинга регулируют различные пози-

тивные эмоции, например, процесс благодарения регулирует позитивную эмоцию благодарности, процесс восхищения регулирует эмоцию благоговения (awe). Стратегии достижения сейворинга – это конкретные мысли или поступки, которые являются специфической реакцией человека на позитивные события. «Эти когнитивные или поведенческие реакции модулируют влияние позитивных событий на позитивные эмоции, усиливая или ослабляя интенсивность позитивных эмоций и продлевая или сокращая их продолжительность» [7, p. 14].

Сейворинг в пространстве близких психологических понятий. Осознанность (mindfulness) и сейворинг феноменологически близки, но ключевое отличие заключается в том, что в процессе сейворинга весь фокус внимания направлен на позитивный процесс или эмоцию, тогда как mindfulness – это осознанность как таковая, независимо от того, приятные или неприятные ощущения или эмоции предстают субъекту. Еще одно близкое понятие – мечтательность (daydreaming), его ключевое отличие от сейворинга – отсутствие цели. Если в процессе смакования положительных воспоминаний или предвосхищения позитивного события есть цель – усиление и продление позитивных эмоций, то мечтательность или готовность предаваться фантазиям такой цели не имеет. Сейворинг и эмоциональный интеллект близки тем, что оба включают в себя элементы распознавания и регуляции эмоций, однако сейворинг в отличие от эмоционального интеллекта может быть неадаптивным (например, любование пейзажем, когда ведешь автомобиль).

Брайант выделяет три аспекта сэйворинга: предвосхищение (anticipating), наслаждение моментом (savoring the moment) и воспоминания о прошедших позитивных эмоциях или ситуациях (reminiscing). В 2003 году был опубликован опросник Savoring Beliefs Inventory [11], позволяющий оценивать три названных выше аспекта сэйворинга. Показано, что опросник обладает хорошими показателями валидности и надежности, а также не подвержен влиянию социальной желательности. В настоящее время нами проводится адаптация русскоязычной версии данной шкалы.

Исследования, проведенные с использованием данного опросника показывают связь сейворинг с психологическим благополучием, в частности, высокий уровень сейворинг связан с оптимизмом, внутренним локусом контроля, самоконтролем, удовлетворенностью жизнью и интенсивностью и частотой счастья [11], [12], [13]. Кроме того, сейворинг негативно коррелирует с нейротизмом, чувством вины, физической и социальной агедонией, депрессией, безнадежностью и частотой возникновения чувства, что человек несчастен [11]. На выборке китайских студентов была выявлена отрицательная корреляция сейворинг с депрессией безнадежности [14]. Было показано, что сейворинг настоящего момента и близкий ему конструкт диспозиционной осознанности являются предикторами позитивных эмоций и психологического благополучия личности [15].

Направление исследований конструкта «сейворинг настоящего момента» становится особенно популярным в последнее время. С одной стороны, он интересен ученым, так как близок к феномену осознанности, переживающему настоящий бум исследований, и поскольку именно сейворинг настоящего момента отражает суть процесса сейворинг в наибольшей степени. Исследования сейворинга настоящего момента представляются перспективными особенно в направлении изучения его связи с различными аспектами благополучия, регуляции позитивных эмоций, а также в направлении разработки сейворинг стратегий, позволяющих людям повысить уровень своего счастья и благополучия.

Список литературы

1. Compton W. C., Hoffman E. Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing. Wadsworth Publishing, 2012. P. 381.
2. Bryant F. B. A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savouring // Journal of Personality. 1989. V. 57. P. 773-797.
3. Rothbaum F., Weisz J. R., Snyder S. S. Changing the world and changing the self. A two-process model of perceived control Journal // Personality and Social Psychology. 1982. V. 42. P. 5-37.

4. Bryant F. B., Veroff, J. Dimensions of Subjective Mental Health in American Men and Women // *Journal of Health and Social Behavior*. 1984. Vol. 25. V. 2. P. 116-135.
5. Gregory W. L. Locus of control for positive and negative outcomes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1978. V. 36. P. 840-849.
6. Reich J. W., Zautra A. Life events and personal causation. Some relationships with satisfaction and distress // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. V. 41 (5). P. 1002-1012.
7. Bryant F. B., Veroff J. *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2007. P. 278.
8. Langer E. J. *Mindfulness*. Reading, MA, US: Addison-Wesley/Addison Wesley Longman, 1989.
9. Уильямс М., Пенман Д. *Осознанность: как обести гармонию в нашем безумном мире*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 288 с.
10. Schooler J. W. Discovering memories of abuse in the light of meta-awareness // *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*. 2001. V. 4. P. 105-136.
11. Bryant F. B. Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring // *Journal of Mental Health*. 2003. V. 12. P. 175-196.
12. Bryant F. B., Smart C. M., King S. P. Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence // *Journal of Happiness Studies*. 2005. V. 6. P. 227-260.
13. Quoidbach J., Berry E. V., Hansenne M., Mikolajczak M. Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies // *Personality and Individual Differences*. 2010. V. 49. P. 368-373.
14. Chen J., Zhou L. Savoring as a moderator between positive life events and hopelessness depression // *Social Behavior and Personality: An international journal*. 2017. V. 45. P. 1337-1344.
15. Kiken L. G., Lundberg K. B., Fredrickson B. L. // *Mindfulness*. 2017. V. 8. P. 1280-1290.

УДК 159.923

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЭКВИВАЛЕНТНОСТИ

Авилов Олег Валентинович,
доктор медицинских наук,
профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения,
профессор кафедры специальной и клинической психологии,
Южно-Уральский государственный медицинский университет,
Челябинский государственный университет

Аннотация. Показано, что условием формирования психологического благополучия является установление функциональной эквивалентности. Для достижения этого, прежде всего, необходимо согласовывать свои желания со своим потенциалом. Стрессовую реакцию следует правильно понимать и использовать. Следует также принимать во внимание работу сознания, которое может как мешать, так и помогать формированию психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, теория функциональной эквивалентности, потребности личности, стресс, стрессовые состояния, сознание личности.

THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ACCORDANCE WITH THE THEORY OF FUNCTIONAL EQUIVALENCY

Avilov Oleg Valentinovich,
Doctor of Medical Sciences,
Professor of the Department of Public Health and Public Health,
Professor of the Department of Special and Clinical Psychology,
South Ural State Medical University,
Chelyabinsk State University

Abstract. It is shown that psychological well-being will not be achieved, if the functional equivalency is not established. There are some conditions to make this process more effective. First of all one should adjust his desires with the potential of the organism available. Stress-reaction should be used properly. One should take into consideration that the consciousness can lead to the problems with psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, theory of functional equivalency, personal needs, stress-reaction, stress conditions, consciousness of personality.

В новом энциклопедическом словаре [1] благополучие определяется как синоним таких понятий как благо, счастье, добро. Психологическое благополучие, в этой связи означает, что человек субъективно ощущает себя обладателем тех или иных благ, или просто счастливым. На какой же основе может возникать такое ощущение? Такой основой может быть патология психики, которая может проявляться, в частности, в наличии маниакального синдрома, а также состояние психического здоровья. Целью настоящей статьи является определение условий обретения или поддержания психологического благополучия именно у лиц со здоровой психикой.

Говоря о психологическом благополучии невозможно обойти стороной проблему потребностей. Тем более, что в современных условиях мы подвергаемся действию закона удовлетворения постоянно растущих потребностей [2, с. 107]. Существуют различные подходы к пониманию того, что такое потребности. Так, П. В. Симонов и П. М. Ершов [3] под потребностью понимали специфическую силу живых организмов, обеспечивающую их связь с внешней средой для самосохранения и саморазвития. А К. В. Судаков высказывал мнение, что потребности являются устойчивыми отклонениями жизненно важных констант организма от уровня обеспечивающегося его нормальную деятельность, и создают первичный стимул активности функциональных систем не только на физико-химической, но и на информационной основе [4]. Но в чем же заключается смысл потребностей? Мы считаем, что смысл потребностей, также как и смысл психологического благополучия можно понять с позиции развиваемой нами теории функциональной эквивалентности. Данная теория базируется на основных положениях теории функциональных систем П. К. Анохина [5]. Развивал мысль П. К. Анохина о том, что в живых системах начальное и конечное звено передачи информации должны быть сопоставимы, К. В. Судаков [4] писал, что в любом звене функциональной системы имеются свойства потреб-

ности и ее удовлетворения, то есть определенная эквивалентность. Но выше названными авторами эквивалентность рассматривалась исключительно в пределах живых систем как условия точной передачи информации от одного звена к другому. Мы же полагаем, что информационные, физические и химические воздействия на организм в сумме должны быть эквивалентны сумме преобразованных в организме и выделенных из организма информационных, физических и химических компонентов жизнедеятельности. Наша точка зрения опирается на основные постулаты термодинамики необратимых процессов [6], но не исчерпывается ими и принимает во внимание информационные подходы к объяснению процессов жизнедеятельности [4]. Согласно нашей теории, потребность – это развитие дисбаланса разной степени выраженности, вызванного образующимся в процессе жизнедеятельности избытком информационных, физических и химических факторов, которые не могут быть удалены организмом состоятельно без риска нарушения структуры и потери части потенциала. Проявлениями дисбаланса могут быть чувства голода и жажды, ощущения нехватки воздуха, холода и тепла (превышающие комфортный уровень), сексуальное возбуждение, утомление, сонливость, навязчивые мысли, желание совершать акт мочеиспускания, дефекации и поделиться имеющейся информацией, жажда деятельности и другие состояния. Удовлетворение потребностей – это поиск информационных, физических и химических стимулов (сознательно и бессознательно) для устранения этого избытка. Или уменьшение воздействия тех стимулов, которые могут усугубить проявления дисбаланса. Примером может быть отдергивание руки при ее попадании в кипящую воду. Данный процесс осуществляется с помощью построения функциональных систем разного уровня. Конечный результат удовлетворения потребностей (конечный результат работы функциональных систем) – это установление эквивалентности за счет преобразования избытка информационных, физических, химических компонентов жизнедеятельности в функциональные и структурные изменения в организме. В такие, например, как синтез или разрушения тех или иных веществ, обновление клеточного состава, изменение массы и объема органов и тканей, двигательная

активность, формирование ощущений, эмоций и мыслей, и их проявление в поведенческих реакциях. Самоактуализация по А. Г. Маслоу [7] тоже является, на наш взгляд, примером установления эквивалентности. Установление эквивалентности может идти на разных уровнях. Например, формирование мыслей в качестве эквивалентного ответа находится на более низком уровне, чем реализации мыслей в форме устной, письменной речи, или в форме поведения.

Таким образом, на наш взгляд, первым условием формирования и поддержания психологического благополучия является установление эквивалентности на разных уровнях, и в оптимальном темпе.

Установление эквивалентности, как мы считаем, происходит за счет потенциала как организма в целом, так и отдельных его систем. О том, что возможности организма ограничены писали еще Г. Селье [8] и Э. С. Бауэр [9]. Современные ученые выделяют генетический потенциал [10], адаптационный потенциал [11] и потенциал личности [12]. В рамках развиваемой нами теории под потенциалом живой системы мы понимаем врожденные возможности организма и отдельных его систем по устранению проявлений дисбаланса, возникающих в процессе жизнедеятельности. Потенциал не может не быть реализован в процессе индивидуального развития. Но, в целом, установление эквивалентности является формой замедления его траты. Для организма, в том числе и для достижения им психологического благополучия, важна скорость исчерпания потенциала. По нашему мнению, у каждого человека имеется своя оптимальная скорость расходования потенциала, при достижении которой длительность жизни увеличивается, психологическое благополучие поддерживается, а риск развития патологии уменьшается. Траты потенциала возрастают в том случае, когда темп установления эквивалентности не соответствует темпу нарастания дисбаланса. В случае уменьшения поступления информационных, физических и химических стимулов некоторое время, за счет потенциала организма, происходит эквивалентный суммарному дефициту стимулов и степени развития дисбаланса, поиск недостающих воздействий. Так, например, при погружении в воду на длительное время человек будет предпринимать значитель-

ные усилия, чтобы всплыть и вдохнуть глоток воздуха. Если же стимуляция организма остается на сниженном уровне, или полностью прекращается, потенциала организма для обеспечения должного уровня жизнедеятельности становится недостаточно. Может произойти или гибель организма, например, при отсутствии поступления кислорода воздуха, или эквивалентное дефициту стимулов уменьшение объема и массы тканей организма, а также изменение характера функционирования. Подобные изменения могут наблюдаться, например, у больных длительное время пребывающих в постели. В случае избыточного поступления информационных, физических и химических стимулов, потенциал используется для экстренного уменьшения чрезмерного воздействия. Так, например, человек активно старается выбраться из горящего и (или) задымленного помещения, спрятаться от интенсивного холодного воздействия, избежать избиения. Если из-за невозможности уйти от стимулов гибель не происходит, потенциал организма дополнительно тратится на достижение эквивалентности путем образования увеличенного объема и массы тканей, что является в этом случае «каналом» установления эквивалентности. Такие изменения можно наблюдать, например, в ходе спортивных тренировок, или при переедании. Кроме того, хорошо известно наступление сонливости при поступлении большого количества пищи. Данный факт мы расцениваем как экстренное обеспечение эквивалентности путем удаления информационной составляющей результатов жизнедеятельности. Таким образом, и при недостаточном, и при избыточном поступлении стимулов повышенный уровень траты потенциала, призванный обеспечить установление эквивалентности, может привести к значительному изменению структуры и функции, к заболеваниям, и, даже, к гибели организма.

Следовательно, вторым условием формирования и поддержания психологического благополучия является установления эквивалентности с минимально возможной тратой индивидуального потенциала.

Какие же есть признаки того, что эквивалентность устанавливается в темпе отличном от оптимального, и что потенциал организма будет расходоваться с повышенной скоростью? Этими признаками, по нашему мнению, могут быть

признаки стресса. С помощью стресса происходит попытка экстренного но не полного установления эквивалентности по разным «каналам». Такими «каналами» могут быть изменения в работе сердечно-сосудистой системы в виде увеличения числа сердечных сокращений и повышения давления, увеличения частоты дыхания, усиление потоотделения и другие изменения [13]. Стресс чаще всего сопровождается отрицательными эмоциями и значительной дезинтеграцией в работе функциональных систем [4], что подчеркивает отсутствие полного устранения дисбаланса с помощью стрессовой реакции. Вряд ли наличие отрицательных эмоций может свидетельствовать о наличии у человека психологического благополучия. Выраженность стрессовой реакции и ее длительность определяются как величиной дисбаланса, так и степенью уменьшения потенциала организма. Со стрессом, на наш взгляд, нельзя бороться. С помощью стресса человек может уйти от воздействия чрезмерных по своей интенсивности информационных, физических и химических факторов, или, наоборот, экстренно найти недостающие стимулы. Стресс, на наш взгляд, не может быть «чрезмерным», он всегда эквивалентен степени выраженности дисбаланса. В то же время, наличие у человека хронического стресса означает, что экстренные «каналы» установления эквивалентности действуют, а вот «каналы», позволяющие полностью устранить дисбаланс не найдены. В случае установления эквивалентности в полном объеме формируются положительные эмоции [4] и происходит переход от дезорганизации к согласованности в работе функциональных систем [4].

Таким образом, третьим условием обретения и поддержания психологического благополучия является обращение внимания на симптомы и выраженность стресса, нахождение причин стресса (дисбаланса) и их устранение.

Но влияет ли сознание на характер дисбаланса, на темп установления эквивалентности и на выраженность стресса?

В этой связи можно процитировать известного философа Е. Н. Трубецкого: «Вся жизнь наша есть стремление к цели. От начала и до конца она представляется в виде иерархии целей, из которых одни подчинены другим в качестве средств. Есть цели, желательные не сами по себе, а ради чего ни будь дру-

гого: например, нужно работать, чтобы есть и пить. Но есть и такая цель, которая желательна сама по себе. У каждого из нас есть что-то бесконечно дорогое, ради чего он живет...» [14, с. 58]. Эта мысль У. Н. Трубецкого находит определенное подтверждение в теории функциональных систем П. К. Анохина [5]. Акцептор результата действия, цель, желательная сама по себе по Е. Н. Трубецкому, на информационной основе программирует деятельность соответствующих функциональных систем и организма в целом [4, с. 175]. При этом все многообразие процессов жизнедеятельности в динамике разбивается на последовательный ряд результативных отрезков. Каждый результативный отрезок жизнедеятельности от потребности к ее удовлетворению, определяемый специальной функциональной системой, рассматривается К. В. Судаковым [4] как «системоквант». «Системоквант», по Е. Н. Трубецкому, можно рассматривать как «цели желательные не сами по себе, а ради чего-нибудь другого...». Согласно же нашей теории функциональной эквивалентности «системокванты» являются этапами устранения дисбаланса, запрограммированного акцептором результата действия на самом высоком для конкретного индивида уровне. Таким образом, при движении от низших целей к высшим, то есть от менее выраженных дисбалансов к более выраженным, можно выделить бессознательные и сознательные этапы установления эквивалентности. Но также можно говорить о бессознательных и сознательных механизмах формирования дисбаланса. Сознание, за счет управления концентрацией внимания, может изменять информационные последствия процессов жизнедеятельности, то есть степень развития дисбаланса. Возможна сознательная постановка человеком мало достижимых целей. Эти цели, кроме того могут быть навязаны ему близкими, обществом. Примером такой цели, такого дисбаланса может быть желание «чего-то добиться в этой жизни». То, чего человек хочет добиться зачастую облекается во вполне конкретные формы. Вероятность достижения цели, устранения дисбаланса, зависит, прежде всего, от потенциала человека. Если потенциал незначителен, а имеющийся дисбаланс, вызванный «глобальными» целями, весьма велик, то стресс, связанный с невозможностью полного установления эквива-

лентности будет приобретать у такого человека хроническую форму. Но установление эквивалентности может не происходить не только из-за того, что потенциал человека мал, но и из-за недостаточной профессиональной подготовки, что мешает найти «каналы» установления эквивалентности. Помехой этому могут быть и определенные личностные особенности. Так, например, интровертам бывает трудно налаживать деловые контакты, они не устанавливают эквивалентность с теми людьми, которые могли бы усилить их собственный, даже очень небольшой, потенциал. Установление эквивалентности на уровне сознательно созданного дисбаланса может затрудняться из-за отсутствия тех «каналов», которые «открываются» исключительно при наличии значительного количества финансовых средств. Устранение наиболее выраженного дисбаланса с помощью установления эквивалентности может быть затруднено при одновременном формировании конкурирующего дисбаланса. Который возникает, например, при желании воздержаться от противоправных действий, могущих быть «каналами» для устранения основного дисбаланса, но способных привести к уголовно наказуемым последствиям.

Таким образом, сознательно «завышая планку» желательных целей без учета собственных возможностей человек может не только не достичь психологического благополучия, но и разрушить собственное здоровье.

Кроме того, при установлении эквивалентности возникающие у индивида положительные эмоции могут привести к их сознательному поиску для повторения или модификации удачного опыта. Можно ли считать такую ситуацию свидетельством того, что психологическое благополучие сформировано и поддерживается? Скорее всего об этом можно говорить только в пределах ограниченного периода времени. Так как, если «каналы» установления эквивалентности найдены, человек будет стремиться к все более яркому проявлению положительных эмоций. Возникает определенная зависимость, которая, в ряде случаев может привести и к злоупотреблению психоактивными веществами. Наряду с этим дисбаланс, связанный с сознательно сформированным представлением об «успехе» у конкретного индивида может привести к такой попытке уста-

новления эквивалентности (устранения дисбаланса) как копирование поведения, внешнего вида «успешного человека». Реклама услужливо подсказывает ступеньки («системокванты») для достижения этого результата, рекомендуя то, что надо покупать, то, что надо носить, чтобы быть похожим на кумира. Положительные эмоции после каждой покупки поддерживают результативный «канал» установления эквивалентности (условный рефлекс по И. П. Павлову). Но главный дисбаланс при этом не устраняется и переход от «системокванта» к «системокванту», то есть от покупки к покупке продолжается, приводя к убыванию потенциала организма.

Таким образом, четвертым условием формирования и поддержания психологического благополучия является, с одной стороны, сознательный контроль за определением жизненных целей с учетом возможностей организма, а с другой стороны понимание того что, если переход от одного этапа («системокванта») установления эквивалентности к другому не происходит, основной дисбаланс вряд ли будет устранен.

Следовательно, по нашему мнению, теория функциональной эквивалентности помогает понять, что представляет из себя психологическое благополучие, в чем заключается его смысл, и какие имеются условия для его формирования и поддержания.

Список литературы

1. Авилов В. Г. Основные закономерности развития материи. Златоуст: Челябинский дом печати, 2000. 191 с.
2. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1980. 196 с.
3. Бауэр Э. С. Теоретическая биология. Будапешт: Издательство АН Венгрии, 1982. 295 с.
4. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16-24.

5. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Издат. группа «Евразия», 1997. 430 с.
6. Новый энциклопедический словарь. М.: РИПОЛ классик, 2014. 1568 с.
7. Пригожин И. Введение в термодинамику необратимых процессов. М.: ИЛ, 1960. 126 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. 109 с.
9. Симонов П. В., Ершов Г. М. Темперамент. Характер. Личность. М.: Наука, 1984. 160 с.
10. Судаков К. В. Информационные феномен жизнедеятельности. М.: РМАПо, 1999. 380 с.
11. Судаков К. В., Умрюхин П. Е. Системные основы эмоционального стресса. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2010. 112 с.
12. Трубецкой Е. Н. Смысл жизни. СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2017. 352 с.
13. Ушаков И. Б., Сорокин О. Г. Адаптационный потенциал человека // Вестник РАМН. 2004. № 3. С. 8-13.
14. Шадрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск: Наука, 1989. 136 с.

УДК 316.6

СФОРМИРОВАННОСТЬ СТАТУСОВ ГРАЖДАНСКОЙ САМОИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Беспалова Татьяна Михайловна,
кандидат психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина»

Аннотация. В статье отражены результаты исследования одного из компонентов структуры гражданской идентичности личности – гражданской самоидентичности. Представлен уровневый анализ выраженности статусов гражданской самоидентичности личности (достигнутая, мораторий, псевдоидентичность, навязанная, диффузная).

Ключевые слова: психология личности, гражданская самоидентичность, гражданственность, статус личности.

WELL-FORMEDNESS OF THE STATUSES OF THE PERSONAL CIVIC IDENTITY

Bespalova Tatyana Mihailovna,
Candidate of Psychological Sciences, docent,
Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина

Abstract. The article represents the results of the research of the personal civic identity and its status formation. The level analysis presents the personal civic identity extent of the status (achieved, moratorium, pseudo-identity, imposed, diffused).

Keywords: psychology of Personality, civic identity, citizenship, personal status.

Современная структура общественных отношений претерпевает значительные изменения: наиболее актуальными становятся проблемы развития гражданского общества с расширяющимся пространством для личностного становления, самореализации и самоактуализации граждан [2; 3].

Формирование гражданской идентичности как системы взглядов, представлений и чувств обеспечивает сопричастность к проблемам общества, чув-

ство гражданского долга, доверие, гражданское достоинство, уверенность в необходимости реализации своей гражданской позиции [1].

Гражданская идентичность, понимаемая нами как осознание принадлежности к государству, имеющее значимый личностный смысл, включает в себя обусловленные индивидуальными свойствами (в первую очередь, темпераментом) компоненты: гражданскую самоидентичность, морально-нравственную установку, социальную дистанцию, субъектность.

Гражданская идентичность, являясь динамической структурой, развивающейся на протяжении всего жизненного пути человека, формируется в результате процесса самоотождествления субъекта с общностью и проявляется в ценностно-мотивационном, когнитивном, эмоциональном и поведенческом аспектах.

Компонент гражданской самоидентичности складывается из самооценки, самореферентности и самосознания.

Под гражданской самоидентичностью мы понимаем способность личности к творческому осмыслению тождественности с гражданским обществом при условии сохранения уникальности и неповторимости собственного «Я», задающих рамки личностного поведения как гражданина и определяющих вектор формирования гражданской идентичности.

Изучение структуры гражданской идентичности личности осуществлялось с помощью авторской «Методики гражданской идентичности личности».

Методика включает 4 компонента (гражданская самоидентичность, морально-нравственные установки, социальная дистанция и субъектность). При этом каждая из шкал содержит параметры-детерминанты, которые синтезируют вышеназванные компоненты. Пятая шкала является обобщающей и отражает статус гражданской идентичности личности.

Методика позволяет определить не только сформированность статусов гражданской идентичности (достигнутая, мораторий, псевдоидентичность, навязанная, диффузная), но и уровень их выраженности (высокий, повышенный, средний, пониженный, низкий).

Исследование, проведенное среди 57 студентов гуманитарного направления РГУ имени С. А. Есенина, показало процентное соотношение выраженности статусов гражданской идентичности, их уровень сформированности, связи детерминант компонентов гражданской идентичности личности.

В статье отражены результаты исследования одного из компонентов структуры гражданской идентичности личности – гражданской самоидентичности. Представлен уровневый анализ выраженности статусов гражданской самоидентичности личности (достигнутая, мораторий, псевдоидентичность, навязанная, диффузная).

Анализ выраженности компонента «Гражданская самоидентичность» показал, что 9% студентов, имеющих высокий и повышенный уровни *достигнутой* идентичности, осознанно ассоциируют себя с гражданским обществом, сохраняя уникальность и неповторимость собственного «Я»; стремятся к самопознанию и осмыслению событий гражданского общества через призму внутреннего неповторимого опыта; осознают себя (свои мысли, чувства, поступки) и свое поведение как гражданина (табл.1).

12% студентов, имеющих пониженный уровень достигнутой идентичности, не осознают своей гражданственности из-за неосознаваемой возможности участия в общественной жизни.

Большинство молодых людей (79%) способны к актуализации личностных ресурсов для глубокого внутреннего осмысления проблемы формирования гражданской идентичности, готовы развивать и совершенствовать свое гражданское самосознание.

Высокий и повышенный уровни статуса «*Мораторий*» характерны для 8% студентов, у которых из-за личностной незрелости или кризиса пока еще отсутствуют мотивы реализации гражданской позиции, не сформирована внутренняя картина мира, включающая гражданскую самоидентичность.

**Процентное соотношение выраженности уровней статусов компонента
«Гражданская самоидентичность»**

Уровни	Статусы				
	Достигнутая	Мораторий	Псевдоидентичность	Навязанная	Диффузная
Высокий	5	4	2	5	2
Повышенный	4	4	11	10	9
Средний	79	76	79	23	75
Пониженный	12	11	0	31	0
Низкий	0	5	8	31	14

У 16% студентов, имеющих пониженный и низкий уровни данного статуса, отмечается поиск жизненных смыслов и целей, но не до конца сформировано гражданское самосознание и, как следствие, не выражено желание участия в жизни общества.

Две трети студентов (76%) показали средний уровень выраженности статуса «Мораторий», что указывает, с одной стороны, на их эмоциональную, когнитивную и волевою незрелость сначала в формировании, а затем и в проявлении самоидентичности и гражданственности, а с другой, – желание изучать психологию самооценки, самосознания и самореферентности как составляющих самоидентичности.

Псевдоидентичность на высоком и повышенном уровнях сформирована у 13% опрошенных, которые в силу низкой самокритичности не проявляют способность к осмыслению гражданской сопричастности обществу, в котором живут; не ориентируются на собственные личностные особенности, являющиеся залогом формирования адекватной самооценки гражданской идентичности как части гражданского самосознания. При этом стремятся соответствовать социальному статусу, активно демонстрируют мнимую приверженность ценностям и интересам общества, не являющимися их личностным образованием.

У 8% студентов определен низкий уровень псевдоидентичности, характеризующийся эпизодической демонстративностью в проявлении гражданской са-

моидентичности и одновременным стремлением к самопознанию, поиском внешней и внутренней атрибуции собственного поведенческого сценария.

Для 79% респондентов средний уровень псевдоидентичности свидетельствует об их сильной приверженности стереотипам общества. При этом студентов отличает желание извлечь смысл, структурировать информацию, необходимую для формирования гражданского самосознания и идентификации, для прогнозирования и взаимодействия с будущими событиями.

Студенты с высоким и повышенным уровнями *навязанной* идентичности (15%) характеризуются отсутствием собственного личного выбора в вопросах гражданской самоидентичности. Им свойственна несформированность собственного «Я», при которой отсутствует творческое и когнитивное осмысление процесса и сути отождествления себя с обществом. Становление гражданственности при этом происходит под влиянием авторитетных людей, а не исходя из собственных умственных способностей, поступков, мотивов, возможностей участия в жизни общества.

Большая часть опрошенных (62%) продемонстрировали пониженный и низкий уровни навязчивой идентичности. Это значит, что при навязанных стереотипах поведения и мышления актуальным для них является желание выйти из зоны психологического комфорта с целью развития ценностного и морально-нравственного пластов личности, позволивших в дальнейшем сформировать гражданскую самоидентичность, базирующуюся на самооценке, самореферентности и самосознании.

23% студентов имеют средний уровень навязанной идентичности, свидетельствующий о нежелании прилагать усилия в вопросе проявления самостоятельного поиска смысложизненных ориентиров, стремлении сохранить психологически комфортные условия бытия, избегании глубокой проработки проблем формирования и развития гражданской самоидентичности.

Диффузная идентичность на высоком и повышенном уровнях сформирована у 11% респондентов. Глубокая личностная инфантилизация не позволяет им сформировать устойчивые ценности и цели, являющиеся залогом развития

адекватной самооценки себя как члена общества и гражданина, самореферентности и спецификации объективной реальности.

Пониженный уровень обнаружен у 14% опрошенных студентов, которых отличают поверхностность мышления и отсутствие глубины проработки любого рода проблем, в том числе связанных с определением гражданской самоидентичности.

Средний уровень показало абсолютное большинство респондентов (75%), не желающих придавать большого значения формированию своей самооценки как гражданина, извлекать смысл из переживаемого социального и личного опыта и выстраивать причинно-следственные связи происходящих событий, инициировать самопознание, рефлексию и самосознание себя как гражданина.

Таким образом, проведенное исследование показало, что преимущественно средний уровень выраженности статусов гражданской самоидентичности свидетельствует о недостаточной сформированности самооценки, самореферентности и самосознания, что препятствует проявлению, в первую очередь, внутренней свободы и творческому осмыслению личностью своей сопричастности с обществом, откладывая формирование гражданской идентичности личности.

Список литературы

1. Беспалова Т. М. К вопросу о самореализации личности курсантов военного вуза в процессе подготовки к профессиональной деятельности // Самореализация личности в межкультурном пространстве: материалы Международной научно-практической конференции по психологии, 24-25 мая 2012 г., г. Москва. С. 124-128.
2. Кудинов С. И. Полисистемная концепция самореализации личности // Дизайн и Технологии. 2014. № 41 (83). С. 114-121.
3. Шикова Р. Ю. Гражданская идентичность современной молодежи: социокультурный анализ: на примере республики Адыгея: дис. ... канд. социолог. наук: 22.00.06 / Адыг. гос. ун-т. Майкоп, 2010. 194 с.

УДК 159.923

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Разгоняева Екатерина Васильевна,
кандидат психологических наук, доцент,
Бийский технологический институт (филиал) АлтГТУ

Аннотация. В статье рассматриваются здоровье и здоровый образ жизни как факторы формирования психологического благополучия современного человека.

Ключевые слова: психологическое благополучие, ценностные ориентации, здоровый образ жизни.

HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING

Razgonyaeva Ekaterina Vasilyevna,
PhD, associate professor,
Biysk Technological Institute (branch) of the AltSTU

Abstract. The article deals with health and healthy lifestyle as factors of psychological well-being formation of the modern man.

Keywords: psychological well-being, value, healthy lifestyle.

Феномен «психологическое благополучие», как объект научного исследования, вошел в психологию в середине XX в., благодаря работам американского ученого Н. Бредбёрна, однако статус данного понятия до настоящего времени не определен. Кроме того, в современной науке существует ряд категорий, которые очень тесно граничат с понятием «психологическое благополучие» или отражают отдельные его стороны: «социальное благополучие», «личностное благополучие», «эмоциональное благополучие», «субъективное благополучие», и др.

Благополучие (буквально «получение человеком благ») – это многокомпонентный конструкт, который в обычной жизни понимается как спокойное – без неудач и потрясений – течение дел, жизни. Аристотель писал, что высшее благо – это счастье, а благополучие – то же, что и счастливая жизнь. Философ

отмечал, что благо не может быть всеобъемлюще общим и единым, его содержание все понимают по-разному: для одних – это добродетель, других – рассудительность, третьих – известная мудрость, и иных – все это (вместе) или что-нибудь в соединении с удовольствием или без участия удовольствия [1, с. 796].

Термин «психологическое благополучие» еще больше подчеркивает значимость субъективной составляющей такого состояния, когда человек имеет все, что лестно характеризует его жизнь в глазах окружающих и его самого. Психологическое благополучие связано с внутренним миром человека, и это внутреннее – не рациональное, оно не может быть описано строго логическим путем или выходит за рамки разумности и целесообразности [2].

Анализируя существующие в современной психологии концепции в области изучения феномена «психологическое благополучие», Р. М. Райан и Е. Л. Деси разделили их на два направления: гедонистическое (Н. Бредбёрн, Э. Динер, Д. Канеман), в рамках которого благополучие описывается в терминах удовлетворенность-неудовлетворенность и эвдемонистическое (К. Рифф, А. Уотерман), где самый важный и необходимый момент благополучия – личностный рост [3].

Несмотря на серьезную теоретическую обоснованность подходов, по разному трактующих психологическое благополучие, в последнее время наметилась тенденция к объединению различных точек зрения и комплексному изучению благополучия. По мнению некоторых исследователей, психологическое благополучие могло бы стать универсальным, обобщающим понятием в понимании здоровой, гармонично развитой личности, а понятие «психологическое неблагополучие» – промежуточным конструктом в дихотомии «здоровье – болезнь» [4]. И тогда получается, что связь психического благополучия с адаптивным (здоровым) поведением человека и здоровьем является обязательным условием счастья (благополучия).

Здоровье, согласно Уставу (Конституции) Всемирной Организации Здравоохранения – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [5], то

есть, по мнению специалистов ВОЗ, благополучным может быть только здоровый человек. При этом здоровье человека – это всегда сложный результат взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Эксперты ВОЗ в 80-х гг. XX в. выделили факторы, влияющие на здоровье человека, и определили ориентировочное соотношение их в обеспечении здоровья: наследственность (15-20%), окружающая среда (20-25%), уровень медицины (10-15%), образ жизни (50-55%). Опираясь на эти данные, можно заметить, что здоровье человека не только и не столько генетически и социально обусловлено, а в значительной степени зависит от меры ответственности за него самого человека. Влияние образа жизни на здоровье человека проявляется в первую очередь через следующие факторы: уклад жизни, стиль жизни, уровень жизни и качество жизни.

Поскольку здоровье для большинства современных людей является одной из базовых ценностей [6] и «получение этого блага» способствует не только активному долголетию, но также достижению многих жизненно важных целей и удовлетворению разнообразных потребностей, то в обществе формируется актуальный запрос на сохранение и укрепление здоровья. Одним из наиболее значимых факторов, который способствует реализации этого запроса, выступает здоровый образ жизни (ЗОЖ). Именно образ жизни, жизненные мотивации человека, его жизненные ориентиры, в конечном счете, определяют его здоровье, социальное и психологическое благополучие, положение в обществе, в профессиональном коллективе, в семье. Однако, осознавая и понимая роль и значимость здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья, современные люди крайне часто демонстрируют иные (нездоровые) формы поведения. Так, по данным Росстата, в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни, демонстрируя отсутствие рационального режима жизнедеятельности (гипокинезия, гипердинамия), наличие вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение), разнообразные виды химических и нехимических зависимостей (анорексия, абулия, интернет-зависимость и др.).

Представление о здоровье и возможностях его укрепления складываются довольно рано и, закрепляясь в соответствующих привычках поведения, фор-

мируют здоровый образ жизни. Насколько он характеризует поведение современных молодых людей, мы решили выяснить в опросе, который провели среди студентов различных направлений подготовки (специальностей) Бийского технологического института АлтГТУ им. И. И. Ползунова. Количество респондентов составило 75 человек (63% юноши и 17% девушки) в возрасте от 18 до 23 года (I – IV курс) очной формы обучения.

В проведенном нами ранее исследовании [7], используя список терминальных ценностей М. Рокича, мы выявили, что ценность «здоровье» является для студентов значимой. Она попала в пятерку наиболее важных ценностей (наряду с активной деятельной жизнью, наличием хороших и верных друзей, счастливой семейной жизнью, материально-обеспеченной жизнью). Ее обозначили, как значимую 78% респондентов, а на первое место в своей иерархии ее поставили 65% опрошенных.

В настоящем исследовании студентам для выяснения представлений о здоровом образе жизни была предложена анкета, результаты которой рассматриваются ниже.

На первый вопрос «Что для Вас означает понятие «здоровый образ жизни?»» подавляющее число опрошенных (97%) ответили, что это не пить и не курить, остальные формулировки были единичными. Из ответов студентов можно сделать вывод, что главная составляющая здорового образа жизни – это, прежде всего, отсутствие вредных привычек. К сожалению, то, что здоровый образ жизни – это более сложное и емкое явление, которое включает множество разнообразных компонентов, например, рациональный режим жизни и питания, достаточную двигательную активность, соблюдение правил личной гигиены, тренировку иммунитета и закаливание, психогигиену и пр., не входит в представления юношей и девушек.

На вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» 43% юношей и девушек ответили утвердительно, 24% заявили, что «начинают сдавать свои позиции», 23% сказали, что уже не получается, а 10% – нет, категорически не получается. Помня о том, что для студентов здоровый образ жизни – это не пить и

не курить, можно предположить, что чуть меньше половины опрошенных не имеют вредных привычек и более 50%, к сожалению, уже имеют большую или меньшую степень зависимости.

На вопрос «Довольны ли вы своим здоровьем?» 47% молодых людей дали положительный ответ, 28% – нет и 25% – время от времени имеют претензии к своему здоровью. Если ориентироваться на данные медиков [8], согласно которым только 30% студентов не имеют отклонений в состоянии здоровья, а остальные 70% можно разделить на несколько групп с теми или иными нарушениями здоровья, то наши опрошенные демонстрируют неплохие показатели субъективного отражения своего здоровья.

На вопрос «Лично для Вас в понятие здоровый образ жизни входит понятие спорт?» 80% студентов ответили утвердительно, 11% утверждают, что ведут здоровый образ жизни без спорта и 9% сознались в том, что их образ жизни является далеко не здоровым.

В последующем были заданы два вопроса, которые позволили уточнить насколько активно физическая культура и спорт входят в образ жизни студентов. На первый вопрос «Делаете ли вы зарядку по утрам?» 16% опрошенных ответили утвердительно, 12% – отрицательно и 51% – иногда. На второй вопрос «Посещаете ли вы спорт (тренажерный) зал, бассейн и т. п.?» 29% ответили да, 40% – нет и 21% – иногда. Из ответов юношей и девушек можно заметить, что активный двигательный режим не характерен для опрошенных студентов. Физической культурой и спортом они либо не занимаются, либо занимаются редко. Существующие данные о здоровье молодежи и особенностях их образа жизни (малоподвижный образ жизни, хроническое психоэмоциональное напряжение и пр.) активизируют внимание к данной проблеме, поскольку состояние здоровья молодого поколения – это не только условие их личного психологического благополучия, но и один из ведущих факторов социального и экономического развития общества. К сожалению, студенты не продемонстрировали установки на активный образ жизни, что будет в дальнейшем сказываться

ваться на успешности усвоения ими профессии и эффективности трудовой деятельности, а через них и на психологическом благополучии.

Далее мы уточнили, для чего молодые люди занимаются физической культурой и спортом. Оказалось, что более чем для половины тех студентов, которые увлекаются какой-либо физической активностью (52%) – это способ поддержания физического здоровья, 30% рассматривают как развлечение, 10% – стараются так преодолеть малоподвижный образ жизни, 8% – надеются таким способом добиться признания. На вопрос «Чувствуете ли вы, что физическая культура и спорт влияют на личную жизнь?» 45% из опрошенных ответили утвердительно, 29% – нет, а 26% привели ответ «наверное». Таким образом, те студенты, которые активно занимаются физической культурой и спортом, осознают роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья. Они понимают, что без должной физической подготовки достичь значимых для них целей невозможно, в том числе и в личной жизни, что, в свою очередь, непосредственно будет сказываться на их психологическом благополучии.

На вопрос «Чем вы готовы заниматься ради сохранения своего здоровья?» были получены следующие данные (можно было выбрать несколько ответов): изменить режим жизни – 30%, заниматься спортом – 65%, правильно питаться – 50%, бороться с вредными привычками – 25%, закаляться, укреплять иммунитет – 25%, укреплять и сохранять психическое здоровье – 10%, другие (свои) ответы – 3%.

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что у современных студентов есть четкое понимание и осознание того, что здоровье является важным ресурсом их жизни и достижений в ней и многие считают, что для сохранения этого параметра нужно вести активный образ жизни. Однако, как когнитивная, так и конатативная (поведенческая) составляющая здорового образа жизни у опрошенных респондентов не сформирована. Ассоциируя здоровый образ жизни, прежде всего, с отсутствием вредных привычек, молодые люди не допускают, что существуют множество других критериев, которые оказывают непосредственное и очень серьезное влияние на состояние их здоровья и пси-

хологическое благополучие. Поэтому весьма значимыми задачами подготовки студентов в вузе является информационное просвещение по вопросу здоровья и здорового образа жизни, а также и формирование прочной мотивации на самостоятельную работу по укреплению своего здоровья. Решение этих задач должно осуществляться как на учебных занятиях, так и на внеаудиторных мероприятиях. И нам представляется, что более значимой является вторая задача, поскольку здоровый образ жизни – это практические действия, которые предпринимают люди с целью сохранения или улучшения своего здоровья, достижения активного долголетия. Следует учитывать, что здоровый образ жизни – это всегда индивидуальная система поведения, в котором отражается определенная жизненная позиция каждого отдельного (уникального) человека. Она должна учитывать множество факторов – биологических, социальных, психологических, что в конечном итоге и будет обеспечивать благополучие человека на физическом, социальном и психологическом уровне.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны организма человека и его личности. По мнению ряда авторов, достоинства здорового образа жизни можно обнаружить в качестве физического и психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психологической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов, в хорошо выраженной волевой организации, уверенности в своих силах, меньшей подверженности отрицательным эмоциональным состояниям, ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, улучшении адаптационных процессов, повышении работоспособности и тренированности, снижении заболеваемости и болезненных ощущений и др. [9, с. 144]. Легко заметить, что многие из них коррелируют с общепринятыми критериями психологического благополучия [10], поэтому здоровый образ жизни следует рассматривать как один из факторов, и весьма значимых, психологического благополучия современного человека.

Список литературы

1. Аристотель. Никомахова этика. М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс; Харьков: Изд-во Фолио, 1999. С. 793-1026.
2. Бочкарева С. И., Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Митина Н. Ф., Ростеванов А. Г. Физическая культура. М.: Изд. центр ЕАОИ, 2011. С. 180-181.
3. Воронова А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 3. С. 142-145.
4. Разгоняева Е. В., Дегальцева Е. А. Отношение студентов технического вуза к физической культуре и спорту // Материалы. Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2018. С. 60-65.
5. Смирнова М. Психологическое благополучие. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-blagopoluchie>.
6. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 г.). Статья 1. URL: <http://base.garant.ru/2540328/>.
7. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.
8. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review Psychology. 2001. № 52. P. 141-166.
9. Ryff C. D. Happiness is everything? Or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 1069-1081.

УДК 159.922.736.4

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА,
ИМЕЮЩИХ ТАТУИРОВКИ**

Федорова Анжелика Алексеевна,

кандидат психологических наук, доцент

Жукова Ксения Викторовна,

студент,

ФГБОУ ВО «Хакасский Государственный Университет им. Н. Ф. Катанова»,

Медико-психолого-социальный институт

Аннотация. Изучение индивидуально-типологических и личностных особенностей лиц юношеского возраста имеющих татуировки

Ключевые слова: психология юности, индивидуализация личности, татуировки.

**INDIVIDUAL-TYPOLOGICAL AND PERSONAL CHARACTERISTICS OF
YOUNG PEOPLE WITH TATTOOS**

Fedorova Angelica A.,

Ph. D., associate Professor

Zhukova Kseniya Viktorovna,

Student

Khakass State University named after N. F. Katanov,

Medico-Psychological and Social Institute

Abstract. Study of individual typological and personal characteristics of adolescents with tattoos in psychology.

Keywords: psychology of youth, individualization of personality, tattooing.

В современной культуре остро стоит проблема удовлетворенности собственной внешностью: общество культивирует привлекательность, а отдельный человек, повышено озабочен своим видом и стремится к соответствию высоким стандартам физического Я. Одной из актуальных форм трансформации собственного тела в желаемое состояние, является нанесение татуировок. При этом

данный способ либо отчасти игнорируется научным сообществом, либо перманентно интерпретируется как аномалия [2, с. 148].

Замечено, что феномены телесности, в частности, нанесение татуировок, и индивидуально–типологические особенности личности напрямую связаны. При этом по сей день отсутствуют исследовательские программы, вскрывающие специфику данных особенностей и представлений о нем среди обладателей татуировок [3, с. 261]. Индивидуально-типологические особенности личности в юношеском возрасте изложены в трудах А. А. Бодалева, Л. И. Бодалева, Н. С. Пряжникова, Д. И. Фельдштейна, А. Е. Личко, Г. М. Андреевой, В. М. Менделевича и многих других. Недостаточность и отсутствие четкости в позициях исследователей побудили выбрать представленную в названии тему исследования [4, с. 537].

Объект исследования: личность юношеского возраста, имеющая татуировки.

Предмет исследования: индивидуально-типологические и личностные особенности юношей и девушек, имеющих татуировки.

Цель исследования: изучить и выявить индивидуально-типологические и личностные особенности юношей и девушек, имеющих татуировки.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования темперамента, акцентуаций характера и коммуникативных и организаторских способностей в психологии лиц юношеского возраста.

2. Выявить и сравнить структуру темперамента у лиц юношеского возраста имеющих и не имеющих татуировки.

3. Выявить и сравнить акцентуации характера у лиц юношеского возраста имеющих и не имеющих татуировки.

4. Выявить и сравнить коммуникативные и организаторские способности у лиц юношеского возраста имеющих и не имеющих татуировки.

5. Сравнить индивидуально–типологические и личностные особенности лиц юношеского возраста, имеющих и не имеющих татуировки.

Гипотеза исследования: предположим, что, лица юношеского возраста, имеющие татуировки, отличаются по своим индивидуально-типологическим и личностным особенностям от лиц юношеского возраста, не имеющих татуировок, а именно – лица юношеского возраста, имеющие татуировки, будут более тревожны и эмоциональны, чем лица юношеского возраста, не имеющие татуировок, у них будут более низкие показатели собственной энергичности и в меньшей степени развиты организаторские способности.

Методологическая основа исследования: концепция Дж. Раша о сознательности нанесения татуировки в зависимости от личностных особенностей, намерении выполнить на собственном теле украшения, являющиеся символом выделения на общем фоне или чертой характера (2014 г.).

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ литературы

2. Эмпирические:

- Методика изучения структуры темперамента В. М. Русалова;

- Методика изучения акцентуаций характера личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека);

- Методика КОС (коммуникативные и организаторские способности)

В. В. Синявский и Б. А. Федоришин);

3. Методы математической обработки данных: пакет программ

Практическая значимость данной работы состоит в том, что результаты, полученные в ходе эмпирического исследования индивидуально-типологических и личностных особенностей лиц юношеского возраста, имеющих татуировки, могут быть использованы психологами, педагогами и лицами, профессионально ориентированными в своей работе. Характеристика выборки: студенты Хакасского Государственного Университета, Институт Естественных Наук и Математики (ИЕНИМ), средний возраст: 19-21 лет, лица юношеского возраста имеющие татуировки, сделанные приблизительно 1-1,5 года назад, 5 девушек и 5 юношей.

2 группа выборки – лица юношеского возраста, не имеющие татуировки: студенты Хакасского Государственного Университета, Институт Естественных Наук и Математики (ИЕНИМ), средний возраст: 19-21 лет, лица юношеского возраста, не имеющие татуировок, 5 юношей и 5 девушек.

Результаты исследования темперамента, акцентуаций характера, коммуникативных и организаторских способностей лиц юношеского возраста, имеющих и не имеющих татуировки.

Результаты исследования особенностей темперамента у лиц юношеского возраста, имеющих и не имеющих татуировки, представлены следующим образом: лица юношеского возраста, имеющие татуировки, чаще низко энергичны ($p \leq 0,05$), что говорит об их невысокой активности и работоспособности; не способны долго и продуктивно заниматься делами, сохраняя работоспособность и после продолжительной деятельности: имеют низкую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к напряженному умственному труду.

Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, в отличие от лиц юношеского возраста, не имеющих татуировок, чаще испытывают потребность в социальном контакте ($p \leq 0,05$), жажде освоения социальных форм деятельности. Имеют широкий круг общения. Инициативны, быстро и легко устанавливает контакты с разными людьми. Высоко ценят собственную точку зрения. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, имеют более высокий социальный темп поведения, ($p \leq 0,05$), что характеризует их речедвигательной быстротой, быстротой говорения. Указывает на высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, более эмоциональны ($p \leq 0,05$). У них высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия. Часто испытывают ощущение неуверенности, тревоги, неполноценности. Высокое беспокойство по поводу работы. Слишком чувствительны к неудачам. Возможно, это один из мотивов нанесения татуировки.

Исследование акцентуаций характера лиц юношеского возраста, имеющих и не имеющих татуировки.

У лиц юношеского возраста, имеющих татуировки, отсутствует акцентуация гипертимность, в то время как у лиц юношеского возраста, не имеющих татуировок, она имеет высокий показатель. Это говорит нам о том, что их отличает подвижность ($p \leq 0,05$), общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и вместе с тем деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое Педантичность, как признак акцентуации характера, у лиц юношеского возраста, имеющих татуировки, отсутствует, в отличие от высокого показателя у лиц юношеского возраста, не имеющих татуировки ($p \leq 0,05$).

Лица юношеского возраста, имеющие татуировки более тревожны ($p \leq 0,05$), чем лица юношеского возраста, не имеющие татуировок. Это может указывать на их склонность к рассуждениям и самоанализу. Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, они долго переживают неудачу, сомневаются в своих действиях: редко вступают в конфликты. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут проявить себя. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, в отличие от лиц юношеского возраста, не имеющих татуировок. Имеют такой признак акцентуации как неуравновешенность ($p \leq 0,05$).

В результате исследования были получены следующие выводы:

1. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, в отличие от лиц юношеского возраста не имеющих татуировок, имеют низкую собственную энергичность, что говорит об их невысокой активности и работоспособности. Не способны долго и продуктивно заниматься делами, сохраняя работоспособность и после продолжительной деятельности. Имеют низкую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к напряженному умственному и физическому труду.

2. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, в отличие от лиц юношеского возраста не имеющих татуировок, имеют высокую социальную энергичность и высокий социальный темп, что говорит об их потребности в социальном контакте, жажде освоения социальных форм деятельности. Также их характеризует речедвигательная быстрота.

3. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, в отличие от лиц юношеского возраста не имеющих татуировок, имеют высокую эмоциональность, что говорит об их высокой чувствительности к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия. Слишком чувствительны к неудачам.

4. Лица юношеского возраста, имеющие татуировки, в отличие от лиц юношеского возраста не имеющих татуировок, более тревожны и неуравновешенны, что говорит об их возможной склонности к рассуждениям и самоанализу. Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, сомнения в своих действиях. Редко вступают в конфликты. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности.

Список литературы

1. Абакирова Т. П. Социально-психологические факторы формирования коммуникативных свойств личности: дис. канд. психол. наук. Новосибирск, 2010.

2. Кант И. О темпераменте // Психология индивидуальных различий. Тексты. М., 1982. С. 148-152.
3. Малявина С. С. Изучение структуры индивидуальности в отечественной психологии XIX-XX века // Мир психологии. 2015. № 4. С. 261-270.
4. Новгородова Е. Ф. Особенности субъективного благополучия обладателей татуировок // Молодой ученый. 2017. № 15. С. 536-540.
5. Способности и склонности: комплексные исследования / под ред. Э. А. Голубевой. М.: Педагогика, 1989.

УДК 159.922.736.3

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ И АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Певнева Анжела Николаевна,
старший преподаватель
Ковальчук Ирина Ивановна,
студент,

ГУО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Аннотация. В статье раскрыта специфика агрессивного поведения и особенности тревожности у детей дошкольного возраста, проведена сравнительная характеристика изучаемых параметров. Проявления тревожности у детей дошкольного возраста свидетельствует о недостаточной адаптированности ребёнка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. Агрессивное поведение у дошкольников проявляется в готовности ребенка к проявлению открытых агрессивных действий по отношению к окружающим, в слабой сформированности самоконтроля поведения. В ходе статистической обработки данных были выявлены достоверно значимые связи в уровне тревожности и агрессивного поведения у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, тревожность, агрессивное поведение, детская агрессивность, дошкольники.

PECULIARITIES OF THE ANXIETY AND THE AGGRESSIVE BEHAVIOR OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Pevneva Angela Nikolaevna,
Senior Lecturer
Kovalchuk Irina Ivanovna,
student,

Gomel State University named after Francis Skaryna

Abstract. In the article the specificity of aggressive behavior and features of anxiety in children of preschool age are revealed, the comparative characteristic of the studied parameters is carried out. The manifestations of anxiety in preschool children testify to the child's insufficient adaptation to life situations that cause anxiety.

Aggressive behavior in preschool children is manifested in the child's readiness to manifest open aggressive actions towards others, in the weakly formed self-control behavior. During the statistical processing of the data, significantly significant connections were found in the level of anxiety and aggressive behavior in preschool children.

Keywords: emotional sphere, anxiety, aggressive behavior, childhood aggressiveness, preschoolers

Вопрос эмоциональных нарушений дошкольников и их психологической коррекции приобретает в современном обществе всё большую значимость. Это связано с увеличением количества детей с повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Важный вклад в изучение проблемы личностных особенностей и взаимоотношений детей дошкольного возраста со сверстниками внесли такие ученые, как Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, Д. Б. Эльконин и др. В работах этих авторов раскрываются теории развития личности и межличностных взаимодействий в дошкольном возрасте. Однако, несмотря на многообразие исследований по изучаемой проблеме, отмечается недостаточное количество работ, посвященных систематизации и комплексному анализу особенностей проявления агрессивного поведения и тревожности у детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте могут наблюдаться определенные нарушения в развитии эмоциональной сферы. К таким эмоциональным нарушениям относится проявление тревожности. Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность – это личностная особенность, состоящая в особо легком возникновении состояния тревоги [4, с. 136].

Агрессивное поведение является одним из проявлений нарушений в эмоциональной сфере детей дошкольного возраста. У многих детей наблюдается прямая и косвенная вербальная агрессия – от жалоб и агрессивных фантазий, до прямых оскорблений и угроз [2, с. 66]. Отмечаются случаи смешанной физиче-

ской агрессии – как косвенной (разрушение чужих игрушек, порча одежды сверстника, лежащей возле его постели и пр.), так и прямой. Детская агрессивность рассматривается с точки зрения психологических особенностей, которые провоцируют агрессивные действия [3, с. 212]. В большинстве случаев агрессивные действия детей имеют инструментальный или реактивный характер, в то же время у отдельных детей наблюдаются агрессивные действия, не имеющие какой-либо цели и направленные исключительно на причинение вреда другому. Одним из осложняющих факторов являются неблагоприятные условия воспитания ребенка [5, с. 26].

С целью изучения особенностей тревожности и агрессивного поведения у детей дошкольного возраста было проведено эмпирическое исследование. Высокий уровень тревожности был выявлен у 20% детей дошкольного возраста. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, адаптированности ребёнка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. Наибольшую тревожность у детей дошкольного возраста вызывают следующие ситуации: общение со сверстниками, общение с авторитетным взрослым.

Ребенок с выраженной тревожностью склонен воспринимать окружающий мир как несущий в себе потенциальную угрозу или опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Повышенная тревожность, несоизмеримая с вызвавшим ее явлением или ситуацией, препятствует формированию нормального адаптивного поведения, вызывает чрезмерные функциональные сдвиги в физиологических системах организма. Причем эти сдвиги, возникающие под влиянием эмоционально напряженных ситуаций, бывают значительно более выраженными, чем при сильных физических перегрузках и нормализуются обычно медленнее. Чем выше уровень проявляемой тревожности у ребенка, тем сложнее ему регулировать свои эмоции, и свое поведение. Под воздействием внутренней тревоги ребенок зачастую совершает необдуманные поступки, так как все разумные мысли парализованы чувством страха и неуверенности в себе [2, с. 67]. Таким детям тяжело идти на контакт, они очень

редко достигают успеха в чем-либо. Повышенный уровень тревожности связан с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни ребенка. Дети быстро устают, утомляются, им трудно переключиться на другую деятельность.

Анализ данных исследования показал, что наибольшую тревожность у детей дошкольного возраста вызывают следующие ситуации: общение со сверстниками, общение с авторитетным взрослым. Полученные данные могут быть связаны как с особенностями социальной ситуации развития в данный возрастной период, так и с личностными особенностями ребенка. Это может быть обусловлено тем, что тревожность, испытываемая ребенком по отношению к определённой ситуации, не обязательно будет точно так же проявляться в другой социальной ситуации, и это зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребёнком в данной и иных жизненных ситуациях. Именно отрицательный эмоциональный опыт повышает и порождает тревожность как черту личности и тревожное, беспокойное поведение ребёнка.

В соответствии с целью и задачами исследования на следующем этапе исследования необходимо было выявить особенности проявления агрессивного поведения у детей дошкольного возраста. С целью получения информации об особенностях агрессивного поведения у детей дошкольного возраста был проведен «Тест руки» Э. Вагнера. Детям последовательно были предъявлены 9 изображений руки и одна пустая карточка, при этом дошкольники должны были объяснить, что делает рука.

Содержательный анализ ответов испытуемых позволил выделить наиболее типичные характеристики в описании действий руки, которые предлагали дошкольники: агрессия, когда рука воспринималась детьми как доминирующая, наносящая повреждения, активно захватывающая какой-либо предмет; указания, когда рука воспринималась детьми как ведущая, направляющая, препятствующая, господствующая над другими людьми; страх, когда рука воспринималась детьми как объект агрессивных проявлений другого лица, а также воспринималась в качестве наносящей повреждения самой себе. Дети дошкольного возраста наиболее часто указывали на такие действия руки, как привязанность,

когда рука выражает любовь, позитивные эмоциональные установки к другим людям; коммуникация, когда рука общается, контактирует или стремится установить контакты; зависимость, когда рука выражает подчинение другим лицам; описание, когда рука только описывается, тенденция к действию отсутствует. Данные ответы демонстрируют готовность к приспособлению, свидетельствуют о невысокой вероятности совершения агрессивных действий.

В ходе статистической обработки данных были выявлены достоверно значимые связи в уровне тревожности и агрессивного поведения у детей дошкольного возраста. Высокий уровень тревожности у ребенка дошкольного возраста связан с более высоким уровнем агрессивности. И наоборот, более низкий уровень тревожности связан с низкими показателями агрессивности у детей дошкольного возраста.

На основании полученных данных можно следующим образом охарактеризовать особенности проявления агрессивности у детей дошкольного возраста с повышенным уровнем тревожности: агрессия часто носит немотивированный и систематический характер, часто проявляется в ситуациях, связанных с демонстрацией своего доминирующего положения, также может проявляться как защитная реакция, если ребенок испытывает эмоцию страха. Он чувствует постоянное внутреннее напряжение, которое может копиться, а потом выплескиваться в виде агрессивного поведения. Такой ребенок может оказаться на плохом счету у воспитателей, учителей, ровесников. Такое положение дел будет только усугублять его состояние и провоцировать на новые агрессивные поступки. Полученные данные свидетельствуют о неблагополучии в эмоциональной сфере детей с повышенной тревожностью и агрессивностью, поэтому для воспитателей и родителей были разработаны практические рекомендации по формированию снижению тревожности и коррекции агрессивного поведения у детей дошкольного возраста.

Заключение

1. Выраженная тревожность в структуре индивидуально-типологических особенностей агрессивных дошкольников часто может являть-

ся фактором провоцирующим развитие крайних проявлений последней, вплоть до асоциальных тенденций.

2. Сильно выраженные тенденции к проявлению агрессивности у детей, «компенсированные» полярным ей свойством (т. е. проявлениями тревожности в структуре индивидуально-типологических особенностей), приводят к значительной эмоциональной напряженности, формирующей дезадаптивные механизмы взаимодействия ребенка с окружающими.

Список литературы

1. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 1997. 224 с.
2. Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб.: Союз, 2007. 180 с.
3. Коломинский Я. Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. СПб.: Питер, 2004. 480 с.
4. Степанов С. С. Тревожность и ее проявления // Семья и школа. 2014. № 1. С. 136-148.
5. Тимошок А. В. Агрессивное поведение детей дошкольного возраста // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). Пермь: Меркурий, 2012. С. 25-27.

УДК 615.83-053.6:612.017.2

СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОМОТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ У ПОДРОСТКОВ

Корепанов А. Л.,
доктор медицинских наук, профессор,
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

Аннотация. Проведено исследование уровня соматического здоровья (по методике Г. Л. Апанасенко) и функционального состояния нервной системы (по показателям моторной реакции и теппинг-теста) у мальчиков-подростков 13-14 лет. Установлено, что оптимальное психофизиологическое состояние, необходимое для формирования полноценно функционирующей личности, наблюдается у детей со средним уровнем физического развития, которые имеют максимальный уровень соматического здоровья, наилучшие показатели силы и подвижности нервных процессов, большую устойчивость к развивающемуся утомлению.

Ключевые слова: мальчики, подростки, соматическое здоровье, психологическое благополучие, центральная нервная система, психосоматика.

SOMATIC HEALTH AND PSYCHOMOTOR INDICATORS IN ADOLESCENTS

Korepanov A. L.,
Doctor of Medicine, Professor,
Sevastopol State University

Abstract. The study of the level of somatic health (according to the method of G. L. Apanasenko) and the functional state of the nervous system (in terms of motor reaction and teping test) in adolescent boys 13 to 14 years old. It has been established that the optimal psychophysiological state necessary for the formation of a fully functioning personality is observed in children with an average level of physical development that have the maximum level of physical health, the best indices of strength and mobility of nervous processes, and greater resistance to developing fatigue.

Keywords: boys, adolescents, somatic health, psychological well-being, central nervous system, psychosomatics.

В последние годы наблюдается ухудшение здоровья детского населения по показателям заболеваемости и снижение уровня показателей физического развития детей. Как правило, это связывается с социальными факторами, повышением психоэмоциональных нагрузок, гиподинамией [1, с. 3; 2, с. 48; 3, с. 4]. Наиболее уязвимой категорией оказались подростки – среди них наблюдаются наибольшие темпы роста количества заболеваний [4, с. 9]. Увеличение заболеваемости по времени совпадает со снижением темпов акселерации. Сущность акселерации состоит в более раннем достижении определенных этапов биологического (физического и полового и др.) развития и завершении созревания организма [5, с. 312]. На сегодняшний день нет единого мнения о механизмах ускорения темпов физического развития и влиянии акселерации на функциональное состояние физиологических систем, но наблюдается факт снижения функциональных резервов организма у акселерантов: у них чаще, чем у сверстников наблюдаются отклонения в состоянии здоровья [6, с. 46; 7, с. 102; 8, с. 464; 9, с. 93]. У детей-ретардантов (с замедленными темпами физического и биологического развития) наблюдаются более частые отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем [10, с. 376; 11, с. 117; 12, с. 38]. В современных исследованиях недостаточно внимания уделяется взаимосвязям между физиологическими механизмами регуляции функций и психологическим благополучием подростков. Выявление функциональных различий между подростками с разным уровнем физического развития позволит разработать методики медико-педагогической коррекции психофизиологического статуса подростков. Учитывая выше сказанное, целесообразно исследовать психомоторные реакции у подростков с разным уровнем физического развития методами оценки уровня здоровья, теппинг-теста и методом определения латентного времени двигательной реакции (ЛВДР). Актуальность данного исследования определяется значимостью обеспечения психологического благополучия подростков, а также ростом патологии, обусловленной психическими и стрессогенными факторами.

Целью исследования является выявление различий в психофизиологическом статусе акселерантов, нормодантов и ретардантов.

В исследовании приняли участие 215 учеников 8 классов г. Севастополя – подростки 13-14 лет. С помощью специальных нормативных таблиц все подростки, согласно росту и возрасту, были разделены на акселерантов, нормодантов и ретардантов. К нормодантам отнесли тех детей, рост которых находится в пределах ($M \pm \sigma$), к акселерантам – детей с ростом больше, чем ($M + \sigma$), к ретардантам – с ростом меньше, чем ($M - \sigma$). Достоверность различий результатов исследования определялась с помощью метода непрямых разностей, критериев Стьюдента, Фишера, Крамера-Уэлча.

Уровень здоровья (интегральный показатель, характеризующий энергетический потенциал организма) определяли по методике Апанасенко [13, с. 162]: используя параметры массы и длины тела, ЖЕЛ, силу мышц кисти, ЧСС, АД, индекс Руфье, рассчитывали 5 индексов в баллах, и по их сумме определяли уровень соматического здоровья, который оценивался как низкий, если сумма баллов равнялась 2 и ниже, ниже среднего – от 3 до 5 баллов, средний – от 6 до 10 баллов, выше среднего – от 11 до 12 баллов, высокий – от 13 баллов и выше. Сумма баллов, которой характеризуется уровень соматического здоровья индивида, информативна в отношении оценки аэробных резервов организма [13, с. 162].

Для определения силы нервной системы применялась методика “теппинг-тест”, разработанная Е. П. Ильиным [14, с. 24]. Эксперимент проводился в лабораторном помещении, где оборудованы рабочие места испытуемого и экспериментатора. Исследование на определение силы нервной системы проводилось при помощи специально разработанной в нашей лаборатории компьютерной программы “ТерТест”. По предупредительному сигналу с компьютера испытуемый ударял контактной ручкой по каждому квадрату металлической пластины в максимальном темпе. За отведенное для каждого квадрата время (5 с) он выполнял как можно больше движений. Переход с одного квадрата на другой осуществлялся по часовой стрелке по звуковому сигналу, без прерывания

работы. Автоматически строились кривые работоспособности, по форме которых диагностировалась сила нервной системы.

Исследование латентного времени двигательной реакции (ЛВДР) на световой раздражитель (зеленый квадрат, размером 200×200 мм) проводилось посредством разработанной в нашей лаборатории компьютерной программы «ЛВДР». Эта методика позволяет оценить функциональное состояние ЦНС (возбудимость, лабильность, реактивность нервной системы). Увеличение разброса физиологических показателей, их «неустойчивость» во времени является наиболее ранним и универсальным критерием сдвигов функционального состояния ЦНС [15, с. 218]. Испытуемый садился за стол и должен был после предупредительного сигнала как можно быстрее отреагировать на появление зеленого квадрата нажатием клавиши «Enter». Интервал времени между началом предъявления сигнала и ответом и есть ЛВДР. Исследование проводилось в трех экспериментальных условиях:

1) Первые экспериментальные условия – простая сенсомоторная реакция последовательно сначала правой, затем левой рукой;

2) Вторые экспериментальные условия – с приращением 200 мс, сначала правой, затем левой рукой;

3) Третьи экспериментальные условия – работа в условиях шумовых помех, которые создавались при помощи переносного воспроизводящего устройства через наушники, сначала правой, затем левой рукой. При первых экспериментальных условиях межпробные интервалы составляли 2 с, при вторых экспериментальных условиях они с каждым следующим появлением светового квадрата увеличивались на 200 мс (т. е. с приращением 200 мс), при третьих экспериментальных условиях – межпробный интервал был постоянным и составлял 2 с. Во всех трех экспериментальных условиях проводилось 30 измерений (проб) времени сенсомоторной реакции на световой раздражитель.

Установлено, что уровень здоровья в среднем по исследуемым составил 4,3 балла, что относится к уровню «ниже среднего». Максимальный уровень соматического здоровья наблюдался у нормодантов и составил 4,4 балла, сред-

ний у ретардантов – 4,3 балла и минимальный у акселерантов – 3,9 балла. Таким образом, уровень здоровья у акселерантов ниже, чем у других групп.

Физиологические параметры и индексы, которые определяли при исследовании уровня здоровья, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня здоровья ($M \pm \sigma$)

Группы исследуемых	ЖЕЛ, л	Масса тела, кг	Сила кисти, кг	АДс, мм рт. ст.	Пuls, уд. в 15сек			Индекс Руфье	Индекс Кетле	Уровень здоровья, балл
					P1	P2	P3			
Акселеранты	3,5 ±0,7	64,0 ±8,0	42,0 ±8,1	108 ±9	19± 3	29 ±3	23 ±3	8,7 ±2,8	20,2±2 ,2	3,9
Ретарданты	2,2 ±0,5	42,2 ±7,6	24,8 ±8,6	98 ±10	18± 2	29 ±5	23 ±3	8,1 ±3,2	17,8±2 ,3	4,3
Нормоданты	2,8 ±0,5	54 ±8,9	35,3 ±8,0	107 ±12	19± 3	29 ±4	22 ±3	8,2 ±3,5	19,5±2 ,8	4,4
Все исследуемые	2,8 ±0,7	53,8 ±10,4	34,7 ±9,3	105 ±12	19± 3	29 ±3	23 ±3	8,3 ±3,3	19,3 ±2,7	4,3

У ретардантов уровень систолического давления (АДс) составил 98 ± 10 мм рт. ст., что достоверно ниже ($p < 0,05$) чем у акселерантов (108 ± 9 мм рт. ст.) и нормодантов (107 ± 12 мм рт. ст.), таким образом можно констатировать склонность к гипотонии у ретардантов. У всех групп исследуемых ЧСС в покое находится в пределах нормы (60-80 ударов в минуту). Индекс Руфье, характеризующий резервные возможности сердечно-сосудистой системы, у всех трёх групп испытуемых среднего уровня: у акселерантов он составил $8,7 \pm 2,8$ усл. ед., у нормодантов – $8,2 \pm 3,5$ усл. ед., у ретардантов - $8,1 \pm 3,2$ усл. ед., но у акселерантов способность к восстановлению достоверно ниже ($p < 0,05$), чем у ретардантов и нормодантов. Исследование индекса Кетле, характеризующего гармоничность развития ребенка, показало, что у всех трех групп данный показатель находится в диапазоне средних величин (IV коридор, 25-75 центили). Однако максимальным этот показатель оказался у акселерантов ($20,2 \pm 2,2$ усл. ед.), средний у нормодантов ($19,5 \pm 2,8$ усл. ед.) и минимальный у ретардантов

($17,8 \pm 2,3$ усл. ед.) Различия между всеми группами достоверны ($p < 0,05$). Наиболее гармоничное развитие выявлено у нормодантов.

В результате исследования свойств нервной системы при помощи теппинг-теста установлено, что при выполнении теста правой рукой у акселерантов и ретардантов тип графика работоспособности нисходящий, что свидетельствует о слабом типе нервной системы у обеих групп исследуемых, а у нормодантов – тип графика работоспособности промежуточный, что свидетельствует о средне-слабом типе нервной системы (рисунок 1). При выполнении теста левой рукой у акселерантов, нормодантов и ретардантов тип графика работоспособности оказался нисходящим, что говорит о слабом типе нервной системы исследуемых (рис. 1).

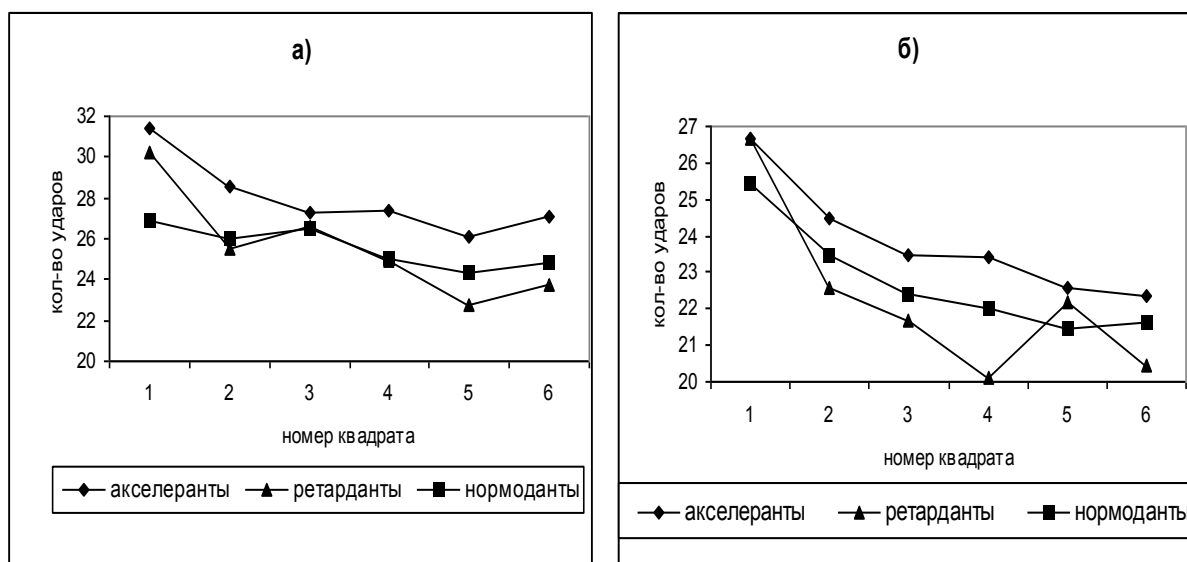


Рисунок 1. Усредненный график работоспособности акселерантов, нормодантов и ретардантов по результатам теппинг-теста
а) тестирование правой рукой;
б) тестирование левой рукой

По среднему графику работоспособности правой руки видно, что среднее количество точек по пятисекундным интервалам у нормодантов и ретардантов меньше, чем у акселерантов, в среднем на 2 единицы (рис. 1а). По среднему графику работоспособности левой руки видно, что среднее количество точек по пятисекундным интервалам у акселерантов больше в среднем на 1 единицу (рис. 1б). Для слабого типа нервной системы характерно медленное протекание

процессов возбуждения и торможения. Для средне-слабого типа нервной системы скорость протекания процессов возбуждения и торможения больше, чем у слабого типа, представители данного типа способны выдерживать влияния внешней среды, уравновешены. Таким образом, все три группы исследуемых не способны быстро переходить от состояния возбуждения к торможению и наоборот, но в отличие от акселерантов и ретардантов, нормоданты более устойчивы к внешним раздражителям.

В результате исследования ЛВДР в первых экспериментальных условиях правой рукой на световой сигнал установлено, что при выполнении простой двигательной реакции правой рукой время реакции составило 231 ± 19 мс у акселерантов, 236 ± 22 мс – у нормодантов и 266 ± 29 мс – у ретардантов. У всех групп исследуемых отмечается тенденция к уменьшению времени реакции в течение первых пяти проб, затем у нормодантов и акселерантов наблюдается стабилизация показателя с тенденцией к увеличению времени реакции от 6-ой до 30-ой пробы. У ретардантов в большинстве проб моторная реакция оказалась достоверно ниже ($p < 0,05$), чем у других групп исследуемых. При работе левой рукой время реакции составило 226 ± 15 мс у акселерантов, 227 ± 12 мс - у нормодантов и 234 ± 20 мс – у ретардантов. У акселерантов после увеличения времени реакции до 21-ой пробы наблюдается улучшение показателя к 30-ой пробе от 248 мс до 218 мс. Время реакции в пробах 25...30 у акселерантов достоверно ниже ($p < 0,05$), чем у нормодантов. При исследовании ЛВДР во вторых экспериментальных условиях правой рукой установлено, что время реакции при работе правой рукой составило 239 ± 17 мс у акселерантов, 235 ± 14 мс – у нормодантов и 248 ± 20 мс – у ретардантов. У трех групп исследуемых отмечается тенденция к снижению времени реакции до 6-ой пробы, а затем его увеличение до 27-ой пробы у акселерантов и нормодантов. У ретардантов на первых 10-ти пробах моторная реакция достоверно хуже ($p < 0,05$). При работе левой рукой время реакции составило 240 ± 11 мс у акселерантов, 236 ± 14 мс – у нормодантов и 245 ± 23 мс – у ретардантов. Динамика работы левой руки соответствует динамике работы правой руки. В результате исследования ЛВДР в третьих экс-

периментальных условиях_правой рукой время реакции составило 241 ± 18 мс у акселерантов, 234 ± 15 мс – у нормодантов и 236 ± 30 мс – у ретардантов. Нормоданты демонстрируют стабилизацию показателя до конца эксперимента. У ретардантов наблюдается большой разброс времени реакции (рисунок 2). На последних пяти пробах у акселерантов признаки развивающегося утомления нервных центров выражены в большей степени, чем у нормодантов и ретардантов (рис. 2), т.е. время реакции акселерантов достоверно больше ($p < 0,05$). При работе левой рукой время реакции составило 237 ± 17 мс у акселерантов, 236 ± 13 мс – у нормодантов и 234 ± 23 мс – у ретардантов. Как и во всех экспериментальных условиях, у трех групп исследуемых наблюдается тенденция к уменьшению времени реакции до 5-ой пробы.

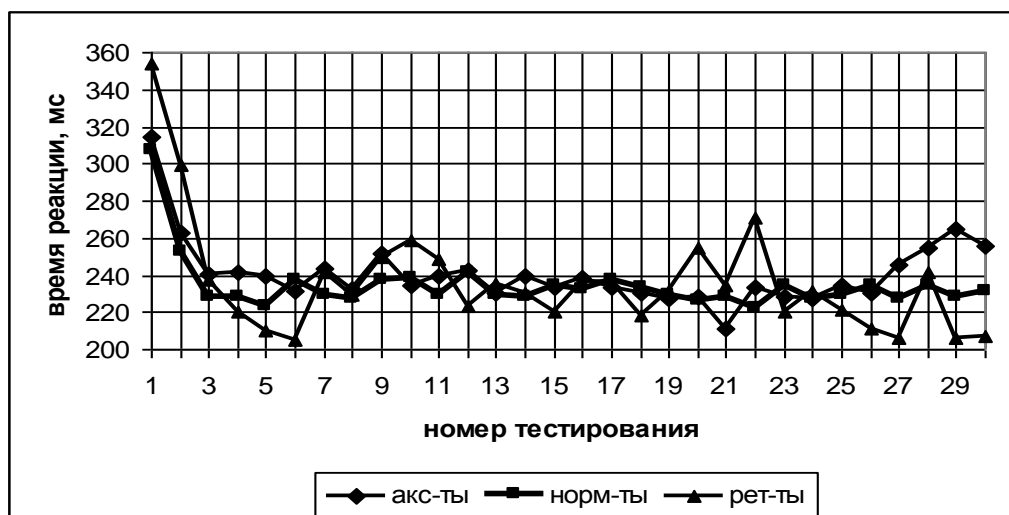


Рисунок 2. Усредненный график динамики ЛВДР у акселерантов, нормодантов и ретардантов при работе в третьих экспериментальных условиях (правая рука)

Таким образом, при работе правой рукой во всех трех экспериментальных условиях акселеранты демонстрируют медленное вработывание и быстрое утомление, однако при работе левой рукой акселеранты работают до конца тестирования без выраженных признаков утомления нервных центров, в отличие от других исследуемых групп. При работе в условиях шумовых помех у акселерантов наблюдается превалирование правого полушария, т.е. доминирует левая рука. Это может быть связано с выраженным стрессорным воздействием шумо-

вых помех, которые приводят к значительному межполушарному дисбалансу. У ретардантов при работе правой рукой во всех трех экспериментальных условиях в большинстве проб моторная реакция оказалась достоверно больше ($p < 0,05$), чем у других групп исследуемых. Динамика работы левой рукой (т. е. уменьшение, стабилизация и последующее увеличение времени реакции) исследуемых групп соответствует динамике работы правой рукой во всех экспериментальных условиях. При сравнении ЛВДР по всем трем экспериментальным условиям видно, что нормоданты на последних пяти пробах работают более стабильно и достоверно быстрее ($p < 0,05$) реагируют на раздражитель, чем акселеранты.

Заключение

В результате исследования уровня соматического здоровья, латентного времени двигательной реакции и показателей теппинг-теста были выявлены существенные различия психофизиологических функций у акселерантов, нормодантов и ретардантов.

Установлено, что уровень соматического здоровья у подростков зависит от их физического развития, причем эта зависимость не прямая. Максимальный уровень здоровья наблюдается у детей со средним физическим развитием (нормодантов), средний уровень – у детей с уровнем развития ниже среднего (ретардантов), и минимальный – у детей с уровнем развития выше среднего (акселерантов). Учитывая, что уровень соматического здоровья отражает энергетические ресурсы организма и его адаптивные способности, можно предположить, что процессы, лежащие в основе акселерации, ведут к снижению адаптивных резервов подростка.

Исследование показателей теппинг-теста выявили низкую лабильность нервных процессов у всех групп исследуемых. Однако у нормодантов определяется средне-слабый тип нервной системы, а у акселерантов и ретардантов – слабый тип нервной системы. Следовательно, высокий уровень физического развития не предполагает высокую степень функциональной зрелости мозговых адаптивных систем. Оптимальный уровень подвижности нервных процессов и

способность быстро переключаться с возбуждения на торможение наблюдается у нормодантов.

В результате исследования ЛВДР установлено, что при работе правой ведущей рукой подростки с высоким уровнем физического развития вработываются медленнее и утомляются быстрее, чем дети двух других исследуемых групп, однако при работе левой рукой выявляется противоположная тенденция: акселеранты вработываются быстрее и почти не утомляются. Это позволяет предположить, что в условиях срочной адаптации у акселерантов изменяются межполушарные взаимоотношения в коре, что выражается в превалировании правого полушария в адаптивных реакциях.

Таким образом, в результате исследования психомоторных реакций у подростков 13-14 лет с разным уровнем физического развития установлено, что оптимальный уровень функционирования физиологических систем наблюдался у детей со средним уровнем физического развития: нормоданты имеют максимальный уровень соматического здоровья, наилучшие показатели силы и подвижности нервных процессов, большую скорость вработывания и устойчивость к развивающемуся утомлению. Полученные данные будут использованы при разработке методик медико-педагогической коррекции психофизиологического статуса мальчиков - подростков, направленных на обеспечение психологического благополучия обучающихся.

Список литературы

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 248 с. (Серия «Гиппократ»).
2. Аршавский И. А. Рост и развитие организмов // Количественные аспекты роста организмов. М.: Наука, 1975. С. 92-105.
3. Баранов А. А. Научные и практические проблемы российской педиатрии на современном этапе // Педиатрия. 2005. № 3. С. 47-49.
4. Баранов А. А. Профилактические технологии в педиатрии. Научные и практические проблемы // Педиатрия. 2004. № 5. С. 1-4.

5. Баранов А. А., Щеплягина Л. А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков // Российский педиатрический журнал. 2000. № 5. С. 5-12.
6. Бойко Е. И. Время реакции человека. М.: Медицина. 1964. 436 с.
7. Грицинская В. Л., Галактионова М. Ю. Индивидуально-типологические закономерности роста и развития детей. Красноярск: Издательство КрасГМА, 2005. 97 с.
8. Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. М.: Медицина, 1991. 560с.
9. Ильин Е. П. Экспресс-метод определения степени выраженности свойства «подвижность-инертность» возбуждения и торможения // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. М.: Ленингр. пед. ии-т, 1972. С. 5-36.
10. Крукович Е. В., Лучанинова В. Н., Нагирная Л. Н. Динамика физического развития детей г. Владивосток // Педиатрии. 2003. № 6. С. 89-96.
11. Миклашевская Н. Н. Ростовые процессы у детей и подростков / Н. Н. Миклашевская, Н. З. Соловьёва, Е. З. Година. М.: Изд-во МГУ, 1998. 184 с.
12. Минх А. А. Общая гигиена. М.: Медицина, 1984. 480 с.
13. Резолюция Международного конгресса «Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке» // Педиатрия. 2005. № 3. С. 4-7.
14. Физиология роста и развития детей и подростков: практическое руководство / под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. М.:ГЭОТАР – Медиа, 2006. 432 с.

УДК 37.015:373.114.24

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мороз Татьяна Сергеевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Полякова Ирина Анатольевна,
магистрант,
ЧОО ВО-А «Тульский университет (ТИЭИ)»

Аннотация. В статье выполнен описание результатов эмпирического исследования психологических детерминант профессиональной самореализации педагогов дошкольного образования. Определена роль волевого самоконтроля, особенностей самоактуализации личности, а также характера профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональная самореализация личности, педагог дошкольного образования, волевой самоконтроль личности, профессиональное выгорание, самоактуализация личности, педагоги, дошкольные образовательные учреждения.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF PROFESSIONAL SELF-REALIZATION OF THE TEACHER OF PRESCHOOL EDUCATION

Moroz Tatiyana Sergeevna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
of the Department of Psychology
Polyakova Irina A.,
master student,
Tula University (TIER)

Abstract. The article describes the results of empirical research of psychological determinants of professional self-realization of teachers of preschool education. The role of strong-willed self-control, peculiarities of self-actualization of the personality, as well as the nature of professional burnout is defined.

Keywords: professional self-realization of the personality, teacher of pre-school education, strong-willed self-control of the personality, professional burnout, self-actualization of personality, teachers, pre-school educational institutions.

В течение последних трех десятилетий проблема исследования синдрома эмоционального выгорания стала в особенности актуальна. Актуальность этой проблемы определена повышающимися требованиями со стороны общества к личности педагога и его роли в воспитательном процессе, так как профессия педагога обладает большой общественной значительностью.

Многочисленные исследования представляют, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена воздействию феномена эмоционального выгорания. Это соединено с тем, что профессиональный труд педагога отличает весьма большая эмоциональная загруженность. Известно большое количество эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые оказывают отрицательное воздействие на личность педагога, порождая интенсивное эмоциональное напряжение и стресс. Также, следует учитывать, что профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа – это в свою очередь увеличивает вероятность возникновения эмоционального выгорания [2; 7].

Многочисленные эмоциогенные факторы порождают нарастающее ощущение неудовлетворенности, накапливание усталости, что ведет к педагогическим кризам, истощению и выгоранию.

Среди многих особенностей и трудностей педагогической работы нередко выделяют ее высокую психическую напряженность. Более того, способность к переживанию и сопереживанию (эмпатии) признается одним из профессионально значимых качеств воспитателя. Тем не менее, фактически практическая роль эмоций в профессиональной педагогической деятельности оценивается временами противоречиво. В любом случае, педагога не готовят к вероятной эмоциональной перегрузке, не развивают у него (целенаправленно) соответствующих умений, знаний, личностных качеств, нужных для минимизации и

одоления эмоциональных трудностей профессии. Особенное значение имеет проблема выгорания применительно такого значимого аспекта, как самореализация педагога в профессиональной деятельности.

Термин «самореализация» (англ. – self-realisation) впервые приводится в «Словаре по философии и психологии», изданном в 1902 году в Лондоне: «Самореализация - процесс осуществления возможностей развития «Я». Согласно этому определению высшим результатом развития человека является самореализация или самоосуществление [1].

Использование понятия «самореализация» можно встретить в отечественной и зарубежной общественно-научной литературе: психологической, педагогической, философской, социологической. Данную проблему рассматривают каждая из наук о человеке с различных ее сторон.

Представитель гуманистической психологии Э. Фромм характеризовал самореализацию как социальную категорию, обусловленную влияниями культуры на поведение личности в конкретный период развития общества, потребностью человека в общении и взаимодействии с окружающими людьми. В исследованиях Э. Фромма процесс самореализации определяется как стремление человека утвердиться среди людей. Он выделял позитивную и негативную формы самореализации. Если человек оказывается неспособным самореализоваться позитивно, через творчество, то сохраняющаяся базовая способность реализуется другим образом – через разрушение [8].

Процесс реализации творческого потенциала личности, полное раскрытие талантов и способностей личности А. Маслоу определял как самоактуализация. Понятия «самоактуализация» или «самоосуществление» являются наиболее близкими к понятию «самореализация». Чтобы достичь самоактуализации, необходимы умения управлять собой и делать адекватный жизненный выбор; нести ответственность за свой выбор, стремиться к самосовершенствованию и становлению как личности. Самоактуализация – это постоянный труд человека над собой для реализации своего потенциала. По теоретическим положениям

А. Маслоу, самоактуализация характеризуется как становление человека тем, кем он хочет и может стать [4].

В научной литературе термин «самоактуализация» часто используется в качестве синонима термина «самореализация».

Мы полагаем, что «самореализация» выступает более общим понятием по отношению к самоактуализации. Самореализация включает в себя саморазвитие, самовоспитание, самопознание, самосознание, самоактуализацию. По отношению к дошкольному возрасту основы самореализации – это самовыражение, самоутверждение, самоизменение.

Самореализация и самоактуализация выступают неразрывными сторонами процесса личностного роста и развития. Результатом этого процесса является личность, раскрывшая и использующая свой потенциал.

С. И. Кудинов рассматривает самореализацию как «... комплексное системное психологическое образование, детерминированное мотивационно-смысловыми и инструментально-стилевыми характеристиками, обеспечивающими успешность самовыражения личности в разных сферах жизнедеятельности в процессе онтогенеза» [6].

А. А. Крылов считает, что «... предпосылки к самореализации заложены в самой природе человека и существуют как задатки, которые с развитием человека, с формированием его личностных свойств, становятся основой способности к самореализации» [5].

Самореализацию можно определить как динамичный и непрерывающийся процесс осуществления возможностей развития личности посредством собственных усилий, совместной деятельности с другими людьми (ближним и дальним окружением), социумом и миром в целом. Самореализация личности строится через осознание субъектом собственных индивидуальных свойств, черт, качеств и путей их актуализации; способность принимать решения, мотивируемые потребностями роста.

В качестве базовых условий для самореализации выступают психофизиологические, психологические, психосоциальные, педагогические, а также со-

циальные факторы. Психэкологические факторы, такие, как загрязнение воздуха, некачественные условия труда, неблагоприятный температурный и звуковой режим оказывают влияние на самоактуализацию личности выступая как естественные препятствия для реализации данного процесса. Роль психофизиологических факторов в процессе самореализации личности представлена в научных источниках, систему данных факторов составляют особенности нервной системы, а также свойства темперамента личности. Систему психологических условий составляют познавательные процессы, особенности личности, а также психоэмоциональные составляющие.

К составляющим профессиональной самореализации личности следует относить когнитивные, мотивационные, деятельностные, субъектно-психологические, регулятивные особенности, среди которых наиболее информативными выступают поведенческо-деятельностная и профессионально-направленная, так как они в значительной степени коррелирует с интегральными оценка профессиональной успешности специалистов различного рода профессиональной деятельности [3].

Профессиональная среда является одной из приоритетных сфер самореализации, так как именно в данной сфере личность может в полной мере раскрыть себя. Вместе с тем, на различных этапах профессионального становления и развития имеются факторы, которые препятствуют профессиональной самореализации. В качестве одного из таких барьеров выступает профессиональное выгорание личности специалиста.

Для исследования особенностей профессиональной самореализации педагогов дошкольного образования было выполнено эмпирическое исследование. Гипотезой исследования являлось предположение о том, что особенности волевого самоконтроля и эмоциональное выгорание может рассматриваться как факторы успешной профессиональной самореализации личности

Субъектами исследования стало 10 педагогов дошкольного образования. В исследовании были использованы: «Тест по оценке уровня самоактуализации личности (САМОАЛ)», «Опросник волевого самоконтроля (ВСК)», «Диагно-

стика профессионального выгорания (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)».

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования особенностей самоактуализации личности представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования особенностей самоактуализации личности

	Среднее	Ст. отклон.
Ориентация во времени	11,70	2,63
Ценности	12,00	1,56
Взгляды на природу человека	8,40	2,93
Потребность в познании	12,75	2,26
Креативность	9,30	1,89
Автономность	6,70	2,06
Спонтанность	8,50	1,84
Самопонимание	9,00	3,24
Аутосимпатия	10,70	3,16
Контактность	12,00	1,41
Гибкость в общении	7,80	1,97

В ходе исследования особенностей самоактуализации личности было выявлено, что в качестве типичных особенностей, характерных для педагогов дошкольного образования выступает потребность в познании, ориентации на ценности самоактуализирующейся личности, а также на установление контактов. Меньший уровень выраженности имеют показатели автономности, гибкости в общении и сформированности положительных взглядов на природу человека. Педагоги ориентированы на профессиональный рост и развитие, они находят себя в процессе общения с другими людьми, вместе с тем, в общении склонны занимать ведущую, доминирующую позицию и не достаточно гибки во взаимодействии с другими людьми.

Определены особенности сформированности волевого самоконтроля педагогов.

**Результаты диагностики волевого самоконтроля
(представлены средневзвешенные значения)**

	Среднее	Ст. отклон.
Настойчивость	7,40	1,84
Самообладание	7,40	2,17
Общий показатель	19,30	3,83

В рамках исследования особенностей волевого самоконтроля было показано, что для педагогов дошкольного образования характерным является настойчивость, а также самообладание. В рамках профессиональной деятельности в рамках решения различных профессиональных задач педагоги, вероятнее всего, ориентированы на достижение поставленных профессиональных целей, преодолевая при этом различные внешние и внутренние трудности и проблемы. Также можно говорить о выраженном волевом самоконтроле собственных эмоциональных проявлений и собственного поведения.

Результаты исследования особенностей эмоционального выгорания педагогов представлены в таблице 3.

Результаты диагностики эмоционального выгорания

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция персональных достижений
Низкий	20%	0%	60%
Средний	80%	100%	40%
Высокий	0%	0%	0%

Определено, что педагоги дошкольного образования имеют преимущественно нормативный уровень проявления эмоционального истощения, тенденций к проявлению деперсонализации, а также низкий уровень проявления тен-

денций к редукции персональных достижений. Можно говорить о том, что педагоги, которые принимали участие в исследования в отдельных ситуациях возможно будут иметь сниженный уровень эмоционального тонуса, снижение интереса и положительных чувств к окружающим людям, но эти негативные тенденции не оказывают существенного влияния на поведение и профессиональную деятельность педагогов. Педагоги склонны к ориентации на следование инструкциям и внутренним нормативным актам учреждения в рамках деятельности обеспечения воспитательно-образовательного процесса. Педагоги дошкольного образования имеют также достаточно высокий уровень удовлетворенности собой как личностью и как профессионалом.

Для того, чтобы проверить предположение о значимости учета профессионального выгорания как препятствия для полноценной самореализации педагога дошкольного образовательного учреждения была выполнена процедура корреляционного анализа. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа

	Настойчивость	Самообладание	Общий показатель	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция персональных достижений
Ориентация во времени	0,48	-0,01	-0,20	0,29	0,22	-0,16
Ценности	-0,60	0,06	0,11	0,17	-0,20	-0,12
Взгляды на природу человека	-0,17	-0,20	-0,49	0,43	0,56	0,00
Потребность в познании	-0,66	0,27	-0,45	-0,25	-0,33	-0,50
Креативность	0,57	-0,22	-0,30	0,04	0,24	-0,08
Автономность	-0,18	0,42	0,54	-0,25	-0,09	0,30
Спонтанность	0,07	-0,16	-0,11	0,42	0,68	0,40
Самопонимание	0,44	-0,63	-0,31	0,34	0,72	0,35
Аутосимпатия	0,34	0,04	-0,21	-0,36	0,20	0,17
Контактность	0,27	-0,11	0,46	-0,45	-0,30	0,16
Гибкость в общении	0,03	-0,01	-0,07	0,52	0,38	-0,02
Настойчивость	1,00	-0,41	0,06	-0,07	0,16	0,25

Выявлены корреляции показатели настойчивости и потребности в познании как одного из аспектов самореализации педагогов ($r=-0,66$). Также выявлены корреляции между показателями деперсонализации и выраженности спонтанности ($r=-0,68$) и самопонимания ($r=0,72$). Данные обстоятельства позволяют говорить о том, что у педагогов с высоким уровнем настойчивости вероятнее всего будет диагностироваться низкий уровень потребности в познании, тогда как педагоги дошкольного образования, имеющие высокий уровень выраженности деперсонализации как одного из аспектов выгорания вероятнее всего будет диагностироваться высокий уровень самопонимания и спонтанности.

Полученные в ходе исследования данные позволяют говорить о том, что особенности волевого самоконтроля и эмоциональное выгорание может рассматриваться как факторы успешной профессиональной самореализации личности.

Список литературы

1. Базаева Ф. У. Проблема самореализации в истории образования и педагогике: аксиологический аспект // Вестник ОГУ. 2011. № 2. С. 75-78.
2. Безбогова Л. Гореть и не сгорать. URL: <http://www.ug.ru/archive/68709>.
3. Галанина М. А. Воспитание профессиональной успешности студентов в педагогическом процессе колледжа: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2006. 24 с.
4. Горноста́й П. П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема // Проблемы самореализации личности: методология и практика: сб. науч. трудов. М.: ИНИОН, 1990. С. 126-138.
5. Крылов А. А. Психология: учебник. 2-е изд. СПб.: Проспект, 2005. 191 с.
6. Кудинов С. И. Полифункциональная модель исследования самореализации личности // Прикладные исследования психологии личности: сб. трудов. Вып. 1. Тольятти: ТГУ, 2009. 252 с.
7. Синдром выгорания: как гореть и не сгорать на работе. URL: <https://drofaventana.ru/material/sovety-ustalomu-uchitelyu/>.
8. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб.: Питер, 2003. 608 с.

УДК 159.923

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ БРАЧНО-СЕМЕЙНЫХ УСТАНОВОК СУПРУГОВ

Водяха Ю. Е.,
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Рогожникова О. Г.,
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей брачно-семейных установок у супругов с высокой степенью удовлетворенности семейными отношениями. В результате эмпирического исследования нами была выявлена и описана содержательная структура брачно-семейных установок у супругов, удовлетворенных браком.

Ключевые слова: брачно-семейные установки, психология семьи, психология брака, удовлетворенность браком, семейные отношения.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE CONTENT OF MARITAL AND FAMILY ATTITUDES OF SPOUSES

Vodyakha Julia Evgenyevna,
Ural State Pedagogical University
Rogozhnikova Olga Georgievna,
Ural State Pedagogical University

Abstract. The article is devoted to the study of the features of marital and family attitudes of spouses, which have a high degree of satisfaction of family relations. As a result of the empirical study, we have identified and described the structure content of marital and family attitudes of spouses, which have a high degree of satisfaction of family relations.

Keywords: marriage-family attitudes, family psychology, marriage psychology, satisfaction with marriage, family relations.

Супружеские отношения на данном этапе развития общения находятся на стадии глобальных изменений, образуются новые виды брака, изменяется

функционально-ролевое устройство семьи, что не может не сказаться на повышении количества разводов. Данные факты не могут не влиять на изменение структуры супружеских отношений, которые включают в себя брачно-семейные установки. Отношения между супругами являются динамичным конструктом, и каждый этап брачных отношений обуславливает особенности семейной жизни, а также брачно-семейных установок.

Д. Н. Узнадзе утверждал, что установка есть ни что иное как, «заложенный способ реагирования нами на воспринимаемую ситуацию» [4]. В психологии, как правило, установку принято рассматривать через призму стремления субъекта деятельности поступать определенным образом, прежде чем появится явление или объект, стимулирующие активность, с условием что, именно этот объект или явление будет заявлено.

Основываясь на результатах исследований отечественных психологов (Т. В. Андреева, А. Н. Волкова, Е. П. Ильин, В. М. Целуйко, Л. Б. Шнейдер) можно утверждать, что содержание установки преимущественно зависит от объективных детерминантов, вызывающей ее. Следовательно, изучение содержания социальной установки позволит определить предмет, на который и направлена установка, а также оценить роль, которую будет выполнять этот предмет в содержании предстоящей деятельности.

От структуры установки индивида зависит, как характер его мышления, так и восприятие им внешнего мира. Раскрывая учение Д. Н. Узнадзе об установке, его последователи (Ф. В. Бассин, А. С. Прангишвили, А. Е. Шерозия) писали, что «установка – является неким «внутренним двигателем» психики человека, который пополняет свой основной багаж энергии из окружающей среды» [2]. Последнее относится к тому, что именно внешняя среда, окружающая человека, влияет на сформированность его установок. Одной из важнейших сфер человеческого бытия являются брачно-семейные отношения. Поэтому становится очевидным наличие в семейной сфере брачно-семейных установок.

Разработкой концепции, интегрирующей данные по изучению установки, занимался В. Я. Ядов, который рассматривал диспозиции личности, «фиксирован-

ные в ее социальном опыте предрасположенности» к определенному восприятию, оценке условий деятельности и готовности действовать определенным образом. В. Я. Ядов в своей концепции регуляции социального поведения личности постулирует иерархическую организацию системы диспозиционных образований [6]. Брачно-семейная установка – это взгляд личности на отношение к семье и браку, которая формируется благодаря опыту и определяет степень готовности к брачным отношениям, специфику поведения субъекта в семейной сфере.

В научные психологические исследования определяются ключевые факторы, влияющие на степень сформированности структуры брачно-семейных установок. Наиболее часто к ним относят: матримониальный менталитет; родительская семья; образовательная среда и СМИ. Так, матримониальный менталитет неотделим от прародительской культуры, религии, фольклора, идеологии, передающихся от поколения к поколению. Однако в настоящее время происходит изменение традиционных матримониальных представлений. А. И. Антонов, предполагает, что внесемейные направленности больше можно увидеть у молодых людей, имеющих высшее образование. Несмотря на выше сказанное, брачно-семейные установки обычно возникают в условиях семьи, в которой они выросли [1].

Современные подходы к изучению брачных отношений свидетельствуют о том, что ученые фактически не находят различия между такими понятиями как «брак» и «семья», зачастую синонимично их применяют. Формирование установок всегда происходит под влиянием каких-либо факторов. Так, формирование брачно-семейных установок происходит под влиянием общественных институтов и структур. Особое воздействие имеют: семья, социальное окружение, образовательные организации, средства массовой информации и т. д. Наше внимание привлекают социально-экономические факторы, которые оказывают особое влияние и играют важную роль в жизни человека.

Анализируя структуру брачно-семейных установок, мы остановились на содержании понятия «удовлетворенность браком». А. В. Шавлов дает такую интерпретацию понятию «удовлетворенность браком»: «удовлетворенность супругами браком это не что иное, как субъективная оценка партнерами сквозь

призму социально–культурных норм эффективности функционирования семьи в плане удовлетворения их индивидуальных потребностей». Из чего следует, что неудовлетворение личных потребностей в браке может являться одним из факторов, влияющих на удовлетворенность браком. Браки с высокой стабильностью, не всегда характеризуются высокой супружеской удовлетворенностью [5]. Согласно исследованиям Т. А. Аргентовой, отношения супругов обусловлены влиянием как общих условий и закономерностей, так и структурно-функциональных характеристик, сквозь которые семейные психологи рассматривают данный феномен. Данные структурно-функциональные характеристики опосредованно влияют на особенности взаимодействия в семье и детерминируют конкретную специфику брачных отношений [2]. Исследования (С. Л. Рубинштейн, М. Рокич, Д. Н. Узнадзе) показывают, что существуют общие черты, которые влияют на брачную удовлетворенность: падение рождаемости, сложности в межличностных отношениях между супругами, повышение количества разводов. Наравне с этим в большинстве работ, которые посвящены супружеским взаимоотношениям, брак рассматривают по типу закрытой системы, которая имеет слабую связь с различными другими институтами.

Актуальностью настоящего исследования являются содержания, и структуры брачно-семейных установок у высоко удовлетворенных браком супругов обусловлена противоречием между тем, что с одной стороны существует потребность практикующих психологов-консультантов в информации о структуре и содержательной наполненности брачно-семейных установок, с другой – наличие потенциальных возможностей изучения данной проблемы в научной психологии. Целью данного исследования является выявление и описание брачно-семейных установок супругов с высокой степенью удовлетворённости браком. В качестве объекта исследования выступили брачно-семейные установки супругов, предмета – специфика (структура и содержательная наполненность) брачно-семейных установок супругов с высокой степенью удовлетворенности браком. В гипотезе исследования утверждается факт наличия содержательной специфики семейных установок у супругов с высокой степенью

удовлетворенности браком. Теоретико-методологической основой исследования выступают: системно-деятельностный подход С. Л. Рубинштейна и А. Н. Леонтьева и субъектно-деятельностный подход С. Л. Рубинштейна; концепция межличностных отношений В. Н. Мясищева; теория личности А. Маслоу; факторы, влияющие на стабильность брака в положении теории Н. Н. Обозова; постулаты о влиянии факторов стажа и наличия детей в исследованиях Н. Я. Соловьева; постулат об удовлетворенности браком как обобщенной эмоции в исследованиях В. В. Столина, Т. Л. Романовой и Г. П. Бутенко.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач нами были использованы «Опросник удовлетворенности браком», Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко, В. В. Столин, тест опросник «Измерение установок в семейной паре» Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубовской. Для выявления брачно-семейных установок среди супругов в зависимости от степени удовлетворенности браком была создана выборочная совокупность, включающая 28 респондентов, (супруги, супружеский стаж от 5 до 10 лет). Все респонденты проживают в городе Екатеринбурге, Свердловской области. В данной выборке преимущественно преобладали супруги с очень высоким уровнем удовлетворенности браком (так называемые - «абсолютно благополучные» 52%), и высоким уровнем удовлетворенности браком («благополучные» 33 %). Супругов, не удовлетворенных браком не выявлено.

На следующем этапе у супругов с высоким уровнем удовлетворенности браком были выявлены брачно-семейные установки, через отношения к следующим явлениям: развод; деньги, дети, люди, автономность – зависимость супругов; «запретность» сексуальных отношений; патриархальное – эгалитарное устройство семьи; любовь романтического типа, а также оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни; альтернативе между удовольствием и чувством долга. Далее был проведен факторный анализ, позволивший изучить взаимосвязи между значениями переменных – семейных установок и описать объект исследования всесторонне, но в тоже время компактно. В результате была получена факторная структура семейных установок супругов с высокой степе-

ную удовлетворенности браком. Проанализировав взаимосвязь семейных установок и удовлетворенности брака супругов с помощью факторного анализа, мы выявили трехфакторную структуру:

Первый фактор был назван нами «Межличностная взаимная зависимость супругов на фоне негативного отношения к разводу». Данный фактор предполагал ориентацию на совместную деятельность супругов не только в семейной, но и во всех других сферах жизни профессиональной, сфере увлечений, взаимодействия с другими людьми и т. п. Примечателен факт, что для респондентов с преимущественно высоким уровнем удовлетворенности брачными отношениями характерен негативизм к такому социальному феномену как «развод».

Второй фактор был назван «Матриархальная семья с преобладанием ориентации на чувство долга». Содержание данного фактора предполагает менее традиционные представления о роли женщины в семье, это семья где лидирующая роль отдается женщине, либо равно делится между мужем и женой. А высокий балл по шкале «альтернатива между удовольствием и чувством долга», говорит нам о том, что у респондентов выражено чувство долга, которое они ставят выше удовольствия.

Третий фактор объединил показатели, связанные с отношением к детям как первоочередной ценности. Данный фактор получил название «Детоцентрированность и открытость супругов». Высокий балл по шкале «отношение к детям», свидетельствует о том, что у респондентов роль детей является особо значимой, что положительным образом сказывается на представлении респондента о людях вообще (другие воспринимаются более эмпативно).

Результаты, полученные в ходе данного исследования, могут использоваться при оказании психологической поддержки и помощи супружеским парам, а также в разработке рекомендаций для формирования навыков правильного взаимодействия в конфликтах для супругов и тех, кто только собирается вступить в брак. Перспективами развития данного исследования является выявление и описание содержания брачно-семейных установок у супругов в низкой степени удовлетворенности браком, а также выявление различий в установках

между удовлетворенными и низко удовлетворёнными супружескими парами. Также, в перспективе рассматривается систематизация научно-психологических знаний о таком явлении, как психологическая готовность к браку и особенности брачно-семейной установки. Результаты исследования расширят научное представление о значимости гендерной принадлежности, социальной и образовательной среды в развитии семейных установок у современной молодежи. Полученные данные могут использоваться при создании психологического портрета молодых людей.

Список литературы

1. Антонов А. И. Институциональный кризис семьи и семейно-демографических структур // Социология. 2014. № 1. С. 3-20.
2. Аргентова Т. Е. Сравнительное исследование проблем во взаимоотношениях супругов с зарегистрированными и незарегистрированными брачными отношениями / Т. Е. Аргентова, Н. Н. Лидовская // Сибирский психологический журнал. 2007. № 25. С. 132-136.
3. Прангшивили А. С., Шерозия А. Е., Бассин Ф. В. Основные критерии рассмотрения бессознательного в качестве своеобразной формы психической деятельности. Тбилиси: Мецниереба, 1978. Т. 1. С. 71-83.
4. Узнадзе Д. Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. С. 204.
5. Шавлов А. В. Факторы удовлетворенности браком в семье кадрового военного в России: дис. ... канд. социол. наук. М., 1995. 200 с.
6. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности диспозиционная концепция: монография. М.: ЦСПиМ, 2013. 375 с.

УДК 159.923-057.875

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

Митрофанова Елена Николаевна,
старший преподаватель кафедры практической психологии,
ФГБОУ ВО «Пермский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

Аннотация. Категория жизнестойкости является сложным многокомпонентным феноменом. В различных концепциях жизнестойкости чаще акцентируются отдельные стороны одного и того же феномена. В целом ее структура может быть представлена когнитивным, аффективным и регулятивным компонентами. Жизнестойкость является одним из личностных ресурсов, оказывающих эффект на переживание психологического благополучия.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, психологическое благополучие, личностные ресурсы, саморегуляция личности, студенты.

HARDINESS AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF STUDENTS

Mitrofanova Elena Nikolaevna,
senior lecturer of the Department of Practical Psychology,
Perm State Humanitarian and Pedagogical University

Abstract. The category of hardiness is a complex multicomponent phenomenon. In different concepts of hardiness, individual aspects of the same phenomenon are often emphasized. In general, its structure can be represented by cognitive, affective and regulative components. Hardiness is one of the personal resources that have an effect on the experience of psychological well-being.

Keywords: hardiness of personality, psychological well-being, personal resources, self-regulation of personality, students.

Категория «жизнестойкость», введенная С. Мадди, характеризуется как три взаимосвязанных установки, определяющих взаимодействие людей с миром, – вовлеченность, контроль и вызов. Эти установки дополняют друг друга,

вместе образуя жизнестойкость как диспозицию, которая помогает снижать и легче переносить онтологическую тревогу, связанную с выбором будущего. Высокая вовлеченность предполагает активное участие во всем, что происходит. Проявление контроля выражается в сознательной установке, что путем борьбы можно влиять на последствия происходящих событий; противоположность – ощущение собственного бессилия. Вызов выражается в стремлении пережить собственный опыт, будь он позитивным или негативным [6; 15].

В отечественной психологии существует проблема концептуальной, понятийной «размытости» категории «жизнестойкость». Объем данного понятия достаточно широк: от личностного свойства до интегрального, системного образования. В структуре жизнестойкости по различным основаниям выделяются разные компоненты [1; 2; 12 и др.]. Таким образом, жизнестойкость является сложным, многокомпонентным феноменом [11; 12].

В наших исследованиях была теоретически обоснована и эмпирически подтверждена трехкомпонентная структурная модель жизнестойкости, включающая когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты. Было показано, что жизнестойкость представляет собой целостное, системное образование, на «первое место» в котором выходит когнитивная составляющая [9], диагностируемая «тестом Жизнестойкости» (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) [7].

Большинство исследователей относят проблему жизнестойкости к сфере преодоления стресса, адаптации, психологическому и социальному здоровью личности и общества [1]. Жизнестойкость также относят к психологическим, личностным ресурсам человека. При этом жизнестойкость определяется как ресурс устойчивости, так и ресурс саморегуляции. Такие ресурсы выполняют «буферную функцию, уменьшая зависимость психологического благополучия от факторов среды и ситуации» [5, с. 24].

Целью нашего исследования стало изучение места психологического благополучия в трёхкомпонентной структуре жизнестойкости; эффекта жизнестойкости на дисперсию психологического благополучия.

Метод, методики исследования и характеристика выборки

Для диагностики компонентов жизнестойкости были использованы следующие методики: (1) *Аффективный компонент* жизнестойкости измерялся «Опросником чувства связности» А. Антоновски в адаптации М. Н. Дымщица [9]; (2) *Когнитивный компонент* диагностировался «Тестом жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева [4]; (3) *Регулятивный или поведенческий компонент* измерялся шкалами опросника «Контроль за действием» Ю. Куля в адаптации С. А. Шапкина [13] и опросником «Автономность – зависимость» Г. С. Прыгина [10].

Психологическое благополучие измерялось с помощью «Общего опросника здоровья» Д. Голдберга и П. Уильямса [14]. По Л. Ф. Бурлачуку опросник Голдберга предназначен для диагностики психологического благополучия, эмоциональной стабильности [3, с. 72]. Выборку исследования составили 188 студентов ВУЗов, из них 128 девушек, 60 юношей; возрастной диапазон от 18 до 25 лет ($M = 20,7$; $SD = 1,9$), преимущественно гуманитарных специальностей.

Для достижения цели исследования был использован конфирматорный факторный анализ, выполненный в среде IBM SPSS 20 и AMOS 20 корпорации IBM Statistics. При построении модели был использован «строго конфирматорный подход» [8].

Результаты исследования и их обсуждение

Подробное описание структурной модели жизнестойкости отражено в статье: «Структура жизнестойкости: теоретическая модель и диагностика» [7]. Здесь же мы более подробно остановимся на месте «Психологического благополучия» в данной структурной модели.

На рисунке 1 отражена структурная модель жизнестойкости и психологического благополучия (рис. 1).

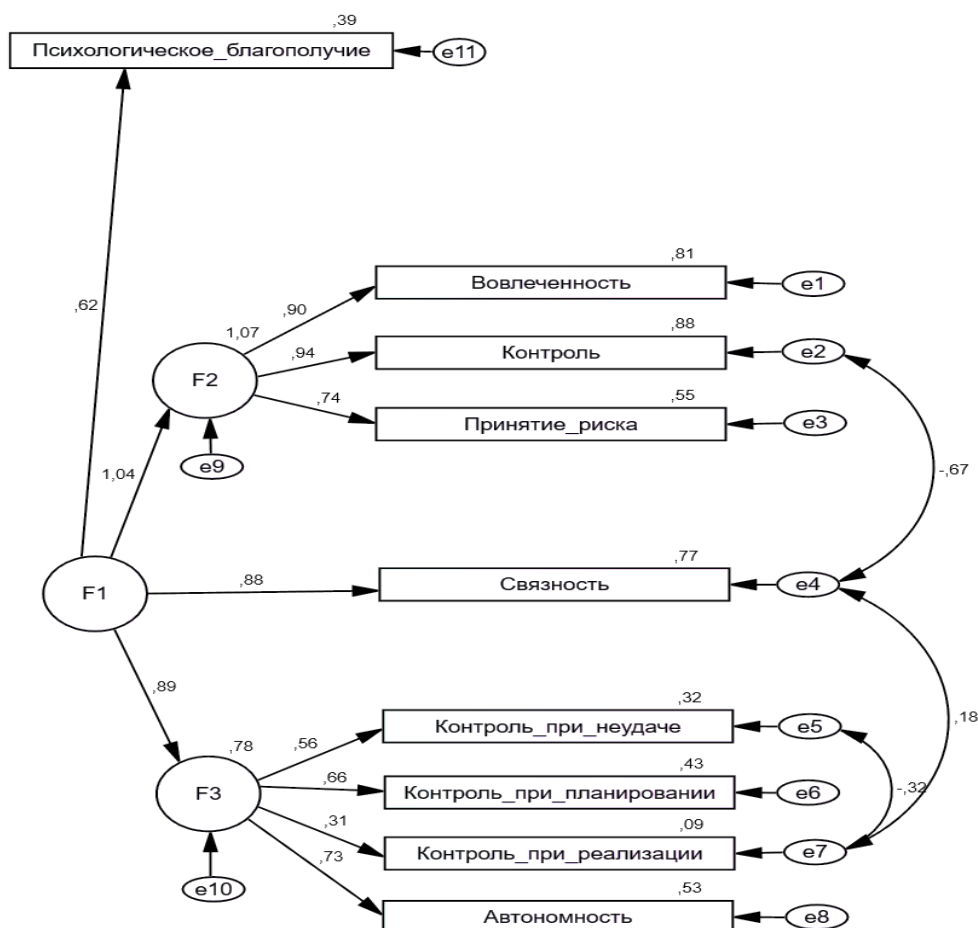


Рис. 1. Трехкомпонентная модель жизнестойкости с одним экзогенным и двумя эндогенными факторами и психологическое благополучие

Представленная на Рис. 1 трехфакторная конфирматорная модель структуры жизнестойкости и психологического благополучия отличается высокой пригодностью, о чем свидетельствуют индексы пригодности (табл. 1).

Таблица 1.

Индексы пригодности трехкомпонентной модели жизнестойкости и психологического благополучия

Структурная модель	χ^2	df	p	χ^2/df	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	AIC
	18,1	22	0,69	0,82	0,00	1,00	0,98	0,96	64,1

Из представленного рисунка следует, что дисперсия переменной «психологическое благополучие» объясняется общим фактором жизнестойкости (включающим три компонента) на 39%, при регрессионном коэффициенте 0,62.

Полученные данные свидетельствуют о том, что значительная доля психологического благополучия личности объясняется таким личностным ресурсом как жизнестойкость. Студенты, обладающие высоким уровнем жизнестойкости, будут обладать и высоким уровнем психологического благополучия ($\beta = 0,62$).

Вся жизнестойкость (а не отдельные ее компоненты), включающая когнитивные установки, внутреннее чувство возможности управления событиями своей жизни, самостоятельность, веру в свои силы, чувство «я могу», вопреки апатии, бессилию и беспомощности, оказывает влияние на переживание психологического благополучия. Жизнестойкость, как один из личностных ресурсов саморегуляции объясняет значительную часть психологического благополучия, хотя существуют и другие «влияния», не вошедшие в конфирматорную модель.

Список литературы

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003.
2. Александрова Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия ЮФУ. Технические науки. 2005. № 7. С. 83-84.
3. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. СПб.: Питер. 2006. 351 с.
4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы, личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18-37.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал, 2005. Т. 26. № 6. С. 85-112.
7. Митрофанова Е. Н. Структура жизнестойкости: теоретическая модель и диагностика // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 1. С. 26-33.

8. Наследов А. Д. SPSS 19: Профессиональный статистический анализ данных. СПб.: «Питер», 2011.
9. Осин Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 3. С. 22-41.
10. Прыгин Г. С., Ахмеров Р. А. Психобиографические характеристики субъекта с автономным типом саморегуляции деятельности // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 25-35.
11. Трубина Е. Г. Жизнестойкость и ее обсуждение в российском и зарубежном социально-гуманитарном знании // Известия Уральского Федерального Университета. Серия 3: Общественные науки. 2016. Т. 155. № 11. С. 65-77.
12. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности: монография / МПГУ. М.: Изд-во «Прометей», 2012. 121 с.
13. Шапкин Е. А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М., 1997. 144 с.
14. Goldberg D., Williams P. A user's guide to the General Health Questionnaire. Windsor, UK: NFER-Nelson, 1988.
15. Maddi S. R. Creating Meaning Through Making Decisions // Wong P. T. P. & Fry P. S. (Eds.) The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998

УДК 37.015

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Скрипкина Надежда Витальевна,
преподаватель кафедры специальной и клинической психологии,
ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

Аннотация. В статье рассматривается удовлетворенность педагогической деятельностью как содержательная сторона профессионального благополучия педагога. Показана связь профессионального благополучия с оценочным компонентом личности, демонстрирующим характер личностного отношения педагога ко всем сторонам профессиональной деятельности. Раскрывается роль положительных личностных отношений педагогов к детям в реализации профессионального благополучия, которое благоприятно сказывается на удовлетворенности педагогической деятельностью.

Ключевые слова: профессиональное благополучие, удовлетворенность, педагогическая деятельность, педагоги, психологическое неблагополучие; эффективность деятельности.

PROFESSIONAL WELLBEING AND SATISFACTION OF TEACHING ACTIVITIES

Skripkina Nadezhda Vitalievna,
the teacher of the department of special and clinical psychology,
Chelyabinsk State University

Abstract. The article considers the satisfaction of pedagogical activity as a substantial aspect of professional well-being of a teacher. The relationship of professional well-being with the evaluation component of the individual, demonstrating the nature of the personal attitude of the teacher to all aspects of professional activity. The article reveals the role of positive personal relations of teachers to children in the realization of professional well-being, which favorably affects the satisfaction of pedagogical activity.

Keywords: professional well-being, satisfaction, pedagogical activity, teachers. psychological trouble; effectiveness of activity.

В последние десятилетия, рассматривая проблему профессионального развития, большое внимание уделяется профессиональному благополучию педагога. Это не случайно, поскольку благополучие в профессиональной сфере является необходимым условием удовлетворенности педагогической деятельности и жизнью в целом.

В самом общем контексте, благополучие человека понимается как характеристика, проявление высокого качества его жизни. Субъективное благополучие включает *самооценку* человеком своего текущего здоровья, жизненной и профессиональной успешности, материального достатка и др. и выражает степень удовлетворенности. Благополучие предстает как оценочный компонент эмоционально окрашенного *отношения* человека к своей жизни во всех ее сферах и проявлениях, т. е. как *психологическое* благополучие [1].

На наш взгляд, психологическое благополучие является показателем оптимальности личностного и профессионального развития педагога. Переживание педагогом удовлетворения от своего труда граничит с его психологическим благополучием. Поскольку благополучие связано с оценочным компонентом личности, то оно является индикатором личностного отношения педагога ко всем сторонам профессиональной деятельности и ко всем субъектам деятельности, и, в первую очередь, к детям.

Мы полагаем, что эмоционально окрашенное оценочное представление реализуется в личностном отношении педагога, которое является связующим звеном в цепи свойств личности и профессиональной деятельности педагога. В том числе личностное отношение демонстрирует готовность педагога действовать определенным образом по отношению к детям в типичных ситуациях межличностного взаимодействия, а также демонстрирует отношение педагога к профессиональной деятельности в целом.

Состояние психологического неблагополучия возникает у педагога в том случае, когда оценочный компонент изобилует негативным эмоциональным отношением ко всем сферам профессиональной деятельности. На практике это проявляется в таких состояниях педагога, как напряжение, фрустрация, страх, гнев, которые мешают эффективности профессиональной деятельности, и тормозят личностное развитие педагога. Часто негативное отношение, возникшее в одной из сфер профессиональной деятельности, распространяется на другие сферы жизнедеятельности, генерализируется. В этом случае педагог не чувствует удовлетворение от своего труда, соответственно снижается его эффективность.

И это не случайно, поскольку фактор межличностных отношений является одним из наиболее ярких социальных компонентов удовлетворенности работой. Удовлетворенность работой тесно связана с популярностью среди сотрудников и со сплоченностью группы. Неудовлетворенность работой и сотрудниками способствует появлению напряженности в отношениях, в свою очередь натянутые отношения влияют на неудовлетворенность работой. Удовлетворенность трудом, как показывают многочисленные исследования, выступает как серьезная составляющая социально-психологического климата в коллективе, будучи и существенной базой формирования и реализации позитивной психологической атмосферы в группе, и одновременно следствием устоявшихся положительных взаимоотношений между работниками. Следовательно, удовлетворенность профессиональной деятельностью представляет собой эмоционально окрашенное оценочное представление субъекта деятельности о результате своей трудовой активности, о самом процессе работы и внешних условиях, в которых она осуществляется [4].

На наш взгляд, удовлетворенность профессиональной деятельностью является одной из детерминант психологического и профессионального благополучия человека. Роль личностного отношения педагога к детям здесь состоит в том, что значимый друг как бы гарантирует значимость себя в профессии. В условиях положительных личностных отношений педагогов к детям, и положительных отношений в коллективе реализуется профессиональное благополучие,

которое положительно сказывается как на удовлетворенности педагогической деятельности в целом, так и на личностном росте всех участников взаимодействия в частности.

Профессиональное благополучие является и критерием профессиональной идентичности человека, показателем его удовлетворенности деятельностью, и показателем его адаптации к деятельности и профессиональной группе, и характеристикой осознания и принятия профессиональных ценностей, а также может рассматриваться как интегральный личностный критерий здоровья профессионала [3].

Исследователи обратили внимание на значимость самого процесса труда для общей удовлетворенности работой. Предполагалось, что человек получает положительные эмоции от работы лишь в определенных условиях. Кроме того, работа становится источником внутренней удовлетворенности для людей, убежденных, что ценность человека определяется его трудом [1].

Итак, удовлетворенность профессиональной деятельностью представляет собой интегральную психологическую характеристику отношения личности к различным аспектам трудовой активности (к труду, к профессии, к работе в конкретных условиях). Она возникает первоначально как психологический результат и выступает в дальнейшем как фактор, стимулирующий развитие личности в профессиональной деятельности [2].

Удовлетворенность работой опосредствуется, прежде всего, не объективными средовыми параметрами, а общей склонностью конкретного индивида к «позитивной аффективности» – позитивному восприятию мира, к оптимизму, либо к «негативной аффективности» – негативному восприятию, или пессимизму [1].

Следовательно, позитивные личностные отношения положительно сказываются как на удовлетворенности профессиональной деятельностью, так и на профессиональном благополучии педагога.

Наше исследование подтвердило наличие взаимосвязи положительных личностных отношений педагогов к детям с удовлетворенностью педагогической деятельностью [5]. У педагогов с позитивным отношением к детям сред-

ний показатель удовлетворенности педагогической деятельностью выше (3,96), чем у педагогов с негативным отношением к детям (2,73). Педагоги с позитивным отношением к детям наиболее удовлетворены следующими показателями педагогической деятельности:

- взаимоотношениями с родителями детей (4,5);
- взаимоотношениями с руководителем, настроением в коллективе, его жизнерадостностью, оптимизмом (4,4);
- тем, насколько доброжелательно и объективно оценивается работа педагога (4,3);
- готовностью коллег оказать помощь в работе, отношением коллектива к работе, творческой атмосферой в коллективе (4,2);
- заботой администрации об удовлетворении нужд педагога, культурной и интеллектуальной атмосферой в коллективе и тем, насколько рационально используются силы педагога (4,1).

Среди факторов, препятствующих эффективности педагогической деятельности, педагоги с позитивным отношением к детям выделяют собственную инерцию, состояние здоровья, ограниченные ресурсы и стесненные жизненные обстоятельства. К факторам, стимулирующим педагогическую деятельность, педагоги с позитивным отношением к детям относят доверие, новизну деятельности и возможность экспериментировать, интерес к работе и организацию труда и внимание к проблемам обучения со стороны руководства [5].

Удовлетворение, получаемое от работы, складывается из нескольких компонентов. Но наиболее важным из них считается удовлетворение, получаемое от самого труда. Оно является наиболее высоким, когда труд характеризуется разнообразием и самостоятельностью, особенно когда человек ощущает влияние своей работы на жизнь других людей или непосредственно чувствует их признание за свой труд [1].

Это описание в наибольшей степени соответствует характеру педагогической деятельности, осуществляемой в рамках гуманистического направления. Именно на уровне положительного личностного отношения к детям проявляет-

ся гуманитарность профессионального поведения педагога. Наше исследование показало, что для педагогов удовлетворенных профессиональной деятельностью важно иметь возможность экспериментировать и творчески развиваться. Для них важно общественное признание и внимание руководства к проблемам обучения и развития педагогов. Педагоги удовлетворенные профессиональной деятельностью обладают широтой взглядов, согласовывают свои действия с действиями своих коллег, стремятся наладить взаимоотношения с родителями. Для них положительный пример и влияние коллег и руководителя учреждения является важной составляющей эффективного профессионального взаимодействия. Наше исследование показало, что у педагогов с положительным отношением к детям средний показатель удовлетворенности педагогической деятельностью выше, чем у педагогов с негативным отношением к детям ($t=2,321$, при $p<0,05$). При этом первые более ориентированы на взаимодействие и на возможность получения признания в коллективе; вторые – на выполнение профессиональных задач и на совместный отдых с коллегами [5].

Таким образом, удовлетворенность педагогической деятельностью является содержательной стороной профессионального благополучия педагога; а профессиональное благополучие, в свою очередь, отражает качество жизнедеятельности педагога. Профессиональное благополучие связано с оценочным компонентом личности, и демонстрирует характер личностного отношения педагога ко всем сторонам профессиональной деятельности и ко всем субъектам деятельности, и, в первую очередь, к детям. В условиях положительных личностных отношений педагогов к детям, и положительных отношений в коллективе и реализуется профессиональное благополучие, которое благоприятно сказывается как на удовлетворенности педагогической деятельности в целом, так и на личностном росте всех участников взаимодействия в частности.

Список литературы

1. Аргайл М. Психология счастья. М., 1990.

2. Гордиенко В. Н. Удовлетворенность профессиональной деятельностью как психологический критерий личностно-профессионального развития учителя // Проблемы целостности и непрерывности образования (Материалы Российской научно-практической конференции): сб. науч. статей. Иркутск, 2004. С. 150-154.
3. Дружилов С. А. Профессиональное благополучие человека и психологические аспекты профессиональной адаптации и профессиональных деструкций // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 12.
4. Кондратьев М. Ю., Ильин В. А. Азбука социального психолога-практика. М.: ПЕР СЭ, 2007. 464 с.
5. Скрипкина Н. В. Ценностно-смысловые компоненты удовлетворенности педагогической деятельностью // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). Краснодар: Новация, 2017. С. 24-26.

УДК 378.637:387.14:371.124

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Мантрова Мария Сергеевна,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель
кафедры психологии и педагогики,
Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

Аннотация. В статье рассматривается проблема особенностей личности учителя, дан анализ основным компетенциям будущего учителя.

Ключевые слова: профессионализм учителя, учителя, профессиональные компетенции, качества личности, подготовка будущих учителей.

PROFESSIONAL AND PERSONAL QUALITIES OF FUTURE TEACHERS

Mantrova Maria Sergeevna,
candidate of pedagogical Sciences, senior lecturer,
Department of psychology and pedagogy,
Orsk humanitarian and technological Institute (branch) of OSU

Abstract. The article deals with the problem of features of the teacher's personality, the analysis of the main competences of the future teacher.

Keywords: professionalism of teacher, teachers, professional competencies, personal qualities, training of future teachers.

В настоящее время остро стоит проблема развёртывания преобразовательной деятельности субъектной активности личности, ее способности решать стратегические задачи личностного роста, обеспечивающего достижение личностного и общественного успеха. Именно в учебно-познавательной деятельности моделируются ситуации успеха, которые интегрируют когнитивный, эмоционально-ценностный и деятельностный компоненты субъектного опыта подростка. Крушение желания учиться – самая серьезная проблема обучения в исследуемый возрастной период. От того какие будут профессионально-личностные качества педагога будет зависеть и успешность самой учебной деятельности.

Новые образовательные стандарты вводят новое направление оценочной деятельности – оценку личных достижений. Это связано с реализацией гуманистической парадигмы образования и личностно-ориентированного подхода к обучению. Современная ситуация развития высшего образования настойчиво обозначает в качестве требования – внедрение в учебный процесс новых технологий обучения [1]. Будущие учителя, как правило, плохо представляют себе сильные и слабые стороны своей личности, и не знают и не используют потенциальные возможности ее развития. Важное профессиональное качество учителя – уверенность в себе, обеспечивающая ему оптимальную мобилизованность и стабильность поведения. Технологии важны не как отдельно существующие образования, а как часть целостного процесса формирования компетенций у обучающихся [3].

В структуре личности принято выделять три группы основных качеств педагога:

1 группа – социальные и общеличные (идейность, гражданственность, нравственность, педагогическая направленность и эстетическая культура);

2 группа – профессионально-педагогические (теоретическая и методическая готовность по специальности; психолого-педагогическая готовность к профессиональной деятельности; развитость практических педагогических умений и способностей);

3 группа – индивидуальные особенности познавательных процессов и их педагогическая направленность (педагогическая наблюдательность, эмоциональная отзывчивость, психосоматические особенности организма).

Профессиональная деятельность педагога – имеет характерные особенности: в педагогической деятельности не допускается недостаточная квалификация: высокие требования к профессиональной компетентности со стороны образовательной системы предъявляются с первого и до последнего дня работы; у педагога нет возможности приостановить педагогический процесс, отложить его для того, чтобы, например, получить в перерыве консультацию; в связи с большой изменчивостью системы образования, в деятельности педагога не бы-

вает значительных повторений; деятельность педагога требует профессионально точной реакции [2].

Профессионализм является высшей ступенью выражения ценностного отношения педагога к своей деятельности. Он характеризуется, в первую очередь уровнем компетентности, психологической и педагогической эрудированностью, а также пониманием требований, предъявляемых к нему всей системой образования в целом. Именно профессионализм знаний характеризуется умением грамотно и своевременно перестраивать свою деятельность с целью достижения наибольшей продуктивности своей работы.

Очень важными компонентами профессионально – личностных особенностей являются профессиональные компетентности педагога. Одной из самых важных – коммуникативная компетентность, которая представляет собой способность конструировать прямую и обратную связь, речевые умения, умение слушать, умение награждать.

Самой простой и доступной является иерархия компетентностей А. В. Хуторского, который предлагает нам трехуровневую иерархию компетентностей:

- 1) ключевые – относятся к общему (метапредметному) содержанию образования;
- 2) общепредметные – относятся к определенному кругу учебных предметов и образовательных областей;
- 3) предметные – частные по отношению к двум предыдущим уровням компетенции, имеющие конкретное описание и возможность формирования в рамках учебных предметов.

Личность современного учителя имеет решающее значение в создании благоприятного психологического климата в классе, в создании безбарьерной среды. Взаимопонимание учителя и ученика будет заключаться в единстве целей всех участников педагогического процесса.

Список литературы

1. Ерофеева Н. Е. Кластерный подход как основа сетевого взаимодействия образовательных организаций в системе вуз-школа / Н. Е. Ерофеева, Г. А. Мелекесов, И. В. Чикова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. № 4 (17). Т. 5. С. 126-129.
2. Мантрова М. С. Профессиональная адаптация молодых педагогов // Теоретические и практические аспекты развития современной науки. 2017. С. 183-186.
3. Чикова И. В. К вопросу классификации интерактивных технологий // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации. Душанбе: Научно-издательский центр «Мир науки», 2017. С. 197-200.

УДК 378.637:387.14:371.124:81

ЯЗЫКОВАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ КАК ВАЖНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ-ФИЛОЛОГА

Бойко Ольга Валериевна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,
ОО ВПО «Горловский институт иностранных языков»
г. Горловка, ДНР

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования языковой компетенции как важной характеристики будущих учителей-филологов. Представлен теоретический анализ проблемы подготовки будущих специалистов в данной области.

Ключевые слова: коммуникативные компетенции, языковая компетенция, профессиональные компетенции, подготовка будущих учителей, студенты.

LANGUAGE COMPETENCE AS AN IMPORTANT CHARACTERISTIC OF THE FUTURE TEACHER-PHILOLOGIST

Boiko Olga Valerievna,
Candidate of Psychological Sciences,
associate professor the Department of psychology,
Gorlovka Institute for foreign languages
Gorlovka, Donetsk Republic

Abstract. The article considers the problem of the formation of language competence as an important characteristic of future teachers-philologists. A theoretical analysis of the problem of training future specialists in this field is presented.

Keywords: communicative competences, language competence, professional competencies, training of future teachers, students.

Особенности современных условий жизни и научно-техническое развитие ставят перед обществом и образованием все более сложные задачи. Это касается и профессиональной подготовки будущих специалистов-филологов.

Основной задачей образования является развитие и саморазвитие человека как личности в процессе обучения. Решить ее можно только при таком под-

ходе к обучению, где больше внимания уделялось бы индивидуально-психологическим особенностям человека.

В психолого-педагогических исследованиях современных ученых достаточно широко раскрывается такой вопрос как подготовка будущего учителя-филолога. На современном этапе развития нашего общества мы наблюдаем осознание людьми необходимости владения хотя бы одним иностранным языком. Знание иностранного языка становится жизненно необходимым для специалистов любой отрасли. Но условия современной жизни предъявляют высокие требования к уровню владения иностранным языком, а также к уровню развития таких качеств личности как стремление к самообразованию, социальная активность, лидерство и особенно коммуникативность. Поэтому весь процесс обучения иностранному языку в высших учебных заведениях подчиняется основной задаче – формированию коммуникативной компетенции студента, а одной из составляющих коммуникативной компетенции является языковая компетенция. Следовательно, в контексте подготовки будущих специалистов-филологов актуальной становится проблема формирования языковой компетенции как важной индивидуально-психологической характеристики личности.

Понятие «коммуникативная компетенция» рассматривается в работах многих исследователей [1; 2; 3]. Так, Ю. Емельянов трактует это понятие как основанную на знаниях и чувственном опыте способность личности ориентироваться в ситуациях общения. Такая способность предполагает социально-психологическое обучение, то есть дальнейшую возможность учиться общению. Коммуникативная компетенция всегда приобретается в социальном контексте. Она требует от личности осознания собственных потребностей и ценностных ориентаций, техники своей работы, готовности воспринимать новое во внешней среде, своих возможностей в понимании норм и ценностей других социальных групп и культур, своих чувств и психических состояний в связи с влиянием факторов внешней среды, средств персонализации окружающей среды [3].

Коммуникативная компетенция трактуется в психологии как компетенция, имеющая комплексный характер. Она представляет собой совокупность

отдельных компетенций: речевой, языковой или лингвистической, социокультурной и компенсаторной.

Речевая компетенция означает способность передавать и принимать информацию на иностранном языке. Поскольку акты коммуникации осуществляются по разным каналам, то речевую компетенцию составляют умения говорения, понимания на слух (аудирование), чтения и письма или, точнее, письменного выражения мыслей.

Языковая или лингвистическая компетенция подразумевает формирование умений оперировать языковыми средствами изучаемого языка (фонетическими, орфографическими, лексическими и грамматическими). Следует подчеркнуть, что именно знание этих средств является ценным только тогда, когда оно является предпосылкой для формирования умения пользоваться этим материалом. Эта компетенция подразумевает знания о системе изучаемого языка, и различных средств выражения мысли. В сферу этой компетенции следует отнести и языковой (речевой) этикет, то есть невербальные средства коммуникации – жесты, поведение в процессе общения. Подобные невербальные средства выполняют в ходе общения очень важную роль.

Следующей компетенцией является социокультурная компетенция. Полноценное общение возможно только на основе умения оперировать языковым материалом. С позиции социологической теории коммуникации процесс общения людей является обменом информацией, при котором один из них обладает некоторой информацией, которая не известна другому, иначе содержательного общения не будет. Информационное неравенство возникает за счет того, что часть знаний одного из собеседников является индивидуальной, то есть полученной в результате личного опыта. С другой стороны, в процессе коммуникации существует общая информация. При отсутствии такой общей информации коммуникация невозможна. Таким образом, для успешного акта общения необходимо не только владение общими для собеседников языковыми средствами, но и общим объемом знаний. Такими общими для участников коммуникативного акта знаниями являются фоновые знания. Исследователи различают четы-

ре группы фоновых знаний. К первой группе относятся общечеловеческие знания, например, такие понятия, как солнце, ветер, деревья и т. д. Ко второй группе можно отнести те сведения, которые имеют только члены определенной этнической и языковой общности. Эти знания были выработаны определенным народом и отражают его культуру, быт и обычаи. К третьей группе знаний относятся региональные знания, характерные для людей, проживающих в определенном регионе. И к четвертой группе относятся профессиональные знания и соответствующая лексика. Для обеспечения подлинного общения даже в ограниченных рамках необходимы знания, относящиеся ко второй группе фоновых знаний. В этом и заключается функция социокультурной компетенции.

Компенсаторная компетенция. Суть ее заключается в том, чтобы компенсировать недостаток языковых средств в ходе общения. При овладении иностранным языком нельзя усвоить всю совокупность языковых средств, которыми обладает человек – носитель данного языка. Поэтому важно уметь выходить из положения в ходе общения в условиях дефицита языковых средств. К таким умениям можно отнести, например, умение описать понятие, не зная соответствующего слова, использование простых предложений вместо сложных и т. п.

Учебно-познавательная компетенция подразумевает три группы умений. К первой относятся совершенствование общеучебных умений, т. е. например, умение работать с книгой, учебником. Ко второй группе относятся умения, специфические для овладения иностранным языком, например, умение пользоваться словарями, грамматическими справочниками. Третью группу составляют умения самостоятельного изучения иностранного языка, совершенствование уже имеющихся знаний.

Итак, языковая компетенция – это одна из основных составляющих коммуникативной компетенции. В. В. Андриевская определяет языковую компетенцию как готовность человека к решению определенного круга речемыслительных задач. Компоненты языковой компетенции или отдельные языковые способности у разных людей развиты в разной степени. Это создает большое количество вариантов, «профилей», в результате чего языковая компе-

тенция становится важнейшей индивидуально-дифференцирующей характеристикой личности [1].

В разных профессиях под особое влияние попадают разные стороны языковой компетенции. Редактор, переводчик, телеграфист имеют дело в основном с письменными текстами; актер, телефонист, воспитатель и др. – с устной речью, а для педагога и юриста одинаково важны как устная, так и письменная речь. Поэтому, успех профессиональной деятельности зависит не только от «общей» языковой компетенции субъекта, но и от уровня развития ее различных компонентов, отдельных способностей и умений.

Выводы. На основе теоретического анализа проблемы формирования языковой компетенции студентов-филологов можно сделать вывод о том, что вопрос формирования профессионалов, способных к постоянному самосовершенствованию, ориентированных на творчество и гибкость мышления, специалистов, в совершенстве владеющих иностранным языком, у которых наблюдается высокий уровень языковой компетенции, на сегодняшний день остается очень важным. Это вызвано тем, что настоящее предъявляет высокие требования к профессионалам во всех сферах жизни, в том числе и в образовании.

Список литературы

1. Андриевская В. В. Практическое руководство по использованию методики оценки языковой компетенции. К., 1993. 13 с.
2. Зимняя И. А. Психология обучения иностранным языкам в школе. М., 1991. – 222 с.
3. Щербан Т. Д. Компетентність – якісна характеристика спілкування // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка, АПН України // за ред. С. Д. Максименко. К.: Гнозис, 2002. Т. 4. С. 327-332.

УДК 37.015.3:378.22

**КОМПЕТЕНТНО-РАЗВИВАЮЩИЕ РЕСУРСЫ ДИСЦИПЛИНЫ
АСПИРАНТУРЫ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
СУБЪЕКТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Варданян Юлия Владимировна
доктор психологических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт
имени М. Е. Евсевьева»

Аннотация. В статье обоснована актуальность и возможность применения дисциплины «Психологическая безопасность субъекта высшего образования», включенной в учебный план подготовки кадров высшей квалификации, для повышения компетентностно-развивающих ресурсов аспиранта. Большое внимание уделено характеристике путей сопряжения подготовки к исследовательской и преподавательской деятельности с подготовкой к реализации трудовой функции экспертизы психологической безопасности образовательной среды.

Ключевые слова: компетентностно-развивающие ресурсы, психологическая безопасность, аспирантура, исследовательская деятельность, преподавательская деятельность, трудовые функции, учебные дисциплины.

**COMPETENCE-DEVELOPING RESOURCES OF THE DISCIPLINE
OF GRADUATE SCHOOL “PSYCHOLOGICAL SAFETY
OF THE SUBJECT OF HIGHER EDUCATION”**

Vardanyan Yulia Vladimirovna,
Doctor of Psychology, Professor,
Mordovian State Pedagogical Institute
behalf of ME Evseyev

Abstract. The article substantiates the relevance and possibility of application of the discipline “Psychological safety of the subject of higher education”, included in the curriculum of training the highly qualified personnel, to improve the competence-developing resources of a graduate student. Great attention is given to description of ways to combine the preparation for research and teaching activities with the

preparation for implementation of such employment function as the examination of psychological safety of educational environment.

Keywords: competence-developing resources, psychological safety, graduate school, research activity, teaching activity, employment functions, academic disciplines.

Образование современных психологических кадров высшей квалификации нацелено на одновременную подготовку аспиранта к реализации двух видов деятельности: научно-исследовательской (связанной с постановкой и решением актуальной и значимой психологической проблемы) и преподавательской (обеспечивающей преподавание психологических дисциплин). Фактически традиционное образование аспиранта, нацеленное на научно-исследовательскую деятельность, дополнено, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, его подготовкой к проектированию и реализации преподавательской деятельности. Это приводит к тому, что будущему преподавателю психологического цикла дисциплин в предстоящей профессиональной деятельности предположительно необходимо будет взаимодействовать с разнообразным составом субъектов высшего образования (индивидуальных и групповых, относящихся к студенческому или профессорско-преподавательскому составу и т. д.).

В настоящее время отечественная система высшего образования характеризуется значительным ослаблением сциентистских приоритетов, на смену которым приходит усиливающаяся компетентностная парадигма (В. А. Адольф [1], Ю. В. Варданян [2], И. А. Зимняя [3], Э. Ф. Зеер [4], В. Д. Шадриков [5] и др.). Сциентистские ориентиры претерпевают значительные изменения и из ведущей цели образования превращаются в одно из базовых средств ее достижения, способствуя сохранению и приумножению наработанных ценных традиций. При этом недопустимо обесценивание значимости знаний как таковых. Важность понимания их роли в овладении компетенциями и профессиональными функциями, влияние освоенных компетенций на качество приобретения новых знаний, дидактическое обеспечение диалектики знаний и компетенций в

образовательном процессе – это только некоторые ракурсы проблем, выдвигаемых и решаемых преподавателями высших учебных заведений. Под влиянием смещения приоритетов возникает понимание того, что выпускнику аспирантуры необходимо обладать не только набором определенных знаний, умений, навыков и системой отношений к профессиональной деятельности: ему необходимо уметь самореализовывать и самовосполнять профессионализм, быть субъектом освоения, применения и восполнения профессиональных компетенций. Этот поворот усиливает интерес к методологическому, теоретическому и практическому рассмотрению проблем субъектности, а также путей их решения в вузе (К. А. Абульханова [6], А. А. Деркач [7], Н. И. Вьюнова и Л. А. Кунаковская [8], Т. В. Савинова [9] и др.).

В настоящее время постоянно возникающие инновации во всех сферах жизни приводят к тому, что аспиранта в профессиональном отношении невозможно обучить «на всю оставшуюся жизнь». Ранее признаваемая периодичность процедуры повышения квалификации через каждые 5 лет также пересматривается и в настоящее время уменьшена до 3-х лет, а рассмотрение проблемы подготовки кадров к качественному осуществлению профессиональной деятельности с позиций непрерывности актуализирует значимость перманентного повышения профессиональной компетентности на рабочем месте. Это позволяет вернуть человеку чувство компетентности и психологической безопасности, потерю которых необходимо предотвратить при внедрении новых идей, оборудования и технологий.

Осуществляя преподавательскую деятельность и профессиональное взаимодействие с коллегами (преподавателями, методистами, наставниками, кураторами, тьюторами и др.), аспиранту предстоит совместно с ними приобщать студентов к освоению социокультурного и профессионального опыта, ведущего за собой развитие их компетенций и востребованность в предстоящей профессиональной деятельности. Организуя этот процесс, важно поступательно переходить от решения задач обеспечения психологической безопасности субъектов высшего образования к решению более сложного и глубинного класса задач:

развития субъекта высшего образования как субъекта психологической безопасности. Она действительно является актуальной: от ее решения зависит умение адаптироваться к новым условиям модернизации современной системы высшего образования, а также возможность изменять и созидательно преобразовывать их с учетом динамики ситуации предстоящей профессиональной деятельности, реализуя при этом собственную психологическую безопасность и обеспечивая ее окружающим (И. А. Баева с коллегами [10], Ю. К. Дуганова [11], М. Б. Калашникова и С. В. Обмачевская [12], С. А. Минюрова и И. В. Заусенко [13], П. А. Кисляков [14] и др.).

В этом контексте обнаруживается, что исследование психологической безопасности субъекта высшего образования и субъекта психологической безопасности может быть предпринято в диапазоне компетентности, однако эти проблемы редко изучаются в качестве самостоятельно выделенного предмета, поэтому возникает определенная фрагментарность полученных сведений и результатов. В то же время, современному поколению кадров высшей квалификации необходимо обладать возможностью вовлекать собственные компетентностно-развивающие ресурсы в ситуациях психологической угрозы и опасности, своевременно распознавать и преодолевать деструктивные психологические воздействия. Разработанная и апробированная нами дисциплина «Психологическая безопасность субъекта высшего образования» (Ю. В. Варданян [15]), включенная в вариативную часть учебного плана подготовки по направлению 37.06.01 Психологические науки направленности Педагогическая психология Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева, способствует развитию этой возможности аспирантов. В настоящее время в процессе ее изучения обеспечивается освоение трех компетенций разных типов:

– универсальной (УК-1: способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях),

- общепрофессиональной (ОПК-2: готовность к преподавательской деятельности по основным образовательным программам высшего образования),
- профессиональной в области преподавания психологического цикла дисциплин (ПК-5: готовность к экспертизе психологической безопасности образовательной среды вуза и развитию психологической безопасности субъектов высшего образования).

Для развития указанных компетенций содержание дисциплины сгруппировано вокруг материала следующих тем и рассматриваемых вопросов:

1. Психологическая безопасность субъекта образования (характеристика субъекта образования в контексте психологической безопасности, дестабилизация психологической безопасности субъекта образования, компетентность субъекта психологической безопасности в системе образования).

2. Личностные особенности субъекта высшего образования в контексте психологической безопасности (особенности развития субъекта высшего образования как субъекта психологической безопасности, компетентность субъекта высшего образования в области психологической безопасности, образ психологической безопасности профессионального будущего как средство развития профессиональной стратегии студента).

3. Психологическая безопасность в вузовской среде общения (психологическая безопасность в среде общения, социокультурные угрозы психологической безопасности в вузовской среде общения, типы психологической безопасности студентов и их учет в деятельности преподавателя).

4. Тренинг как технология развития психологической безопасности субъектов высшего образования (психологический тренинг как развивающая технология, личностный и профессиональный развивающий потенциал тренинга психологической безопасности студента педагогического вуза, продуктивные тренинговые задания как средство развития психологической безопасности студента).

Для обеспечения качественного освоения намеченных компетенций разработано учебно-методическое оснащение каждой темы, включающее:

- тезисы теоретического материала, которые позволяют ориентироваться в сущности когнитивного аспекта психологической безопасности и потенциале их прикладного применения в научно-исследовательской и профессионально-преподавательской сферах деятельности;

- систему разнообразных практических заданий, включающих подборку заданий по словарно-справочным и научным источникам, способствующих развитию исследовательского, методического и психологического аспектов подготовки аспирантов;

- систему контролируемых заданий, ориентирующих аспирантов на своевременное осуществление самоконтроля образовательных достижений по указанной дисциплине;

- тематические подборки источников литературы и интернет-ресурсов (основных и дополнительных), фасилитирующих поиск уточняющих и углубляющих источников информации, а также приобщающие аспирантов к знакомству с научными, практическими, диагностическими и оценочными материалами (в том числе – с научными статьями на иностранных языках, опубликованными в журналах, индексируемых в базах данных Web of Science и Scopus), обогащающими теоретические представления о психологической безопасности и способствующие формированию ориентации на применение научно-практических достижений в области психологической безопасности для решения научно-исследовательских и профессионально-преподавательских задач.

Таким образом, теоретический и практический материал, включающий компетентностно-развивающие ресурсы дисциплины «Психологическая безопасность субъекта высшего образования», успешно коррелируют друг с другом, обеспечивая возможность углубления процесса его познания и доведения компетенций, освоенных аспирантами, до уровня практического применения.

Список литературы

1. Абульханова К. А. Мировоззренческий смысл и значение категории субъекта // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2016. № 4 (38). С. 162-168.
2. Адольф В. А. Теоретические основы формирования профессиональной компетентности учителя: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1998. 357 с.
3. Безопасная образовательная среда: теоретические психолого-педагогические основы формирования, сопровождения и оценки: монография / под науч. ред. И. А. Баевой, С. В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО, 2014. 269 с.
4. Варданян Ю. В. Курс «Психологическая безопасность субъекта высшего образования» как источник усиления профессионально-развивающего потенциала кадров высшей квалификации // Евсевьевские чтения. Серия: Наука и образование: актуальные психологические проблемы и опыт решения: сб. трудов по материалам Международн. науч.-практ. конф. с элементами научной школы для молодых ученых «51-е Евсевьевские чтения». 2015. С. 10-14.
5. Варданян Ю. В. Строение и развитие профессиональной компетентности специалиста с высшим образованием (на материале подготовки педагога и психолога): дис. ... д-ра пед. наук. М., 1998. 359 с.
6. Вьюнова Н. И., Кунаковская Л. А. От мифов и рисков – к профессионализму преподавателя высшей школы // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2012. № 1. С. 49.
7. Деркач А. А. Профессиональная субъектность как психолого-акмеологический феномен // Акмеология. 2016. № 1 (57). С. 8-13.
8. Дуганова Ю. К. Структура субъективности студентов с разными типами психологической безопасности // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В. И. Вернадского. 2012. № 1. С. 90-103.
9. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития. М.: Академия, 2006. 240 с.
10. Зимняя И. А. Ключевые компетенции как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании // Проблемы качества образования.

Компетентностный подход в профессиональном образовании и проектировании образовательных стандартов. Кн. 2. – М.; Уфа : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2005. – С. 39-45.

11. Калашникова М. Б., Обмачевская С. В. Психологическая безопасность молодого преподавателя вуза // Вестник Новгородского государственного университета. 2010. № 58. С. 62-65.

12. Кисляков П. А. Психологическая модель развития социальной безопасности студента – будущего педагога // Гуманитарные науки и образование. 2014. № 1 (17). С. 37-42.

13. Минюрова С. А., Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 94-101.

14. Савинова Т. В. Содержательное оснащение процесса развития компетентности студента как субъекта педагогического общения // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 1 (5). С. 76-79.

15. Шадриков В. Д. Взаимосвязь базовых компетенций педагогической деятельности и общего показателя успешности педагогов: фрагмент из доклада 19 мая 2014 г. на заседании действующего семинара. URL: conflictmanagementru/shema-pedagogicheskoy-kompetentnosti/.

УДК 159.923

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛОЯЛЬНОСТИ ПЕРСОНАЛА
И КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

Честюнина Юлия Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии
Гащенко Олеся Владимировна,
студентка магистратуры,
ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»,
факультет психологии и педагогики,
Челябинск, Россия

Аннотация. В статье изучается взаимосвязь корпоративной культуры и лояльности как условие профессионального становления и развития, как факторы профессионального благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, корпоративная культура, лояльность, профессиональное становление.

**INTERCONNECTION LOYALTY OF STAFF AND CORPORATE
CULTURE AS A FACTOR OF THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF THE INDIVIDUAL**

Chestyunina Julia Vladimirovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
of the Department of Psychology
Gashchenko Olesya Vladimirovna,
Student, Master
Chelyabinsk State University,
Faculty of Psychology and Pedagogy
Chelyabinsk, Russia

Abstract. The article examines the relationship between corporate culture and loyalty as a condition for professional development and development as factors of professional well-being.

Keywords: psychological well-being, corporate culture, loyalty, professional development.

В современном мире одним из важных факторов психологического благополучия личности является условие профессионального становления и развития.

В зарубежных психологических исследованиях существует популярный и известный подход к изучению благополучия в ключе профессиональной деятельности – модель профессионального благополучия П. Варра (Peter Warr). Она была создана в конце 80-х годов XX века по аналогии с моделью психологического благополучия К. Рифф (Carol Ryff). В ней благополучие рассматривается не в целом, а в рамках профессиональной деятельности, и обуславливается ее условиями и содержанием. Автор определяет структуру профессионального благополучия на основании формирования четырех первичных компонентов – эмоциональное благополучие (*affective wellbeing*), автономия (*autonomy*), стремление к росту и развитию (*aspiration*) и компетентность (*competence*). А затем данные компоненты объединяются в один интегральный показатель «общее функционирование» (*integrated functioning*), характеризующий личность профессионала в целом [12, с. 79].

Данный потенциал деятельности организации во многом формируется и обеспечивается благодаря корпоративной культуре: того, ради чего люди стали членами организации; какие методы и принципы выполнения работ используются в деятельности компании, как строятся отношения между ними, насколько работники организации понимают и принимают принципы компании и удовлетворенность работой в целом.

Важным связующим компонентом, влияющим на корпоративную культуру и как следствие психологическое благополучие – является лояльность. По мнению Аллена и Мейера, у лояльных работников производительность труда должна быть повышена, а вероятность перехода в другую организацию – снижена. Хартман (Hartman, 1996) тоже высказывает мнение о том, что корпоративная лояльность должна вносить существенный вклад в эффективность деятельности компании. В качестве главной функции лояльности он указывает на повышение сплоченности коллектива. А само психологическое благополучие трактуется как «интегральное образование, включающее осознание ценности и

смысла профессиональной деятельности, переживание положительных эмоций и чувств, связанных с профессией, и относительное отсутствие отрицательных эмоций» [8, с. 35].

Указанные обстоятельства определяют актуальность выбранной темы исследования.

Задача исследования такого феномена требует четкой формулировки понятий корпоративная культура и лояльность.

Обобщая современные взгляды на организационную лояльность, мы полагаем, что наиболее точное и универсальное определение данного феномена, сформулировал Ф. Н. Винокуров. Он определил организационную лояльность как «особый вид устойчивой социальной установки, которая реализуется через предпочтение сотрудником своей организации и взаимоотношений с ней и содержит предрасположенность к действию в интересах организации, аффективное переживание и убежденность в правильности такого поведения» [2, с. 21].

Лояльность работников формируется на основе корпоративной культуры, моральных принципов, профессиональных требований и существующей системы ценностей. Как показал проведенный нами анализ литературных источников, по сей день не выработано единообразной трактовки понятия «корпоративная культура» (применяются еще термины: «культура организации», «организационная культура», «фирменная культура», «культура предпринимательства»). Особо развернутое определение приводит М. И. Магура: «Корпоративная культура – это сложный комплекс предположений, бездоказательно принимаемых всеми сотрудниками конкретной компании, и задающий принятые рамки поведения, разделяемые большей частью персонала. Проявляется в идеологии и философии управления, верованиях, ценностных ориентациях, ожиданиях, нормах поведения. Регулирует поведение человека и предоставляет возможность спрогнозировать его поведение при критических ситуациях» [7, с. 3].

Организационная лояльность и корпоративная культура – понятия, которые тесно связаны, что отражено в ряде научных публикаций. Так, М. В. Шумейко

считает, что к основным элементам организационной культуры следует отнести человеческий фактор в виде лояльности работника к фирме и набор традиций, задача которых – укреплять внутреннюю структуру организации [10, с. 24].

Несмотря на многочисленные исследования лояльности в реальных коммерческих организациях уделяют не достаточно внимания данному вопросу. На наш взгляд, если целенаправленно не заниматься формированием и развитием лояльности и лояльного поведения, она будет находиться на среднем или низком уровне. Что само по себе не выражается в интересах организации и влияет на общее восприятие и развитие компаний. И как следствие негативно влияет на психологическое благополучие личности.

Нами было проведено эмпирическое исследование на определение лояльности. Выборка исследования – 55 сотрудников коммерческого предприятия. В ходе исследования применялись следующие методики: опросник организационной лояльности Л. Портера (адаптация В. И. Доминьяк); методика измерения лояльности С. С. Баранской; опросник организационной лояльности Мейера и Аллена (адаптация В. И. Доминьяк); Опросник организационной культуры Д. Дэнисона (адаптация Е. Черных).

Основной целью исследования являлось определение взаимосвязи между показателями восприятия корпоративной культуры и лояльности сотрудников коммерческой организации.

А гипотеза заключалась в том, что уровень лояльности персонала коммерческого предприятия взаимосвязан с особенностями восприятия сотрудниками корпоративной культуры данной организации.

По результатам нашего исследования, по опроснику организационной лояльности Л. Портера респонденты показали: 21,9% низкий уровень, 41,8 средний уровень, 36,3 высокий. Данные показатели говорят о том, что больше половины сотрудников не готовы напряженно работать на благо организации. Хотя на существующем этапе работы занимаемая позиция устраивает.

Результатом методики измерения лояльности С. С. Баранской, по шкалам «организационная лояльность» и «лояльность труду» стал средний балл, а по

профессиональной лояльности высокий. Это определяет желание сотрудников совершенствоваться в своей сфере и интересу выбранной профессии, но в целом не ощущают необходимости участия в жизни компании и вложения собственных усилий для более эффективной, продуктивной работы и развития своей организации.

По опроснику организационной лояльности Мейера и Аллена по всем критериям средний бал, что показывает безучастное отношение сотрудников к репутации и планам компании. Хотя соблюдают правила и требования организации.

Исследование по опроснику организационной культуры Д. Дэнисона: респонденты оценили корпоративную культуру на среднем уровне. Что характеризует отношение как нейтрально-спокойное. И возможно сотрудники организации не понимают или не разделяют декларируемые ценности организации.

В нашем исследовании был выявлен общий средний уровень лояльности, что указывает на то, что сотрудники удовлетворены выбором своей компании, но она не является для сотрудников чем-то большим.

А по исследованию корпоративной культуры, результаты говорят о том, что сотрудники, возможно, не понимают ценности, философию и принципы компании или не хотят разделять их.

Данная позиция может сказываться на качестве выполняемой работы и развития компании в будущем. И влиять на психологическое благополучие личности.

Далее с целью выявления взаимосвязи между показателями корпоративной культуры и организационной лояльности был проведен корреляционный анализ Пирсона.

В итоге была обнаружена положительная корреляция между показателем корпоративной культуры (по Д. Дэнисону) и организационной лояльностью сотрудников (по Л. Портеру) ($r=0,411$, $p=0,002$). Это говорит о том, что чем позитивнее чувства, которые сотрудник испытывает к сослуживцам, компании, конкурентам, клиентам, и в соответствии с которыми строится его поведение, тем

характернее для него разделение целей и ценностей, тем выше готовность к сверхурочной работе и повышению производительности.

С ростом уровня позитивного восприятия корпоративной культуры (по Д. Дэнисону) повышается корпоративная лояльность сотрудников (методика измерения лояльности С. С. Баранской) ($r=0,548$, $p=0,000$). Соответственно работники компании, позитивно воспринимающие корпоративную культуру, считают верным выбор своей организации, принимают и разделяют требования и условия работы в ней, стремятся находиться в курсе событий, целей, планов и трудностей компании. А также участвовать в ее развитии и жизни.

Чем выше уровень позитивного восприятия корпоративной культуры (по Д. Дэнисону), тем выше профессионально-организационная лояльность сотрудников (методика измерения лояльности С.С. Баранской) ($r=0,441$, $p=0,001$). Это указывает на то, что желание сотрудников улучшать и развивать себя, в своей профессиональной сфере связано с позитивными чувствами, которые сотрудник испытывает к сослуживцам, компании, конкурентам, клиентам.

С ростом уровня позитивного восприятия корпоративной культуры (по Д. Дэнисону), повышается аффективная приверженность сотрудников своей организации (методика Дж. Мейера и Н. Аллен), степень идентификации, вовлеченности и эмоциональной привязанности работника к организации ($r=0,453$, $p=0,001$).

Выявлена положительная корреляция между показателем корпоративной культуры (по Д. Дэнисону) и показателем текущей приверженности (методика Дж. Мейера и Н. Аллен) ($r=0,476$, $p=0,000$), выражающим прагматические аспекты лояльности.

Полученные результаты свидетельствуют о подтверждении, поставленной в начале исследования гипотезы.

Итак, мы пришли к выводу, что важнейшим условием обеспечения психологического благополучия личности (как условие профессионального становления и развития) является высокая лояльность. Лояльность сотрудников формируется на основе корпоративной культуры, моральных принципов, профессиональных требований и существующей системы ценностей. Важно

укреплять и развивать корпоративную культуру. Ведь успех и высокая лояльность в профессиональной сфере является необходимым условием ощущения человеком общего благополучия собственной жизни в целом.

Список литературы

1. Бородкина Е.В. К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально-педагогической деятельности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. № 28. С. 31-34.
2. Винокуров Ф. Н. Социально-психологические механизмы потребительской лояльности: дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 143 с
3. Долгополова И. В. Категория корпоративной культуры в психологии управления // Вестник Пермского ун-та. Философия. Психология. Социология. 2013. № 4 (16). С. 19-23.
4. Доминяк В. И. Лояльность персонала как социально-психологическая установка. // Ананьевские чтения: Тезисы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2000» / под ред. А. А. Крылова. СПб.: Изд-во СПб университета, 2000. С. 109-115.
5. Занковский А. Н. Организационная психология: учебное пособие для вузов по специальности «Организационная психология». 2-е изд. М.: Флинта: МПСИ, 2002. 648 с.
6. Ставропольцева Е. А. Формирование организационной лояльности у студентов вузов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2013. 24 с.
7. Стародубцева А. Г. Лояльность персонала как социально-психологическая установка // Психологический журнал. 2015. № 2. С. 9-14.
8. Магура М. И. Организационная культура как средство успешной реализации организационных изменений // Управление персоналом. 2012. № 1. С. 3-5.
9. Хамутцких О. В. Роль лояльности персонала в организационном процессе // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им.

- В. Г. Шухова: сборник. Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2016. С. 453-456.
10. Шейн Э. Х. Организационная культура и лидерство: пер. с англ. / под ред. В. А. Спивака. СПб: Питер, 2002. 336 с.
11. Шумейко М. В. Типология корпоративной культуры // Общество: политика, экономика, право. 2015. № 1. С. 23-29.
12. Hartman E. M. Organizational Ethics and the Good Life. New York: Oxford University Press, 1996. С. 29-37
13. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being // M. Wang, R. R. Sinclair, L. E. Tetrick (Eds.). Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis. New York: Psychology Press/Routledge, 2013. P. 76-90.

УДК 37.015:371.146

ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Неретина Татьяна Геннадьевна,
кандидат психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования в профессиональной деятельности педагогов разнообразных личностно ориентированных технологий, направленных на коррекцию и профилактику у них возможных профессиональных деформаций. Основное внимание уделено описанию уровней сохранения психологического благополучия педагогов (когнитивного, деятельностного, рефлексивного) и вопросам систематизации доступных приемов самокоррекции.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, педагоги, профессиональная деформации, самокоррекция личности, психологическое благополучие, рефлексия.

OPPORTUNITIES FOR PRESERVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEACHERS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Neretina Tatiana Gennadievna,
candidate of psychological sciences, associate professor,
Magnitogorsk State Technical University them. G. I. Nosova

Abstract. In the article the problem of using in the professional activity various personally oriented technologies aimed at correction and prevention of possible professional deformations of teachers is considered. The main attention is paid to the description of the levels of preservation of the psychological well-being of teachers (cognitive, active and reflexive) and to the questions of systematization of available self-correction techniques.

Keywords: professional activity, teachers, professional deformation, self-correction of personality, psychological well-being, reflection.

По многочисленным исследованиям – профессия педагога (в том числе учителя) находится в группе риска по профессиональной деформации наряду с такими профессиями, как врачи, полицейские, военнослужащие, руководящие работники и работники по кадрам. Многочисленные исследования показывают, что очень высока степень выраженности профессиональной деформации педагогов, которая определяется, с одной стороны, индивидуально-психологическими особенностями личности, с другой стороны, непосредственно связана со стажем работы и непосредственно содержанием педагогической деятельности.

В результате длительного выполнения профессиональных обязанностей в большинстве случаев происходит нарушение отношения педагогов к своей работе, т.е. личность претерпевает психологические изменения, которые начинают негативно влиять на профессиональную деятельность в целом. В связи с этим имеют место различные варианты профессиональных деформаций педагогов. В настоящее время разрабатываются и уточняются пути и способы их преодоления и коррекции. В рамках нашей работы, мы уточнили три уровня сохранения психологического благополучия педагогов в процессе выполнения профессиональной деятельности: когнитивный, деятельностный и рефлексивный. Все описываемые нами на каждом уровне коррекционно-профилактические приемы обладают свойствами 1) простоты (легко осваиваются субъектами разного возраста); 2) доступности (не требуют специальной подготовки и затратного финансово-материального оснащения); 3) безопасности, что обеспечивается добровольностью участия в них; и 4) эффективности, благодаря получению личностью быстрого, положительного и реально ощутимого результата [3].

Первый уровень сохранения психологического благополучия педагогов – когнитивный. На этом уровне мы рассматриваем те знания и осознания, которые помогут педагогу формировать и корректировать адекватное представле-

ние о своем психологическом состоянии и формулировать дальнейшие цели его профессионального саморазвития. Во-первых, это осознание педагогом и адекватное восприятие своего профессионально-педагогического стажа. Исследования доказывают, что в группе риска оказываются педагоги, работающие более 10-15 лет на одном рабочем месте, в одной должности. По мнению физиологов, период длительного профессионального общения с людьми способствует истощению нервной системы. Этот факт необходимо принять и признать: если педагог-стажист, то профессиональная деформация неизбежна, но при использовании разнообразных личностно ориентированных технологий коррекции и средств профилактики, возможно, ее преодоление.

Во-вторых, это умение педагога грамотно отслеживать свое психоэмоциональное состояние и соотносить его изменение с симптомами синдрома хронической усталости и синдрома эмоционального выгорания: накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегетососудистые расстройства, поведенческие срывы, истощением нервной системы, усталостью, психосоматическими осложнениями (ОРЗ), бессонницей, отрицательной установкой к работе, увеличением числа приемов психостимуляторов, снижением или повышением аппетита, повышением или снижением агрессивности, пассивности, апатией, безнадежностью, усилением чувства вины и др. Статистические данные свидетельствуют о высокой невротизации педагогов, большой процент учителей страдают от высокого уровня тревожности, и основная масса педагогов при этом имеет профессиональную деформацию.

В-третьих, это постоянная самоактуализация смысла своей профессии, который заключается в «служении детству». Детство как педагогическая категория имеет многочисленные проявления, рассматривается различными авторами, имеет различные научные подходы и концепции. Для нас важно понимать и принимать детство как такое состояние жизни ребенка, в котором он имеет право на непохожесть, на неудачу, на уважение к его ошибкам, на возможность исправиться, на великодушие учителя, на любовь. Под педагогической любовью мы понимаем способность педагога «притягивать», приближать,

как на физическом, так и на психологическом уровне к себе детей, то есть возможность и решимость созидать, соединять, быть сопричастным, сопереживать, содействовать, сочувствовать детям в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей. Среди проявлений профессиональной деформации встречается такая проблема как «синдром отсутствия любви», который проявляется в эмоциональном равнодушии к детям. Как правило, педагог, неосознающий глубинный смысл своей профессии саморазрушается. Поиск смысла жизни становится еще одной из задач самокоррекции. На современном этапе развития общества сформулировано обобщенное представление о смысле жизни человека, которое заключается в продолжение рода, стремлении быть здоровым, счастливым и в постоянном саморазвитии и самосовершенствовании [4].

В-четвертых, это осознание педагогом потребности в саморазвитии, в необходимости повышения уровня профессиональной компетенции (социальной, психологической, общепедагогической, предметной). Осознание выражения: «Все знать нельзя», должно стимулировать специалиста к постоянному повышению своей квалификации, к освоению инновационных форм и технологий работы, овладению современными техническими средствами обучения, участию в конкурсах, олимпиадах, смотрах профессиональных достижений.

Второй уровень сохранения психологического благополучия педагогов – деятельностный. Во-первых, это ежедневная активная работа со своим телом (телесный уровень). Главная задача – это сохранение энергичности организма, которая измеряется уровнем работоспособности (в норме у человека должен быть высокий уровень работоспособности и способность быстро его восстанавливать). С целью снятия мышечного напряжения, усталости, головной боли, бессонницы и т.д. рекомендованы: 1) ходьба на свежем воздухе, прогулки, пробежки и т. п.; 2) занятия доступными видами спорта (тренировки в фитнес и тренажерных залах, физические упражнения дома и т. п.); 3) любые варианты водных процедур – плавание, купание, принятие ванн, гидромассаж, контрастные ванны, обливания, морские купания, грязевые ванны, соленые озера и т. п.; 4) посещение бани, которое включает в себя целый перечень восстановитель-

ных процедур – массаж вениками, парение, ароматерапия, очищающие процедуры, закаливание, контрастные температуры, усиление водно-солевого обмена и т. д.; 5) творческая деятельность – любая творческая работа способствует исцелению от переживаний: пение, шитье, лепка, конструирование, рисование, бисероплетение, вязание и т. д.; 6) танцы – танцтворчество помогает снять телесные зажимы, повысит эмоциональный фон, корректировать физические комплексы; 7) активное общение с природой – работа на садовых участках, выращивание цветов, уход за животными, собирание грибов, ягод, все виды природных походов – все это помогает гармонизировать душевное состояние человека; 8) питание – регулирование питания, осознание полезных свойств продуктов, отказ от вредных и опасных продуктов, отказ от алкогольных напитков, выбор наиболее оптимального режима питания, не разрушающего организм, и благоприятного для здоровья.

Во-вторых, это систематическая работа по гармонизации своего душевного состояния, которая включает овладение различными восстановительными техниками и технологиями сохранения внутренней психо-эмоциональной уравновешенности: 1) овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы (аутотренинг, позитивный настрой на работу, переосмысление и самоанализ и др.); 2) позитивное общение с животными: канистотерапия (восстановительное взаимодействие с собаками), фелинотерапия (общение с кошками), аквариумная терапия (наблюдение за рыбками), орнитотерапия (слушание пения птиц), апитерапия (лечение пчелами), дельфинотерапия (плавание с дельфинами) и др.; 3) созерцание произведений природы и искусства – наблюдение за закатом и восходом солнца, аэротерапия (дыхание чистым воздухом), камнетерапия (кристаллотерапия – созерцание минералов), посещение картинных галерей, выставочных залов, музеев, вернисажей и т.д.; 4) обретение веры – выстраивание отношения к религии, принятие других вероисповеданий, стремление к самопониманию мира и природы, осознание своего места и предназначения в обществе; 5) выстраивание отношений с людьми противоположного пола: важным моментом здоровой жизни является возможность корректировать собственную карти-

ну мира мнением людей противоположного пола, поэтому в идеале это гармоничное семейное проживание, или наличие надежного друга противоположного пола, с которым можно поделиться своими проблемами и радостями [2].

В-третьих, это разноплановая интеллектуальная работа, в основе которой лежит конструктивно-позитивное мышление, то есть способность человека разбираться в полученных результатах и понимать, куда необходимо тратить ему силы, а куда нет. Данная деятельность включает в себя: 1) повышение общей осведомленности – чтение художественной и психолого-педагогической литературы, изучение авторских концепций, опыта педагогов-новаторов и т. п.; 2) повышение профессиональной компетенции (участие на курсах повышения квалификации в качестве слушателя и лектора); 3) освоение нового «дополнительного» учебного предмета и преподавание его как факультативного; 4) проведение научного исследования (написание научных статей, разработка авторских программ и т. д.); 5) поиск смысла жизни – стремление к самореализации и самоутверждению.

Третий уровень сохранения психологического благополучия педагогов – рефлексивный, который предполагает самоанализ поведения, результатов своей деятельности, уровня эмоционально-волевого реагирования на различные профессиональные проблемы и сложные жизненные ситуации – это не только необходимое умение, но и важное профессиональное качество педагога, которое позволяет ему сохранять и реализовывать энергичность, нацеленность деятельности, душевное равновесие, конструктивно-позитивное мышление [1]. Данный уровень включает в себя такие способы и приемы: 1) рефлексия профессиональной биографии: Сколько лет я работаю? Нравится ли мне моя работа? Для чего я работаю? Чтобы я хотел изменить? Что я могу изменить? Что мне помогает в работе, что мешает работать лучше? и т. п.; 2) разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста; 3) самооценка уровня своей «нормальности» и разработка программы самокоррекции.

Таким образом, подчеркнем, что в процессе профессиональной деятельности педагогам важно использовать разнообразные личностно ориентирован-

ные технологии, направленные на коррекцию и профилактику различных профессиональных деформаций с целью сохранения психологического благополучия личности.

Список литературы

1. Gnevek O. V. Savva L. I., Sajgushev N. Y. Reflexive management of the professional of would-be teachers // International journal of environmental and science education. 2016. Vol. 11 (18). P. 13033-13041
2. Неретина Т. Г., Клевесенкова С. В. Профилактика профессиональной деформации педагогов средствами изотворчества // Теория и методика современного учебно-воспитательного процесса: сборник научных трудов по матер. I Межд. Научн.-практ. конф. / ред. Н. А. Краснова, Т. Н. Плесканюк. 2016. С. 9-13.
3. Орехова Т. Ф. Психолого-педагогические аспекты становления здоровья растущего человека в системе современного образования // Проблемы качества физк.-оздор. и здоровьесберегающей деятельности образ. орган.: сб. ст. 7-й Межд.науч-практ. конф. Екатеринбург, 2017. С. 148-154.
4. Орехова Т. Ф., Неретина Т. Г., Кружилина Т. В., Ледер П. К вопросу о самокоррекции профессиональной деформации педагогов // Образование и наука. 2017. Т. 19. № 9. С. 103-125.

УДК 159.923:159.9.072

О МЕТОДИЧЕСКОМ ИНСТРУМЕНТАРИИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПЕРСОНАЛА

Одинцов Андрей Алексеевич,
доктор экономических наук, профессор
Одинцова Ольга Витальевна,
кандидат психологических наук, доцент
Камышева Ася Валентиновна,
магистрант,
ФГБОУ ВО «Российский государственный университет
им. А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)»

Аннотация. В статье рассматриваются основные психологические методики, используемые для подбора кадров, изучения и расстановки персонала. Обосновывается необходимость формирования таких наборов психологических методик, которые обеспечивали бы психологическое благополучие работника, полноценное функционирование личности, реализацию ее позитивного капитала с учетом значимых аспектов деятельности социальной организации.

Ключевые слова: диагностика персонала, психологическая диагностика, профессиональные качества, капитал личности, психологическое благополучие, персонал организации.

ON THE METHODOLOGIC TOOLS FOR STAFF DIAGNOSING

Odintsov Andrey Alekseevich,
Doctor of Economics, Professor
Odintsova Olga Vitalievna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Kamysheva Asya Valentinovna,
master student,
Russian State University them. A. Kosygin (Technology, Design, Art)

Abstract. The article deals with the basic psychological techniques used for recruitment, learning and placement. The necessity of formation of such sets of psychological techniques that ensure the employee's psychological well-being, the full

functioning of personality, positive achievement of its capital in view of the significant aspects of activities of social organization.

Keywords: diagnostics personnel, psychological diagnostics, professional qualities, capital of personality, psychological well-being, staff of the organization.

В условиях разрастания цивилизационного кризиса, распространения криминальной конкуренции особую актуальность приобрела проблема подбора кадров, изучения персонала предприятия, выявления и оценки качеств работника, значимых с позиций выполнения миссии социальной организации, наиболее полной реализации капитала личности, ее профессионально важных качеств.

Диагностика персонала социальной организации осуществляется в самых разнообразных целях, в их числе: комплектование управленческих команд и повышение эффективности их деятельности; оптимизация расстановки кадров в соответствии с их способностями и склонностями к разным видам деятельности, а также к выполнению различных управленческих функций; определение степени и характера уязвимости сотрудника для информационного воздействия со стороны субъектов криминальной конкуренции; оценка способности работника противостоять посягательствам; формирование благоприятного социально-психологического климата в трудовом коллективе; целенаправленное развитие корпоративной культуры; управление организационными изменениями; достижение полноценности функционирования личности, комфортности пребывания каждого сотрудника на рабочем месте, и обеспечения его психологического благополучия.

Диагностика индивидуальных особенностей работника позволяет оценить систему качеств его личности, способствующих выполнению им трудовых функций. К ним обычно относят интеллектуальные качества (творческое мышление); особенности черт характера; исполнение социальных ролей; стиль руководства; особенности мотивационной сферы личности; уровень нервно-психологических затрат и др. При изучении индивидуальных и профессионально важных качеств личности мы опираемся на методологические положения

А. Л. Журавлева, Б. Г. Ананьева, Б. Ф. Ломова, В. С. Мерлина, К. К. Платонова, А. К. Марковой. Теоретические основы исследования сводятся к следующему. Каждый человек характеризуется совокупностью психофизиологических, психологических, социально-психологических и социальных свойств. Это объясняется многообразием реальных связей руководителя (работника) с его деятельностью, другими людьми, коллективом в целом, социальной средой [1, с. 44].

Как следствие этого, личность работника/руководителя изучается в контексте ее взаимообусловленности и взаимного влияния со структурно-функциональной организацией управленческой деятельности, в управленческом взаимодействии с другими людьми, с учетом интеграции внешнего управления и самоуправления трудовых коллективов.

Разнообразные свойства и качества личности работника/руководителя не являются разрозненными и независимыми одно от другого, они закономерным образом связаны друг с другом, и более того, составляют своего рода интегральные образования. Подобного рода интегральные образования свойств и качеств личности работника/руководителя иерархически организованы, при этом уровень организации включает общие и специальные свойства личности.

Ассесмент-центр, как метод комплексной оценки персонала, основанный на использовании системы взаимодополняющих методик для изучения реального поведения и потенциала работников социальной организации с учетом требований определенных должностей, получает широкое распространение. Рассматривая в этом контексте существующие психологические тесты и методики, можно отобрать из них те, которые в большей степени ориентированы на выявление и оценку качеств личности, имеющих значение для функционирования предприятия. И затем сформировать из них некий набор взаимосвязанных методик, комплексное применение которых позволяет с достаточной полнотой решать задачи подбора кадров, изучения и расстановки персонала. Тест Айзенка позволяет оценить уровень экстраверсии и интроверсии, эмоциональной устойчивости и невротизма, что дает возможность выявить особенности поведения человека в стрессовых, экстремальных, конфликтных, критических, раз-

личного рода нештатных ситуациях. Пригоден для оценки кадров с позиций формирования кадрового резерва. Тест Басса позволяет оценить направленность человека на себя, на дело, на общение, имеет значение как для определения профессиональной пригодности, так и для оценки уровня надежности работника, его деловой мотивации, а также личной управленческой концепции. Результаты теста Л. И. Вассермана и Н. В. Гуменюка по определению типа поведенческой активности как в повседневных, так и в экстремальных ситуациях используются для выявления профессиональной пригодности кандидата на работу, его деловой мотивации, особенностей оказания на него управляющего воздействия в условиях организационных изменений. Миннесотский многоаспектный личностный опросник (ММРП) активно применяется для оценки надежности работника, степени выраженности стресса, а также профессиональной пригодности. Полезен в условиях обострения кризисных явлений, криминальной конкуренции. С помощью теста В. М. Русалова определяются динамические свойства темперамента (активность, социальная адаптированность), соответствующая методик может быть использована особенностей оказания на работника управляющего воздействия в условиях организационных изменений. Тест Я. Стреляу, определяет особенности высшей нервной деятельности человека по трем шкалам – торможения, возбуждения, лабильности в контексте переключаемости этих психических процессов, является полезным с позиций изучения особенностей проявлений работника в штатных и нештатных ситуациях. Тест Томаса применяется для определения стратегий поведения человека в конфликтных ситуациях, полезен в условиях кризиса, а также при обострении криминальной конкуренции. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла позволяет диагностировать черты, проявляющиеся в различных ситуациях, в том числе, в конфликтных и иных стрессогенных, экстремальных, ситуациях криминальной конкуренции. Тест Шмишека позволяет выявить тип акцентуации характера: демонстративный, педантичный, возбудимый, гипертимический, дистимический, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный. Результаты тестирования можно использовать для определения

профессиональной пригодности кандидатов на работу, для оценки уязвимости работника для субъектов конкуренции. Тест Шуберта применяется для определения степени готовности человека к риску (высокая, средняя, низкая). Используется, в частности, для оценки рискованной стратегии личности. Тест Элерса позволяет исследовать мотивационную сферу личности (мотивация достижения, мотивация избегания неудач), что полезно при формировании кадрового резерва. Методика диагностики социально-психологических установок личности (О. Ф. Потемкина) дает возможность выделить в мотивационной сфере работника четыре альтернативные пары ценностных ориентаций: альтруизм – эгоизм, процесс – результат, свобода – власть, труд – деньги. Преобладание тех или иных установок определяет поведение человека на рабочем месте, в том числе в конфликтных ситуациях. Опросник для диагностики преобладания производительной или потребительской мотивации (В. Э. Мильман) позволяет выявить приоритеты по параметрам: «жизнеобеспечение», «комфорт», «социальный статус», «общение», «общая активность», «творческая активность», «социальная полезность». Интересен с позиций формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе. Методика «Мониторинг трудовых мотивов» (Ф. Герцбергера) может использоваться в различных видах социального аудита, психологическом управлении мотивации.

Тест юмористических фраз (ТЮФ А. Г. Шмелева) предназначен для экспресс-диагностики мотивационно-потребностной сферы личности, лояльности персонала, выявления нервно-психического неблагополучия. Цветовой тест Люшера, основанный на предпочтении выбора цветовых стимулов, предназначен для выявления внутриличностного конфликта, позволяет оценивать текущее эмоциональное состояние, настроение, истинное отношение к чему-либо (теме беседы, объекту и т. д.) [2, с. 110-114].

Весьма эффективными оказываются приборные методики, они представляют собой комплексные процедуры, задействующие сложные технические устройства – реактометры, рефлексометры, компьютеры, полиграф и т. д. Приборные методики применяются при изучении психофизиологических характе-

ристик испытуемых, для профессиональной психодиагностики, при групповых обследованиях уровня подготовки, достижений, профессиональных знаний и навыков, оценки уязвимости работника со стороны субъектов криминальной конкуренции [2].

Проведенные авторами исследования свидетельствуют о том, что особенно сильно выражены психологические феномены группового влияния, с одной стороны социальная фасилитация (усиление доминирующих реакций в присутствии других), а с другой – социальная леность (тенденция людей прилагать меньше усилий в случае объединения их действий), повышенная рискованность принимаемых решений, «конформное» поведение членов группы [3, с. 200].

Вместе с тем, анализ практики работы показывает, что состав требуемых психологических качеств руководителей и работников, составляющих трудовой коллектив (неформальную группу, управленческую команду), их оптимальное сочетание и степень выраженности неодинаковы для разных условий функционирования социальной организации и стоящих перед нею задач. Более того, в зависимости от профиля деятельности социальной организации, актуального этапа ее жизненного цикла, условий среды, спектра и приоритетности решаемых задач и других факторов состав психологических качеств работников, их оптимальное сочетание и степень проявленности, сильно различается [4]. Подобно тому, как соответственно различным обстоятельствам функционирования организации различаются и условия полноценной самореализации личности, реализации позитивного потенциала личности, достижения психологического благополучия работников.

Таким образом, в современных условиях особое значение приобретает формирование таких наборов психологических тестов и методик, которые в максимальной степени обеспечивали бы новую актуальную целевую функцию в системе управления персоналом: обеспечение психологического благополучия работника, реализации позитивного капитала личности с учетом результатов психологического тестирования, профиля деятельности и миссии социальной организации. Это позволит выработать рекомендации по организации ре-

жима труда и отдыха, оптимизации процесса выполнения деятельности, нормированию рабочих перегрузок.

Список литературы

1. Одинцова О. В. Управленческая психология предпринимательства в сфере сервиса. М.: ИИЦ МГУДТ, 2010. 216 с.
2. Одинцов А. А., Одинцова О. В. Управленческая психология. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 256 с.
3. Одинцова О. В., Солонкина Н. В. Психологические отношения предпринимателей в малой группе // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы», г. Ярославль 19-21 мая 2011 г.: в 3 ч. / отв. ред. А. В. Карпов; ЯрГУ им. П. Г. Демидова; Российский фонд фундаментальных исследований. Ярославль ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2011. Ч. II. С. 198-201.
4. Одинцов А. А., Одинцова О. В. Психологическое обеспечение подбора кадров на предприятии // Сб. материалов межвузовской научно-практической конференции. Сергиев Посад: СПГИ, 2007. С. 22-26.

УДК 159.923:005

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ С РАЗНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ И ИЗБЕГАНИЯ

Севостьянов Ю. О.,

кандидат психологических наук,
ФГБОУ ВПО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности руководителей с разной выраженностью мотивов достижения и избегания. Рассматриваются особенности диагностики мотивов и связь с социально-психологическими свойствами. В исследовании выделены два фактора социально-психологических свойств, связанных с рассматриваемыми мотивами.

Ключевые слова: мотивационная сфера, диагностика мотивации, управленческая деятельность, психология управления, руководители.

PERSONAL FEATURES OF MANAGERS WITH DIFFERENT EXPRESSION OF MOTIVATION OF ACHIEVEMENT AND AVOIDANCE

Sevostyanov Yu. O.,

candidate of psychological sciences,
Volgograd State Social and Pedagogical University

Abstract. The article examines the psychological characteristics of managers with different motives of achievement and avoidance. The features of the diagnosis of motives and the relationship with socio-psychological properties are considered. The study identifies two factors of socio-psychological properties associated with the motives in question.

Keywords: motivational sphere, motivation diagnostics, management activity, management psychology, leaders.

Современные требования к оценке личности руководителя включают в себя и мотивационные компоненты. Одним из параметров, часто используемых

при отборе, аттестации и других случаях оценки руководителей среднего и высшего звена, является мотив достижения цели и мотив избегания неудачи. Данные мотивы являются подробно изученными в психологической литературе. Исследования данных мотивов мы встречаем еще у Г. Меррея. В частности, он описывает достижение как стремление «достигать чего-то трудного, манипулировать или организовывать физические объекты, людей или идеи; делать это как можно быстрее и лучше; преодолевать препятствия и достигать высоких стандартов; превосходить себя (в своих достижениях); соревноваться с другими и превосходить их» [цит. по 3, с. 14].

Актуальность изучения специфики этих мотивов, процесса их формирования несомненно остается высокой. Целый ряд авторов в своих исследованиях убедительно доказывает зависимость экономического роста государства от степени выраженности мотива достижения в обществе. Эти исследования показали, что экономический рост всегда предварялся периодом роста мотивации достижения, а спаду экономики предшествовал длительный период снижения мотивации достижения. Таким образом, высокая мотивация достижения предшествует экономическому росту, а не наоборот [7].

Х. Хекхаузен так описывает деятельность, направленную на достижение. Мотивация достижения имеет наибольшее значение при изучении успешности в сферах жизни, связанных с деятельностью, ориентированной на результат, таковыми являются учебная и профессиональная деятельность. Эта деятельность должна: «1) оставлять после себя осязаемый результат, который 2) должен оцениваться качественно или количественно, причем 3) требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни заниженными, ни завышенными, т.е. деятельность может увенчаться успехом, но этого может и не произойти; по меньшей мере деятельность не может осуществиться без определенных затрат сил и времени. Для оценки результатов деятельности 4) должна иметься определенная сравнительная шкала и в рамках этой шкалы некий нормативный уровень, считающийся обязательным. Наконец, деятельность 5) должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им самим» [цит. по: 3, с. 15].

После публикаций Х. Хекхаузена, Д. МакКлелланда и ряда других авторов, были проведены целый ряд исследований взаимосвязи мотиваций достижения и избегания с личностными характеристиками. Это было сделано с двумя целями. Во-первых, выявление таких коррелятов позволяет в какой-то степени осознать условия формирования подобных мотивов. Эти мотивы невозможно «внедрить в сознание», сформировать напрямую. Как отмечает Е. П. Ильин, нельзя извне в процессе воспитания *формировать мотивы*. «Можно только способствовать этому процессу. *Мотив* – сложное психологическое образование, которое *должен построить сам субъект*. В процессе же воспитания и социализации личности формируется тот строительный материал, который будет в дальнейшем использоваться для мотивации того или иного действия или поступка. Этим материалом являются такие личностные образования, как интересы и склонности, нравственные принципы, установки и самооценка, формирование которых является задачей педагогики. Следовательно, *извне формируются не мотивы, а мотиваторы (и вместе с ними — мотивационная сфера личности)*» [2, с. 101].

Второй целью изучения взаимосвязи личностных особенностей с мотивацией достижения и избегания является понимание возможностей диагностики. Современные методики диагностики мотивации либо имеют направленность на оценку осознаваемых мотивов, а не реально действующих, либо имеют сложную процедуру проведения, не всегда доступную специалистам по оценке. В частности, к таким методикам можно отнести мотивационный тест Хекхаузена. И дело даже не в сложности его обработки и интерпретации, которая характерна для проективных методик, к которым относится данный тест. Он предъявляет особые требования и к процедуре проведения, и к личности испытуемого. Поэтому не всегда возможно его использование. Особенно – дистанционно, а именно к такой форме диагностики достаточно часто обращаются специалисты по оценке персонала.

Все эти проблемы так или иначе поднимают вопросы о коррелятах мотивов достижения и избегания с другими личностными особенностями. Таких

взаимосвязей исследовано немало. С обзором таких исследований можно познакомиться, в частности, в работе О. С. Виндекер. Анализируя работы разных авторов, она выделяет следующие качества личности, коррелирующие с мотивом достижения: нейротизм и тревожность, локус контроля, соперничество, склонность к умеренному риску, самоактуализация и самореализация, интеллект, креативность и др. [1, с. 10].

Д. МакКлелланд так описывает сотрудников с выраженным мотивом достижения: работники, имеющие потребность в успехе, стремятся к умеренному риску, ориентированы на личную ответственность, проявляют инициативу, ждут, когда им передадут полномочия в решении серьезной производственной задачи. С целью мотивирования этим работникам необходимо делегировать важные задачи, формулировать творческие задания и применять поощрительные воздействия за успехи [цит. по 5]. «Деятельность достижения является чисто человеческим приобретением, т.к. она предполагает принятие обязательств соответствовать стандартам качества выполнения деятельности, а также самооценивание после окончания деятельности, стремление делать нечто как можно лучше, добиться наивысшего результата, доказать свои умения и способности, т. е. достижение определенного уровня, который субъект считает обязательным для себя» [4, с. 281].

Наше эмпирическое исследование было посвящено изучению взаимосвязи социально-психологических качеств личности, зафиксированных в шкалах калифорнийского психологического опросника (СРІ), с выраженностью мотива достижения и избегания. Данные мотивы изучались с помощью проективной методики «Мотивационный тест Хекхаузена» [6] и опросников стремления к успеху и стремления к неудачи Элерса.

Выборку составили 97 топ-менеджеров и линейных руководителей, производственных компаний г. Волгограда. Тестирование проводилось в рамках процедуры зачисления в кадровый резерв и специальной оценки руководителей по запросам компаний в 2016-2017 гг.

По результатам показателей тестов на мотивацию достижения и избегания, каждый испытуемый был оценен по степени выраженности каждого из двух мотивов по 5-бальной шкале с помощью подсчета среднего значения и стандартного отклонения. Данная процедура была проведена для приведения в сравнимые показатели с тестом CPI, в руководстве к которому шкала стандартных показателей разбита на 5 интервалов. После данной процедуры был проведен факторный анализ.

Результаты факторного анализа показали выделение двух факторов, в которых мотив достижения и мотив избегания имели высокие веса. Первый фактор помимо двух данных мотивов с весом в $-0,83$ и $0,82$ соответственно содержал также 7 шкал CPI с весом от $0,785$ до $0,431$ (без учета знака). Это такие шкалы как «Способность к статусу» – Sc ($0,785$), «Общительность» – Sy ($-0,726$), «Интеллектуальная эффективность» – Ie ($0,623$), «Независимость» – In ($-0,586$), Самопринятие – Sa ($-0,501$), «Психологический склад ума» – Py ($0,438$), «Достижение через подчинение» – Ac ($0,431$). В данном факторе мотив достижения противопоставился мотиву избегания. Большинство авторов, в частности, Д. Аткинсон, действительно описывают эти мотивы как противоположные, хотя некоторые исследования показывают, что отчетливо выраженное стремление к успеху вполне может сочетаться с не менее сильным страхом неудачи, особенно если она связана для субъекта с какими-либо тяжелыми последствиями [2, с. 181]. Психологическое содержание данного фактора можно представить в соответствии со шкалами следующим образом. Несколько странно, что способность к статусу имела высокий вес в факторе, включающем в себя положительный вес мотива избегания и отрицательный – мотива достижения. Интерпретация данного фактора может быть такова: люди с более выраженным мотивом избегания чаще стремятся выразить свое превосходство над другими и держаться независимо от них. Они могут быть властными, высокомерными и надменными. Обычно, желая достичь высокого статуса, бывают сверхчувствительны к тому, как их воспринимают окружающие. Наверное, можно предположить, что руководители с преобладанием мотива достижения

будут больше озабочены достижением целей и получением высокого результата, чем проявлением собственной власти и выражением превосходства над другими. Общительность оказалась противоположна по направленности фактора. Более общительные руководители скорее демонстрируют мотивацию достижения, чем избегания. Сдержанность и индивидуальная работа соответствует направленности мотивации избегания. Наверное, потому что в групповой работе контроль условий и стабильность среды слабее, чем в работе индивидуальной. Достаточно прогнозируемо смотрится вклад такой шкалы, как интеллектуальная эффективность. Направленность фактора, соответствующая мотивации избегания содержит в себя такие характеристики, как размышление и обсуждение проблем, а не их реализация, планирование и организация против действия. Руководители с мотивацией достижения склонны больше делать, чем думать или обсуждать, больше делать, чем организовывать и планировать. Для них результат превыше плана. Но не отменяет его, конечно. Также мотивация достижения включена в один фактор со шкалой «Психологический склад ума». Ориентация на реальные проблемы и конкретные задачи, минимальный интерес к поведению и отношениям других людей – вот главная составляющая этой шкалы. Мотивация избегания характеризуется интересом к внутреннему миру другого человека, ориентацией на социальные отношения и абстрактные задачи. Вклад в данный фактор таких свойств, как независимость и самопринятие, вполне закономерен. Руководители с мотивацией избегания характеризуются таким поведением, как недостаток уверенности в себе и в принятии каких-либо решений, проявлении независимых действий. Они больше ориентируются на сотрудничество, чем конкуренцию. Чаще склонны проявлять конвенциональные формы поведения, и конформизм, испытывая недостаток уверенности в социальной среде и сомнения в собственных возможностях и способностях. Ну и последней шкалой, вносящей вклад в данный фактор стала, достаточно предсказуемо, шкала «Достижение через подчинение». Руководители с мотивацией избегания чувствуют себя комфортно в хорошо организованной или структурированной среде, где стараются приспособиться и следовать установленному по-

ряду. Они работают по плану, упорны и настойчивы, трудолюбивы в своих устремлениях. Руководители с мотивом достижения больше склонны сопротивляться приспособлению к структуре и не любят высокую степень заорганизованности и следования правилам.

В целом, это фактор содержит в себе такие характеристики, как независимость от отношений и структуры в целом, а также ориентацией на тип задачи и принятие решений.

Во втором факторе мотив достижения имел вес $-0,598$, а мотив избегания – $0,581$. И здесь они оказались отражены в противоположных направлениях. Также в этом факторе наибольший вес имели следующие шкалы CPI: социальное присутствие – Sp ($0,638$), эмпатия – Em ($0,625$), ответственность – Re ($-0,485$), хорошее впечатление – Gi ($0,475$), независимость – In ($-0,472$). Данный фактор отражает следующие характеристики личности. Шкала социального присутствия, дающая наибольший вклад в данный фактор, предполагает высокую адаптивность человека к социальной среде, стремление формировать доброжелательную и позитивную атмосферу в коллективе. Однако, интересно, что данная шкала привносит вклад в фактор с тем же знаком, что и мотив избегания, противопоставляясь мотиву достижения. Можно предположить, что именно руководители с мотивом избегания более склонны ориентироваться на положительные отношения в коллективе, чем руководители с мотивом достижения. Наверное, руководители с выраженным мотивом достижения стремятся достичь целей организации, даже если это вредит отношениям. То же самое касается и следующей шкалы – эмпатии. Руководители с мотивом избегания более озабочены собственными отношениями, хотят быть дружелюбными и стремятся продемонстрировать проникновенность в понимании межличностного взаимодействия. Руководители с мотивом достижения в меньшей степени ориентируются на потребности других людей и менее отзывчивы на чувства. Следующая шкала – ответственности. Здесь мы видим отрицательный вклад в фактор мотивации избегания. Руководители с мотивом избегания чаще нуждаются в постановке краткосрочных целей или в том, чтобы их постоянно подталкива-

ли. Для них характерны трудности в следовании долгосрочным целям. На принятие решений таких руководителей большое влияние оказывают личностные склонности и они не берут на себя много ответственности. Руководители с преобладанием мотива достижения более дисциплинированы, организованы, способны принимать на себя ответственность и, как правило, следуют принятым обязательствам. Шкала хорошего впечатления снова выражает стремление руководителей с мотивом избегания выглядеть в глазах других положительно. Такие руководители заинтересованы во мнении окружающих и хотят выглядеть в их глазах в лучшем свете. Более ориентированные на достижение руководители не очень обеспокоены тем, что думают о них другие, но при этом обладают способностью убеждать. Они склонны сосредоточиваться на достижении какой-либо цели и не любят тратить времени на ненужные вещи. Что в целом согласуется с пониманием мотива достижения. Шкала независимости также хорошо согласуется с конструктом мотива достижения. Руководители с мотивом достижения ориентированы на цель, дисциплинированы и уверены, демонстрируя при этом явную, но не крайнюю степень независимости мыслей и поступков. Они обладают даром убеждения и обычно эффективно взаимодействуют с другими. Руководители с мотивом избегания могут испытывать недостаток уверенности в себе и в принятии каких-либо решений. Они могут колебаться в утверждении самих себя или в проявлении независимых действий. Они не склонны конкурировать с другими, предпочитая вместо этого кооперацию и сотрудничество.

В целом, второй фактор, включающий мотив достижения, отражает такие характеристики как стремление достигать целей, принимать на себя ответственность и независимость от отношений с окружающими и их оценки.

Таким образом, проведенное исследование демонстрирует в социально-психологических свойствах руководителя наличие двух факторов, связанных с мотивами избегания и достижения. Это такие факторы, как независимость от отношений и структуры в целом, а также ориентацией на тип задачи и принятие решений и ответственности. Выделение данных факторов дает нам возможность выделить поведенческие признаки разных типов мотивации, что несо-

мненно позволит улучшить качество оценки личности руководителя и будет способствовать созданию условий формирования соответствующих мотиваций.

Список литературы

1. Виндекер О. С. Структура и психологические корреляты мотивации достижения: автореф. ... канд. психол. наук / Уральский государственный университет им. А. М. Горького. Екатеринбург, 2010.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: Изд-во «Питер», 2004. 509 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
3. Кручинин В. А. Формирование мотивации достижения успеха в подростковом возрасте. Н. Новгород: ННГАСУ, 2010. 155 с.
4. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб.: Изд-во «Питер», 2007. 672 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
5. Самоукина Н. И. Эффективная мотивация персонала при минимальных финансовых затратах. М.: Вершина, 2006. 224 с.
6. Собчик Л. Н. Мотивационный тест Хекхаузена. Практическое руководство. СПб.: Речь, 2002. 16 с.
7. Хекхуазен Х. Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2001. 256 с.

УДК 159.9:005

ВЛИЯНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ НА УСПЕШНОСТЬ РАБОТЫ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Карпов Алексей Борисович,
кандидат психологических наук, EMBA
Директор Департамента организационного развития и персонала,
ООО «НПФ «Материя Медика Холдинг»

Аннотация. В статье приводится краткий обзор исследований вовлеченности сотрудников в работу, проводится аналогия между понятиями вовлеченности, удовлетворенности сотрудников и благополучия в работе. Подчеркивается логическая взаимосвязь между данными параметрами. Обсуждаются результаты исследования удовлетворенности и вовлеченности в работу сотрудников фармацевтической компании ООО «НПФ «Материя Медика Холдинг». Проводится анализ взаимосвязей вовлеченности и результативности работы, а также, удовлетворенности и текучести кадров в разных подразделениях в предшествующий и последующий исследованию периоды.

Ключевые слова: вовлеченность персонала, персонал организации, удовлетворенность трудом; психологическое благополучие, результативность труда, текучесть кадров; организационная психология.

THE INFLUENCE OF EMPLOYEES' ENGAGEMENT AND SATISFACTION ON THE EFFICIENCY OF DIVISIONS OF ORGANIZATIONS

Karpov Alexey B.,
PhD in Psychology, EMBA
Organizational Development and
Human Resources Department Head of
NPF Materia Medica Holding

Abstract. The article provides a brief overview of the research of employees' engagement in work, an analogy between the terms engagement, job satisfaction and well-being in work. The logical relationship between these parameters is emphasized. The results of a study of the satisfaction and engagement of the employees of the

pharmaceutical company LLC "NPF" Materia Medica Holding" are discussed. The analysis of the relationship between the engagement and effectiveness of work, as well as, the job satisfaction and turnover in different divisions in the period preceding and following the study.

Keywords: involvement of staff, staff of the organization, satisfaction with work; psychological well-being, productivity, labor turnover; organizational psychology.

Изучение вовлеченности сотрудников, удовлетворенности работой, а также их влияния на производительность труда как отдельных сотрудников, так и организаций в целом, в последнее время стало чрезвычайно актуальным [10, с. 12; 5, с. 104; 9, с. 57]. Большинство современных руководителей проявляют растущий интерес к благополучию сотрудников, понимая, что именно в управлении благополучием содержится потенциал повышения производительности труда и конкурентных преимуществ [1, с. 133; 4, с. 12; 13]. Исследователи теоретических и практических аспектов данного вопроса пришли к выводу о существовании пяти основных факторов, влияющих на благополучие человека [3, с. 28; 12]: карьера, социальный и финансовый статус, физическое состояние и вклад в общество. Если организация помогает сотрудникам в поддержании благополучия по данным факторам, то ее результативность растет. В то же время, существуют теории позитивной психологии, считающие вовлеченность одной из пяти составляющих благополучия [17, с. 15; 4, с. 28; 6, с. 55]. Таким образом можно предположить, что вовлеченность в работу является одним из показателей рабочего благополучия сотрудника.

Несмотря на относительную новизну понятия «вовлеченность» в организационной психологии, проблема обнаружения факторов, повышающих результативность работников актуальна уже несколько последних десятилетий [7, с. 30; 8, с. 1]. Первоначально таким фактором считалась лояльность сотрудников. Изучения лояльности были направлены на выявления группы риска – сотрудников, которые потенциально могут покинуть организацию в ближайшее время, при этом, насколько эффективно работают оставшиеся исследования не

показывали. После этого возник интерес к исследованиям удовлетворенности сотрудников. Измерения удовлетворенности постепенно потеряли свою актуальность, когда целый ряд работ показал, что прямой корреляции между тем, насколько довольны сотрудники, и эффективностью организации в целом нет, особенно в период организационных изменений [11, с. 185; 15, с. 56].

На этом фоне возможность изучать факторы, стимулирующие сотрудников не просто исполнять должностную инструкцию, а быть ответственными, причем неформально, проявлять инициативу, стремиться в своей работе к выдающимся результатам, которую дают исследования вовлеченности, стала востребованной.

Результаты многих исследований подтверждают наличие устойчивой связи между вовлеченностью сотрудников и их результативностью, высоким качеством их работы, позитивной атмосферой в коллективе [14, с. 2; 16, с. 14; 18, с. 6].

В экспериментальном исследовании вовлеченности и удовлетворенности, которое проводилось на базе ООО «НПФ «Материя Медика Холдинг» в декабре 2016 года, принял участие 951 сотрудник организации. Все участники заполняли анонимно электронную анкету на основе методики Hewitt Associates [2]. Данная методика считается по праву одной из самых точных для диагностики уровня вовлеченности. Помимо проявления вовлеченности она оценивает удовлетворенность по 14 факторам, каждый из которых влияет на вовлеченность: Привлекательность бренда, Высшее руководство, Непосредственный руководитель, Карьерные возможности, Обучение и развитие, Управление эффективностью, Вознаграждение и признание, Взаимодействие, Самостоятельность, Содержание работы, Условия для успеха, Уважение и принятие, Управление талантами и подбор, Баланс работы и личной жизни.

Концепция вовлеченности Hewitt Associates [14] является наиболее проработанной и применимой для современных организаций. В этом подходе рассматриваются три аспекта поведения вовлеченного сотрудника:

- Говорит – сотрудник позитивно отзывается о компании в общении с коллегами, рекомендует ее друзьям и клиентам;

- Остается – сотрудник хочет остаться в компании на длительное время, быть ее частью;
- Стремится – сотрудник прикладывает дополнительные усилия, чтобы способствовать успеху бизнеса.

Эти индикаторы были выделены при анализе всего массива информации, собранной в ходе опросов в тысячах компаний по всему миру.

Статистическая обработка данных экспериментального исследования проведена с помощью программы IBM SPSS Statistics 23. Для оценки взаимосвязей и достоверности результатов корреляций применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Для проверки нашей гипотезы о влиянии благополучия сотрудников через показатели вовлеченности и удовлетворенности на бизнес-показатели подразделений были выделены 7 региональных групп сотрудников самого многочисленного подразделения (321 респондент). Несмотря на то, что у всех работников данного отдела одинаковые должностные обязанности, единая система отчетности, общие цели и требования, одни и те же регламенты работы, единая профессиональная среда, равный уровень компенсации, – результаты опроса в каждой группе сильно отличаются. При анализе причин высокого разброса данных в группах мы признали, что единственное различие между ними – то, что отличает сотрудников каждой из 7 групп, помимо географических условий и особенностей менталитета жителей разных регионов – это стиль управления непосредственного руководителя, формирующий особую культуру благополучия на работе, способствующую или препятствующую вовлеченности в работу и удовлетворенности работой.

В качестве объективных критериев успешности подразделения были выбраны:

- показатели текучести кадров за 3 года до проведения исследования,
- текучесть кадров в год после проведения исследования,
- результативность (процент выполнения плана) по итогам года, предшествующего исследованию,

- результативность (процент выполнения плана) по итогам года после проведения исследования,
- фактор смены руководителя подразделения за год до проведения исследования.

Высокие показатели удовлетворенности обнаружены преимущественно в тех подразделениях, в которых за 3 года, предшествующие исследованию, увольнялось меньше сотрудников ($r=-0,38$, $p<0,05$). При этом высокая удовлетворенность является фактором, сдерживающим текучесть кадров в будущем ($r=-0,44$, $p<0,05$). Вовлеченность, в отличие от удовлетворенности, не взаимосвязана достоверно с текучестью кадров как в период до проведения исследования, так и впоследствии. Однако уровень текучести кадров, как за прошедший период, так и в будущем, значительно выше в подразделениях с низкой вовлеченностью сотрудников, а в подразделениях с высокой вовлеченностью, наоборот, текучесть существенно ниже.

Аналогичная закономерность наблюдается по уровню выполнения плана в региональных группах. Так, более вовлеченные сотрудники подразделений выполняют план лучше, чем низко вовлеченные. Вовлеченность, как и удовлетворенность, статистически недостоверно связана с выполнением планов в прошлом, однако достоверно коррелирует с выполнением плана в следующем году ($r=0,46$, $p<0,05$) и может быть индикатором, прогнозирующим результативность подразделения в будущем.

Смена региональных руководителей способствует росту текучести кадров ($r=0,66$, $p<0,05$), снижению удовлетворенности сотрудников ($r=-0,3$, $p<0,05$), но не способствует росту производительности в следующий год и практически не оказывает ни положительное, ни отрицательное влияние на вовлеченность сотрудников.

Подводя итог проведенному исследованию можно утверждать, что вовлеченность сотрудников и их удовлетворенность работой являются показателями высокой результативности и кадровой стабильности в подразделении. Благополучие сотрудников выше в подразделениях с высокой вовлеченностью и удо-

влетворенностью, что сказывается на их результативности (высокие результаты выполнения плана) и лояльности (низкой текучести кадров).

Полученные экспериментальные данные могут стать основой для дальнейшего исследования взаимосвязи благополучия на работе, вовлеченности и удовлетворенности, а также различных аспектов рабочей мотивации.

Список литературы

1. Безуглова М. Результаты международного исследования вовлеченности персонала // Российский журнал менеджмента. 2012. № 4. С. 133-138.
2. Вовлеченность: Методика исследования. URL: <http://axesgroup.ru/engagement/metodology/>.
3. Егорова А. С. Вовлеченность персонала: 7 шагов к пониманию. М.: Инфра, 2014. 314 с.
4. Кислицына О. А. Измерение качества жизни / благополучия: международный опыт. М.: Институт экономики РАН, 2016. 62 с.
5. Липатов С. А. Вовлеченность работника в организацию или «увлеченность работой»: соотношение понятий // Организационная психология. 2015. Т. 5. № 1. С. 104-110.
6. Мандрикова Е. Ю. Увлеченность работой: обзор современных зарубежных исследований // Психология в ВУЗе. 2012. № 6. С. 53-64.
7. Онучин А. Н. Изучение вовлечения // The Human Resources Times. 2013. № 24. С. 29-35.
8. Розин М. Советы консультанта: Секрет вовлеченности // Ведомости. 2013. № 242. С. 8.
9. Свергун О. Вовлеченность персонала: ценное преимущество // Справочник по управлению персоналом. 2012. № 8. С. 56-64.
10. Шауфели В., Дийкстра П., Иванова Т. Увлеченность работой: Как научиться любить свою работу и получать от нее удовольствие. М.: Когито-центр, 2015. 137 с.

11. Bakker A. B., Leiter M. P. *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research*. Taylor & Francis, 2010. P. 182-196.
12. Gallup Inc., Healthways Inc. *State of global well-being. Results of the Gallup–Healthways Global well-being index*. 2014.
13. *Global Human Capital Trends 2017: The new organization – Different by Design*, Deloitte Development LLC and Deloitte University Press, 2016. URL: <https://www2.deloitte.com/global/en/pages-/human-capital/articles/introduction-human-capital-trends.html> (Accessed 16th May 2017).
14. Hewitt Associates. (2004). *Employee engagement higher at double-digit growth companies*. Research Brief. Hewitt associates LLC. 2004 URL: <http://www.connectthedotsconsulting.com/documents/Engagement/EE%20Engagement%20at%20DD%20Growth%20Companies%202012.pdf> (Accessed 16th May 2017).
15. Kahn W. A. Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work // *Academy of Management Journal*. 1990. № 33. P. 692-724.
16. Schaufeli W. B. & Salanova M. *Work engagement: An emerging psychological concept and its implications for organizations* // S. W. Gilliland, D. D. Steiner & D. P. Skarlicki (Eds.). *Research in Social Issues in Management (Volume 5): Managing Social and Ethical Issues in Organizations*. 2007. P. 135-177.
17. Seligman M. *Flourish*. Random House Australia. North Sydney, 2011.
18. The Gallup Organization. *The Gallup Organization: Engagement Predicts Earnings Per Share*. Washington, 2006. URL: <http://www.sheila-scott.co.uk/articles/Engaged-scott-final.pdf> (Accessed 16th May 2017).

УДК 37.015:378.637

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ –
БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**

Зобнина Татьяна Венеровна,
доктор психологических наук, доцент,
профессор кафедры психологии и социальной педагогики,
ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»
(Шуйский филиал)

Аннотация. В статье представлена точка зрения автора на проблему психологических механизмов, лежащих в основе профессионального саморазвития личности студентов университета – будущих педагогов. К их числу отнесены механизмы целеобразования, рефлексии, интериоризации, идентификации. Раскрыта сущность данных психологических механизмов, показана их роль в профессиональном саморазвитии личности студентов.

Ключевые слова: саморазвитие личности, целеобразование, рефлексия, интериоризация, студенты, подготовка будущих педагогов.

**PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PROFESSIONAL
SELF-DEVELOPMENT OF PERSONALITY OF STUDENTS –
FUTURE TEACHERS**

Zobnina Tatiana Venerova,
Doctor of Psychology, Associate Professor,
Professor of the Department of Psychology and Social Pedagogy,
Ivanovo State University (Shuysky branch)

Abstract. The article presents the author's point of view on the problem of psychological mechanisms underlying the professional self-development of the personality of University students-future teachers. These include the mechanisms of goal-setting, reflection, interiorization, identification. The essence of these psychological mechanisms is revealed, their role in professional self-development of students' personality is shown.

Keywords: self-development of the person, goal-formation, reflection, interiorization, students, training future teachers.

Формирование у студентов психологических предпосылок профессиональной самореализации рассматривается нами как результат влияния на когнитивную, мотивационную, эмоционально-волевую сферы их психики, работы ряда психологических механизмов, лежащих в основе профессионального саморазвития личности.

К числу этих механизмов мы относим, прежде всего, механизм *целеобразования*, поскольку способность самостоятельно ставить перед собой цели и добиваться их воплощения является важным условием освоения деятельности и самосовершенствования в ней.

В психологии термин «цель» трактуется как осознанный образ будущих результатов. Понятие «целеобразование» определяется как порождение новых результатов, хотя сложный процесс целеобразования изучен далеко не до конца. Проблема управления процессом целеобразования подробно рассматривается, в частности, в статье О. К. Тихомирова «Понятия «цель» и «целеобразование» в психологии» [8].

Автор статьи обращает внимание на то, что формирование индивидуальных целей деятельности неразрывно связано с процессом усвоения общественно-исторического опыта, закрепленного в продуктах материальной и духовной культуры, но усвоение человеком внешних (общественных) целей характеризуется избирательностью. Переход от внешнего целеобразования к внутреннему, различающихся характером связи между целью и мотивом, обусловлен способностью человека самостоятельно ставить цель и программировать исполнительские действия на пути к ее достижению.

Развитие процессов целеобразования у студентов – будущих педагогов осуществляется в учебной деятельности, немалое значение при этом имеет выполнение заданий на проектирование предстоящей профессиональной деятельности на занятиях по педагогике, психологии, теории и методике обучения и

воспитания. Оперирование в воображаемом плане действиями педагога и их фиксация в форме вербальных описаний осуществляется студентами также при решении задач, разборе ситуаций, формировании ими образа педагога-мастера, включающего представление об объективных характеристиках педагога (профессионально необходимых знаниях и умениях) и субъективных характеристиках (личностных качествах педагога).

Изучение психологии дополняет проектирование процесса и результата педагогической деятельности формированием представлений о профессионально важных качествах личности педагога и, на этой основе, созданием студентами образов *Я-реальный* и *Я-потенциальный* применительно к избранной профессии. В сопоставлении этих образов, установлении меры их рассогласования, выработке стратегии приближения к модели педагога-мастера и происходящих в связи с этим изменений в сознании и самосознании студентов заключается важный психологический механизм их профессионального саморазвития. Данный механизм способствует укреплению организованности, настойчивости и целеустремленности, развитию способности добиваться высоких результатов в своей деятельности, преодолевая трудности и препятствия.

Пониманию и оцениванию реальных внешних условий по отношению к себе, осознанию своих достоинств и недостатков применительно к избранной профессии и, в конечном итоге, успешному ее освоению содействует механизм *рефлексии*. Опора на данный психологический механизм обусловлена рассмотрением высокого уровня развития самосознания педагога как необходимого условия его успешной профессиональной деятельности.

Этот психологический механизм тесно связан с идеями психологов-гуманистов о том, что самосознание обнаруживает подлинное «Я» человека, способствует самоактуализации личности, помогает разрешению личных проблем, избавлению от психологических травм, открывает новые жизненные перспективы. Благодаря работе данного психологического механизма происходит развитие умений анализировать состояние собственного сознания (чего я знаю, а чего нет), адекватно оценивать свои личностные качества и поведение, фор-

мируется функциональное единство, уравновешенность образа мира и образа «Я» через адекватное понимание своего места в мире и использование адекватных социальных умений. Рефлексия лежит и в основе осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Очевидно, что процессы целеобразования и рефлексии неразрывно связаны между собой, в ином случае цели деятельности ставятся человеком без соотнесения со своими индивидуально-психологическими качествами.

Важным психологическим механизмом профессионального саморазвития личности студентов – будущих педагогов мы считаем механизм *интериоризации*.

Интериоризация (от фр. *Intériorisation* – переход извне внутрь и лат. *Interior* – внутренний) – формирование внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта, становления психических функций и развития в целом.

В отечественной психологии интериоризация трактуется как преобразование структуры внешней деятельности в структуру внутреннего плана сознания. С точки зрения Л. С. Выготского, всякая функция человеческой психики первоначально складывается как внешняя, социальная форма общения между людьми, как трудовая или иная деятельность, и лишь затем, в результате интериоризации, становится психической функцией.

Применительно к вопросам профессионального саморазвития будущих педагогов механизм интериоризации способствует преобразованию структуры педагогической деятельности в структуру внутреннего плана сознания студентов. Это осуществляется вследствие расширения их знаний об избранной профессии, выполнения заданий, связанных с предстоящей профессиональной деятельностью, прохождения педагогической практики.

В число психологических механизмов профессионального саморазвития личности студентов мы включаем механизм *индентификации*. В психологии и социологии данный термин трактуется как процесс эмоционального и иного самоотождествления личности с другим человеком, группой, образцом, как обнаружение и формирование собственной идентичности. В социальной психоло-

гии идентификация рассматривается в качестве важнейшего механизма социализации личности.

В процессе профессионального становления студентов – будущих педагогов важна их идентификация себя с образом педагога-мастера, возникновение своеобразной эмоциональной связи, содержанием которой является переживание своей тождественности с ним, вследствие чего осуществляется движение к актуализации «Я». При этом может возникнуть ситуация (особенно на младших курсах), когда имеет место рассогласование образа Я-реальный и образа специалиста-профессионала, ведущее к возникновению чувства неудовлетворенности собой. Это чувство может играть как стимулирующую, так и угнетающую роль, что обусловлено в значительной мере характером Я-концепции личности. Если рассогласование слишком велико, активность подавляется, ослабевает мотив саморазвития. В том случае, когда у человека есть вера в свою способность развиваться и достигнуть желаемого, активность, как правило, сохраняется.

Идентификация содействует также постановке субъектом себя на место другого человека, что проявляется в виде мысленного перенесения себя в поле, пространство, обстоятельства другого человека и приводит к усвоению его личностных смыслов, обеспечивая процесс общения и взаимопонимания. На этапе профессиональной зрелости человека возможно обособление себя от других людей, выработка индивидуального стиля деятельности.

Вышеизложенное позволяет говорить о том, что психологические механизмы целеобразования, рефлексии, интериоризации, идентификации способствуют формированию у студентов психологических предпосылок профессиональной самореализации.

Список литературы

1. Ишков А. Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. М.: АСВ, 2004. 224 с.
2. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИПРАН, 2004. 422 с.

3. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22-34.
4. Кудрявцев Т. В. Психология профессионального обучения и воспитания: учебное пособие. М.: МЭИ, 1986. 108 с.
5. Кузьмина Н. В. Предмет акмеологии. СПб.: Политехника, 2002. 189 с.
6. Кузьмина Н. В., Реан А. А. Профессионализм педагогической деятельности. СПб. –Рыбинск, 1993. 54 с.
7. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010. 519 с.
8. Хрестоматия по педагогической психологии: учебное пособие / сост. А. И. Красило, А. П. Новгородцева. М.: Просвещение, 1995. 416 с.

УДК 36.015-057.875

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЛИЧНОСТНОГО МИФА СТУДЕНТОВ ВУЗА

Кулькина Ульяна Николаевна,
магистрант 2 года обучения
Козловская Наталья Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

Аннотация. В статье предпринята попытка рассмотреть подходы отечественных авторов к пониманию психологического благополучия, его роли в профессиональном становлении человека, связь психологического благополучия с профессиональным личностным мифом как «смысловой формой организации личностного опыта, конструирующей субъективную реальность человека в личностном и профессиональном контексте».

Ключевые слова: психологическое благополучие, профессиональный личностный миф, профессиональное самоопределение, студенты.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL PERSONAL MYTH AMONG THE STUDENTS

Kulkina Ulyana Nikolaevna,
Master of 2 years of study
Kozlovskaya Natalia Vladimirovna,
candidate of psychological sciences, associate professor,
North-Caucasian Federal University

Abstract. The article attempts to consider the approaches of domestic authors to the understanding of psychological well-being, its role in the professional development of a person, the relationship of psychological well-being with a professional personal myth as a "semantic form of organization of personal experience, designing the subjective reality of a person in a personal and professional context."

Keywords: psychological well-being, professional personal myth, professional self-determination, students.

Происходящие в настоящее время изменения в социальной, экономической, политической, духовной сферах российского общества оказывают существенное влияние на процесс адаптации молодых людей к новым для них социальным условиям. Данный процесс часто проходит с определенными трудностями, что, в свою очередь, может приводить к росту социальной тревожности, напряжённости, неуверенности молодежи в завтрашнем дне и сказываться не только на развитии и формировании личности, но и на результатах учебно-профессиональной деятельности студентов [6].

Трудно не согласиться с тем, что профессиональное самоопределение, выбор будущей профессиональной сферы деятельности является наиболее важным в период юности, поскольку от того, как воспринимает студент выбранную профессию – подходящей для себя, интересной, способной удовлетворить его потребности, или неподходящей, вынужденной, неинтересной, неудовлетворяющей его потребности – зависит не только его активность во время учебы и качество учения, но и выбор места работы после окончания вуза. Об этом, в том числе, говорит и С. Г. Разуваев, обращая внимание на то, что залогом успешной карьеры и благополучия человека является его готовность к профессиональному самоопределению в течение всей трудовой деятельности [14]. Как пишет автор, только самоопределившаяся личность обладает целостностью «Я-концепции», что порождает её активность по отношению к себе и выбранной профессии [Там же]. С точки зрения Л. И. Кобышевой, процесс профессионального самоопределения личности включает развитие сознания и самосознания, формирование системы ценностных ориентаций, моделирование своего будущего, построение эталонов в виде идеального образа профессионала [8]. И именно от ориентировки в особенностях собственной индивидуальности, умения строить жизненные планы, по мнению О. А. Идобаевой, во многом зависит психологическое благополучие человека в этом возрасте [Приводится по: 9].

В связи с этим важной становится проблема изучения особенностей формирования и проявления психологического благополучия студентов в учебно-профессиональной деятельности.

Актуальность изучения психологического благополучия, как отмечают Т. А. Ахрямкина и И. Н. Чаус, связана с тремя основными моментами, а именно: с осознанием представителями наук о человеке недостаточности медицинской модели здоровья, где оно рассматривается лишь как отсутствие выраженных недугов, а также потребностью в позитивном определении здоровья, выходящим за рамки критерия «отсутствие болезни»; с разработкой комплексных представлений о здоровье как о феномене, включающем ряд взаимосвязанных составляющих: психическую, соматическую, психологическую, культурную и др.; с запросом науки и практики на раскрытие философских основ понимания жизненных добродетелей, блага, а также социально-психологических аспектов благополучия, включая, в частности, возможность проявлений неблагополучия у здорового, «нормального» человека [1].

Подходя к рассмотрению данного феномена, исследователи, прежде всего, указывают на тот факт, что благополучие может быть нескольких видов: социальное, духовное, физическое, материальное и, наконец, психологическое. В свою очередь, Л. В. Куликов, рассматривая основные понятия и компоненты концепта «благополучие», предлагает разделять понятия счастья, удовлетворенности, эмоционального комфорта и собственно благополучия, и отдает предпочтение благополучию как наиболее ясно определенному и имеющему объективные показатели [10]. При этом благополучие рассматривается автором, как комплексный феномен, для переживания которого важны разные составляющие сферы жизни личности [Там же]. Важным, с точки зрения Л. В. Куликова, является взгляд на благополучие с учетом не только внешних детерминант (доход, социальное положение и т.д.), но скорее их преломление через внутренние факторы, «это переживание [благополучия] в значительной мере обусловлено особенностями отношений личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам» [10, с. 480].

Кроме того, в отечественной психологии благополучие рассматривается как критерий профессиональной идентичности и как характеристика деятельности, которая может свидетельствовать о степени ее приемлемости с точки

зрения мотивов и установок личности [15]; как «процесс и состояние, интегрально отражающие жизненную деятельность субъекта, ее условия и результаты, а также отношение субъекта к результатам деятельности» [4, с. 7]; как «интегральное образование, включающее осознание ценности и смысла профессиональной деятельности, переживание положительных эмоций и чувств, связанных с профессией, и относительное отсутствие отрицательных эмоций» [3, с. 31]; как результат направленности специалиста на позитивное функционирование в условиях профессиональной деятельности, достигнутый посредством саморазвития личностных качеств, результатом которого является переживание удовлетворенности ее результатами [12]. В то же время, в зарубежной литературе психологическое благополучие определяют как динамическую характеристику личности, которая включает субъективные и психологические составляющие, а также связана с адаптивным (здоровым) поведением [Приводится по: 9].

Столь разное понимание данного понятия может указывать на многоплановость проблемы изучения благополучия в жизни человека и в его профессиональной деятельности, а также на важность его в формировании адекватного психического состояния человека, поскольку, как указывает С. В. Яремчук, «от того, как человек чувствует себя в этом мире, нашел ли он своё призвание и цель в жизни, зависит его дальнейшая жизнедеятельность» [17, с. 91].

С точки зрения Т. Д. Шевеленкова и П. П. Фесенко, по своему смыслу и содержанию психологическое благополучие соотносится с экзистенциальным переживанием отношения человека к собственной жизни [16]. «Строго говоря, – пишут исследователи, – оно, прежде всего, существует в сознании самого носителя психологического благополучия и является с этой точки зрения субъективной реальностью, обладает такой характеристикой, как целостность, базируется на интегральной оценке своего собственного бытия» [Там же, с. 95]. А С. А. Водяха считает психологическое благополучие устойчивым свойством, где доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация [5].

Л. В. Куликов, в свою очередь, считает, что содержание понятия «психологическое благополучие» связано с гармоничностью личности, ее целостностью, определяющейся наличием ясных целей и ресурсов для их достижения, а также успешностью в реализации своих планов, удовлетворенностью межличностными отношениями и наличием положительных эмоций [11]. И кроме того, как пишет К. Рифф, благополучие – это базовый субъективный конструкт, отображающий восприятие и оценку собственного функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей индивида [Приводится по: 9].

Именно на формирование личности будущего специалиста, связанного с развитием его потенциальных возможностей, нацелено современное профессиональное образование. Как указывает А. К. Маркова, личность профессионала формируется вместе с развитием личности студента [Приводится по: 9]. При этом личность профессионала определяется через систему смыслов и ценностей, которые и являются стержнем любой, в том числе и профессиональной, деятельности [13]. По мнению И. В. Исмагиловой, человек «уже на начальной стадии своего профессионального становления имеет определенные представления о своем личном и профессиональном будущем, о специфике процесса профессионального обучения, необходимого для достижения этого профессионального будущего, понимает смысл и ценность такого обучения в достижении профессионального развития», что и является содержанием так называемого «профессионального личностного мифа», который, с точки зрения автора, является неотъемлемым компонентом профессионально-личностной компетентности студента [7, с. 3]. Можно сказать, что профессионально-личностный миф включает в себя не только содержательные характеристики профессии, отражающие основные требования к ней, но и представления личности о выбранной профессии, проявляющиеся в образе данной профессии [Там же].

Анализируя структуру профессионального личностного мифа, И. В. Исмагилова выделяет различные его компоненты, к которым относит представления о процессе профессиональной подготовки, включающем в себя цели и ценности человека, представления о будущем, в целом, и о профессиональной ка-

рьеру, в частности. По мнению И. В. Исмагиловой, в профессиональном личностном мифе отражается не только профессиональная Я-концепция человека, но и степень его профессиональной идентичности [7].

Проведенное нами исследование на базе Северо-Кавказского федерального университета в рамках выделенной проблемы показало, что содержательная сторона смыслообразующих компонентов профессионального личностного мифа характеризуется сформированностью профессиональной Я-концепции, основными составляющими которой являются когнитивный (способность к самоорганизации, к целеполаганию, четкость целей и ценностей) и эмоциональный (оптимизм, высокая самооценка) компоненты, а также высоким уровнем развития личностных качеств студентов, проявляющихся в знании и понимании себя, своих сильных и слабых сторон, в уверенности, самостоятельности и компетентности. При этом выраженность качеств профессионального мифа связана с тем, как воспринимается прошлое и будущее как составляющие смыслообразующих компонентов мифа: если студенты с уровнем сформированности профессионального мифа выше оптимального ориентированы на будущее, позитивно воспринимают настоящее и прошлое, то студенты с уровнем сформированности профессионального мифа ниже оптимального живут сегодняшним днем, испытывают неудовлетворенность своей жизнью, сосредоточены на переживаниях, не имеющих отношение к актуальной жизненной ситуации.

В ходе исследования было также установлено, что для студентов с уровнем сформированности профессионального мифа выше оптимального характерны высокий ценностный статус профессионального будущего, проявляющийся в убежденности позитивной профессиональной самореализации, успешности своей профессиональной карьеры, основанные на ясном понимании своих целей, высокой и устойчивой профессиональной мотивации, определяющей их стремление обучаться по специальности в настоящее время.

Было также выявлено, что смыслообразующие компоненты профессионального личностного мифа определяют специфику смысловой позиции студентов по отношению к профессиональной деятельности: если для студентов с

уровнем сформированности профессионального мифа выше оптимального свойственны развитая познавательная потребность, стремление повышать уровень своего образования, направленность на достижение конкретных результатов деятельности с целью успешной адаптации в профессиональной и социальной среде, то для студентов с уровнем сформированности профессионального мифа ниже оптимального доминирующими являются гедонистические мотивы, получение удовольствия от процесса, а не результата деятельности, предпочтение занятий, дающих широкие возможности для творчества и реализации потенциальных возможностей, не связанных с профессиональной деятельностью по специальности.

Проведенное исследование позволило нам утверждать, что высокий уровень сформированности профессионального личностного мифа выражается в таких смыслообразующих его компонентах, как психологическое благополучие личности и способность к рефлексии как показатели отношения к людям, к себе и проявляющихся в базовых убеждениях студентов, что они контролируют внешнюю деятельность, эффективно используют предоставляющиеся возможности, способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, для развития своего потенциала, самореализации, позитивно относятся к окружающим и себе, испытывают субъективное ощущение целостности и осмысленности собственной жизни.

Таким образом, можно говорить о связи между профессиональным и личностным становлением человека и уровнем его психологического благополучия, что и предопределяет жизненные цели и перспективы будущего специалиста.

Список литературы

1. Ахрямкина Т. А., Чаус И. Н. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. 104 с.
2. Березовская Р. А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 45.

3. Бородкина Е. В. К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально-педагогической деятельности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2012. № 28. С. 31-34.
4. Бояркин М. Ю., Долгополова О. А., Зиновьева Д. М. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих. Волгоград: ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. 216 с.
5. Водяха С. А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70-74.
6. Голубева М. Г. Психологические факторы преодоления кризисов профессионального становления юношей и девушек: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Астрахань, 2006. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-13/dissertaciya-psihologicheskie-factory-preodoleniya-krizisov-professionalnogo-stanovleniya-yunoshey-i-devushek> (дата обращения: 19.03.2018).
7. Исмаилова И. В. Формирование смысло-ценностных основ профессионального самоопределения студентов ссуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень: Тюменский гос. ун-т, 2006.
8. Кобышева Л. И. Теория и практика самоопределения студентов в условиях вуза // Концепт. 2014. № 10.
9. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ...канд. психол. наук. Иркутск, 2014.
10. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476-510.
11. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. 464 с.
12. Минюрова С. А., Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 94-101.
13. Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческого достоинства / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. М.: ACADEMIA, 2013.

14. Разуваев С. Г. Место профессионального самоопределения в структуре профессиональной социализации // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 975-980.
15. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. 240 с.
16. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
17. Яремчук С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. 2013. № 5. С. 85-95.

УДК 159.9:005

ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Кучина Татьяна Ивановна,
кандидат психологических наук, доцент,
ЧОО ВО-АССОЦИАЦИЯ «Тульский университет (ТИЭИ)»

Аннотация. В статье описаны результаты эмпирического исследования, направленного на выявление факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности. Выявлено, что на эффективность профессиональной деятельности руководителей среднего звена влияют такие факторы как мотивационный, личностный, а также она тесно связана с такими составляющими психологического благополучия как «управление окружением», «цель в жизни», «самопринятие», стрессоустойчивость.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, руководители среднего звена, психология управления, управленческая деятельность, психологическое благополучие, трудовая мотивация, мотивация достижения, стрессоустойчивость, конкурентоспособность, направленность.

A STUDY OF FACTORS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MIDDLE MANAGERS

Kuchina Tatiyana Ivanovna,
candidate of psychological sciences, associate professor,
Tula University (TIER)

Abstract. The article describes the results of an empirical study aimed at identifying factors influencing the effectiveness of professional activity. It is revealed that the efficiency of professional activities of middle managers is influenced by such factors as motivation, personality, and also it is closely connected with these components of psychological well-being as "management of environment", "purpose in life", "self-acceptance", stress.

Keywords: professional activity, middle managers, psychology of management, management activity, psychological well-being, work motivation, achievement motivation, stress tolerance, competitiveness, focus.

В настоящее время огромное значение придаётся изучению профессионального становления личности, эффективности профессиональной деятельности, профессиональной успешности. Задача подготовки специалистов в сфере управления решается не только через разработку и утверждение квалификационных требований к специалистам высшего звена, подробное описание ЗУНов руководителя, но и через выявление личностных, характерологических особенностей, психологического благополучия руководителей.

Психологическое благополучие – это субъективное самоощущение целостности и осмысленности личностью своего бытия, которое строится на осознании субъектом своей бытийности. Это - полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности.

Анализируя существующие подходы к определению психологического благополучия, можно сделать вывод, что данное понятие характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности [3]. Как отмечает Т. С. Мороз, изучается связь психологического благополучия с особенностями личности, социальными характеристиками, исследуется влияние разнообразных субъективных и объективных факторов на психологическое благополучие личности [3].

Цель нашего исследования выявить факторы, влияющие на профессиональную эффективность руководителей среднего звена.

Задача исследования подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что на эффективность профессиональной деятельности руководителей среднего звена влияют такие факторы как мотивационный, личностный, а также она тесно связана с такими составляющими психологического благополучия как «управление окружением», «цель в жизни», стрессоустойчивость.

Важно, чтобы объективные профессиональные требования к руководителю совпадали или хотя бы соотносились с субъективными характеристиками личности профессионала.

Как известно, эффективную профессиональную деятельность можно рассматривать как объективную направленность личности на успех в определённом сегменте профессиональной деятельности [2].

Эмпирическое исследование было проведено на одном из предприятий города Тулы. В исследовании приняли участие начальники цехов, мастера производственных участков. Всего в исследовании приняло участие 27 человек в возрасте от 34 до 50 лет. Мужчины 69% от выборки; женщины – 31%.

Были использованы следующие методики:

«Экспертная оценка эффективности деятельности руководителя».

«Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

Методика В. Э. Мильмана «Диагностика мотивационной структуры личности».

Мотивация трудовой деятельности (методика К. Замфир в модификации А. Реана).

Диагностика мотивации достижения А. Мехрабиана.

Методика диагностики направленности личности Б. Баса.

Диагностика личностной агрессивности и конфликтности Е. П. Ильина и П. А. Ковалева.

Тест на определение стрессоустойчивости личности Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой.

Экспресс-диагностика личностной конкурентоспособности.

В тестировании по методике «Экспертная оценка эффективности деятельности руководителя» приняли участие четверо вышестоящих руководителей. Они и оценили руководителей среднего звена, участвующих в эмпирическом исследовании. С помощью экспертной оценки были выделены три группы руководителей: высокими показателями эффективности профессиональной деятельности – (181-197 баллов); со средними показателями эффективности про-

фессиональной деятельности – (147-166); с низкими показателями эффективности профессиональной деятельности – (91-114). В дальнейшем исследовании анализировались результаты крайних групп (с высокими и с низкими показателями профессиональной эффективности).

Обратимся к результатам по методике «Мотивация трудовой деятельности» К. Замфир. На основе полученных результатов был выявлен мотивационный комплекс каждого руководителя среднего звена. Мотивационный комплекс, согласно методики, включает три вида мотивации ВМ (внутренняя мотивация), ВПМ (внутренняя положительная мотивация) и ВОМ (внутренняя отрицательная мотивация), между которыми выстраиваются разные уровни зависимости. Наиболее эффективными в профессиональном плане являются следующие мотивационные комплексы $ВМ > ВПМ > ВОМ$ и $ВМ = ВПМ > ВОМ$.

У руководителей с высокими показателями эффективности профессиональной деятельности преобладает внутренняя мотивация над внешней положительной. Самая низкая – внешняя отрицательная мотивация. Внутренняя мотивация предполагает увлечённость именно самой деятельностью, т. е. человек не предполагает, не ждёт никаких внешних наград, ему интересна сама деятельность. В нашем случае – это трудовая, профессиональная деятельность.

По группе руководителей с высокими показателями эффективности профессиональной деятельности был получен следующий мотивационный комплекс (средние показатели): $ВМ (6) > ВПМ (4) > ВОМ (2)$, т. е. оптимальный мотивационный комплекс.

У руководителей с низким уровнем эффективности профессиональной деятельности результаты по внешней положительной мотивации равны результатам по внешней отрицательной мотивации. Самые низкие результаты по внутренней мотивации. Был получен следующий мотивационный комплекс: $ВПМ (4) = ВОМ (4) > ВМ (2)$. Это один из проблемных мотивационных комплексов.

По методике В. Э. Мильмана «Диагностика мотивационной структуры личности» у руководителей с высоким уровнем эффективности профессиональной деятельности был выявлен «прогрессивный мотивационный профиль»

с общей тенденцией повышения развивающих мотивов и преобладания их над поддерживающими мотивами. Так же следует отметить, что данной группе руководителей характерен яркий пик «общая активность». В то время как руководителям с низким уровнем эффективности профессиональной деятельности характерен «экспрессивный мотивационный профиль». Личностям с «экспрессивным мотивационным профилем, обычно, свойственны два пика: один из группы поддерживающих мотивов, другой из группы развивающих мотивов. В данном случае это «жизнеобеспечение» и «общая активность».

Методика «Диагностика мотивации достижения» А. Мехрабиана позволила выявить: стремятся ли руководители, в зависимости от профессиональной эффективности, к избеганию неудач в своей профессиональной деятельности или к успеху.

Руководителям с высоким уровнем эффективности профессиональной деятельности характерен мотив стремления к успеху, хотя он оказался на грани с недифференцированностью этих двух мотивов. Руководителям с низким уровнем эффективности профессиональной деятельности характерен мотив избегания неудачи. У руководителей со средним уровнем эффективности управленческой деятельности мотивы достижения не дифференцированы.

Как известно, руководители, мотивированные на неудачу, склонны к экстремальным выборам, одни из них нереалистично занижают, а другие - нереалистично завышают цели, которые ставят перед собой. Так же им может быть характерно импульсивное поведение. Следовательно, ориентация на избегание неудачи реже приводит к достижению руководителем значимых профессиональных результатов и, соответственно, может привести к неэффективности такого руководителя.

Анализ результатов по «Шкале психологического благополучия» К. Рифф

У 49% руководителей с высоким уровнем профессиональной эффективности выявлен высокий уровень по шкале «управление окружением», т. е. они контролируют свою деятельность, происходящее вокруг эффективно используют предоставляющиеся возможности, подходящие для удовлетворения лич-

ных потребностей и достижения целей. У 51% руководителей выявлен средний уровень по данной шкале.

У 52% руководителей с высоким уровнем профессиональной эффективности выявлен высокий уровень по шкале «цель в жизни», т. е. они считают, что прошлая и настоящая жизнь имеют смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни. У 48% руководителей выявлен средний уровень по данной шкале.

По шкале «самопринятие», предполагающей позитивное относиться к себе, понимание себя, принятие себя, включая хорошие и плохие качества, у 56% руководителей с высоким уровнем профессиональной эффективности высокий уровень, у остальных руководителей данной группы – средний.

У руководителей с низким уровнем профессиональной эффективности по шкалам «управление окружением», «цель жизни» только низкие показатели. По «самопринятию» – у 66% – средний уровень, у 34% – низкий уровень. По всем трем шкалам были получены статистические различия. По остальным шкалам, определяющим психологическое благополучие, различий не получено.

Анализ направленности личности руководителей показал, что 74% руководителей с высоким уровнем профессиональной эффективности направлены на дело; 26% на дело и на себя. Руководители с низким уровнем профессиональной эффективности направлены на общение – 32%; на себя – 49%; на общение и на себя – 19%.

Одна из важных черт эффективного руководителя стрессоустойчивость, как показало исследование, у руководителей среднего звена с высоким уровнем эффективности профессиональной деятельности был выявлен средний уровень стрессоустойчивости (средний балл по группе – 41). У руководителей с низким уровнем эффективности профессиональной деятельности уровень стрессоустойчивости ниже среднего (средний балл по группе 48).

Теперь остановимся на результатах по «Экспресс – диагностике личностной конкурентоспособности». Под конкурентоспособной личностью В. И. Андреев предлагает понимать следующее: личность, для которой характерны

стремление и способность к высокому качеству и эффективности своей деятельности, а также к лидерству в условиях состязательности, соперничества и напряженной борьбы со своими конкурентами [1].

Высокий уровень конкурентоспособности ни у кого из испытуемых двух групп обнаружен не был. Возможно, это объясняется тем, что в нашем исследовании участвовали только руководители среднего звена. Люди с высокой личностной конкурентоспособностью занимают в таком возрасте (возраст испытуемых: 38 - 49 лет) более высокие посты. Итак, у всех эффективных руководителей (100%) средний уровень личностной конкурентоспособности.

У 75% неуспешных менеджеров незначительный уровень личностной конкурентоспособности, а у 25% даже незначительное преобладание свойств, препятствующих проявлению личностной конкурентоспособности, т.е. такие руководители в силу своих личностных особенностей не конкурентоспособны.

По средним показателям в группе успешных менеджеров – средний уровень личностной конкурентоспособности (28 баллов). В группе неуспешных менеджеров – незначительный уровень личностной конкурентоспособности (6,9 баллов).

Диагностика личностной агрессивности и конфликтности позволила проанализировать результаты по трем интегральным шкалам: позитивная агрессивность, негативная агрессивность, конфликтность.

По всем интегральным шкалам были выявлены статистические различия. Руководителям с высоким уровнем профессиональной эффективности характерен более высокий уровень позитивной агрессивности, более низкий уровень негативной агрессивности и конфликтности в отличие от руководителей с низким уровнем профессиональной эффективности.

По всем методикам полученные различия между исследуемыми группами подтверждены с помощью U-критерия Манна-Уитни. А также выявлены корреляционные связи.

В результате проведенного эмпирического исследования было выявлено влияние мотивационной, личностной составляющей, а также отдельных харак-

теристик психологического благополучия на эффективность профессиональной деятельности руководителей среднего звена.

Следует обратить внимание на значимость мотивационной составляющей в структуре профессиональной успешности руководителей. Можно говорить о некоем мотивационном комплексе, включающем в себя прогрессивный мотивационный профиль (хотя возможны индивидуальные особенности с проявлением отдельных мотивационных пиков, правда связанных с развивающими мотивами), внутреннюю профессиональную мотивацию, которая преобладает над внешней положительной и внешней отрицательной мотивацией; а также стремление к достижениям, к успеху. Была выявлена прямая корреляционная связь между внутренней профессиональной мотивацией и такими развивающими мотивами как общая активность, творческая активность, социальная полезность. И обратная корреляционная связь между внутренней мотивацией и такими поддерживающими мотивами, как жизнеобеспечение, комфорт. Также выявлена прямая корреляционная связь между эффективностью профессиональной деятельности руководителей и внутренней мотивацией, развивающими мотивами, мотивацией к успеху.

Выявлена прямая корреляционная связь между эффективностью профессиональной деятельности руководителей и такими характеристиками личности как стрессоустойчивость, личностная конкурентоспособность, позитивная агрессивность, направленность на дело.

Был выявлен личностный фактор, влияющий на эффективность профессиональной деятельности руководителей. Так, выявлена прямая корреляционная связь между позитивной агрессивностью и стрессоустойчивостью, направленностью на дело, личностной конкурентоспособностью; стрессоустойчивостью и конкурентоспособностью; направленностью на дело и личностной конкурентоспособностью. И обратная корреляционная связь между негативной агрессивностью и личностной конкурентоспособностью, стрессоустойчивостью.

Был выявлена прямая корреляционная связь между такими составляющими психологического благополучия как цель жизни, управление окружением, самопринятие и эффективностью профессиональной деятельности руководителя.

Полученные результаты дают возможность продвинуться в создании структурной модели, описывающей эффективного руководителя среднего звена.

Список литературы

1. Андреев В. И. Конкурентология: учебный курс для творческого развития конкурентоспособности. Казань: Центр инновационных технологий, 2004. 468с.
2. Кучина Т. И. Мотивы, ценности и эффективность управленческой деятельности менеджера // Социально-психологические факторы устойчивого социально-экономического развития: Материалы Всероссийской научной конференции. 2016. С. 82-86.
3. Мороз Т. С., Федоренко Ю. В., Достойнова М. В. Особенности психологического благополучия женщин в период средней взрослости // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67). С. 408-410.

УДК 159.923

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК АТТРИБУТИВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Черняева Галина Владимировна,
кандидат философских наук, доцент,
ГБОУ ВО «Московский государственный университет
имени М. В. Ломоносова»

Аннотация. Анализируется понятие психологического благополучия, показаны взаимосвязь и взаимовлияние психологического благополучия и профессионального развития личности. Сделан вывод, что психологическое благополучие является атрибутивной, неотъемлемой составляющей профессионального развития личности и создает прочную платформу и питательную среду для развития новых профессиональных навыков и умений. Показано, что причинами психологического неблагополучия могут выступать социально-профессиональные средовые бифуркации, в том числе: неуспешность профессиональной деятельности; заниженная, неадекватная оценка профессиональной деятельности, профессиональное непризнание; не обусловленные объективными факторами ограничения профессиональной деятельности, невозможность профессионального развития.

Ключевые слова: психологическое благополучие, факторы психологического благополучия, психология личности, психологическое неблагополучие, профессиональное развитие.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS AN ATTRIBUTE A COMPONENT OF PERSONAL PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Chernyaeva Galina Vladimirovna,
Candidate of Philosophy, Associate Professor,
Moscow State University behalf of M. V. Lomonosov

Abstract. The concept of psychological well-being is analyzed and the interrelationship and mutual influence of psychological well-being and professional development of personality is shown. It is concluded that psychological well-being is an

attribute, an integral part of professional development of the individual and creates a base, a solid platform and a breeding ground for the development of new professional skills and abilities.

It is shown that the causes of psychological distress can be socio-professional environmental bifurcations, including: the failure of professional activity; understated, inadequate assessment of professional activity, professional non-recognition; not objectively determined limitations of professional activity, the impossibility of professional development.

Keywords: psychological well-being, factors of the psychological well-being, psychology of Personality, psychological distress, professional development.

Изучение факторов, влияющих на формирование психологического благополучия личности, становится все более актуальной проблемой психологии и ряда смежных областей научного знания, так как можно констатировать, что психологический фактор играет в жизнедеятельности общества все более значимую роль. Такие мощные современные процессы, как экономическая и политическая нестабильность, войны, урбанизация, рост социальной незащищенности, дефицит времени и жизненных ресурсов, организационные и семейные конфликты способствуют формированию у многих современных людей ощущений психологического неблагополучия, сопровождающихся ростом агрессивности и фрустрации. Отчасти это подтверждают эмпирические исследования [6; 8 и др.]. Поэтому забота о психологическом благополучии личности становится не только актуальной научной проблемой, актуальной практической задачей для системы образования и профессиональной подготовки, но и актуальной персональной задачей для каждого современного человека.

Есть основания полагать, что в научный оборот термин «психологическое благополучие» ввел Н. Бредбёрн, который трактовал его как «субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью» [3, с. 13]. Содержание понятия «психологическое благополучие личности» во многом задано интерпретацией понятия «благополучие», понимаемого в широком смысле как

«многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов» [3, с. 12]. Для состояния психологического благополучия характерны слаженность функций, психических процессов, ощущение внутреннего равновесия, целостности [2; 7], удовлетворенности [3; 5]. В целом можно согласиться с выводом, что психологическое благополучие представляет собой не отдельные свойства и характеристики личности, а является сложным личностным образованием, которые способствуют «эффективному функционированию во всех сферах жизни: общение, работа и т. д.» [5, с. 24].

Если опираться на наиболее известную теорию психологического благополучия, автором которой является К. Рифф [9, с. 365-369], то, сравнивая описанные в данной теории составляющие психологического благополучия с важнейшими составляющими профессионального развития личности, можно сделать вывод, что психологическое благополучие является атрибутивной, неотъемлемой составляющей профессионального развития личности (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ составляющих психологического благополучия и профессионального развития личности

Составляющие структурной модели психологического благополучия (К. Рифф)		Составляющие профессионального развития личности
Самопринятие	↔	Профессиональная самоидентификация, позитивная профессиональная самооценка
Личностный рост	↔	Профессиональный рост
Автономия	↔	Профессиональная независимость, формирование профессиональной ниши
Компетентность в управлении средой	↔	Профессиональная компетентность, влияние
Позитивные отношения с окружающими	↔	Эффективность профессиональных взаимодействий с коллегами
Наличие жизненных целей	↔	Формирование профессиональных целей и достижений

К примеру, без самопринятия, понимаемого как «осознание и принятие всех сторон своей личности, позитивная оценка себя и всей своей жизни в целом» [3, с. 14] невозможно принятие себя как представителя определенной сферы профессиональной деятельности, как профессионала, а без личностного ро-

ста невозможен профессиональный рост. Именно поэтому при определении курса личности на профессиональный спурт, как правило, первоначально формулируются новые правила жизнедеятельности личности, предназначенные для вывода на новый, более высокий уровень таких характеристик психологического благополучия личности, как: самопринятие, автономия, компетентность в управлении средой, позитивные отношения с окружающими.

Механизмы влияния персонального ощущения психологического благополучия на профессиональное развитие и профессиональную эффективность полностью не изучены, но нашли отражение во многих литературно-художественных произведениях. Так, например, герой книги А. Кирносова «Перед вахтой», курсант военного училища Антон, свой маршрут к тому, чтобы за полгода «с нуля» подготовиться к соревнованиям и стать чемпионом Ленинградской области по боксу, по жесткому требованию своего тренера стал вставать утром на 10 минут раньше своих сокурсников, безупречно заправлять свою кровать, тщательно выполнять правила личной гигиены, делать утреннюю зарядку; выполнять абсолютно все домашние задания и учиться не ниже, чем на четыре балла; читать только биографии и автобиографии героев и книги о выдающихся людях. Именно позитивная самоконцентрация, проявляющаяся в улучшении бытовой и учебной деятельности, стали основой формирования ощущения психологического благополучия как основы уверенности в будущей спортивной победе.

Психологическое благополучие как атрибутивная составляющая профессионального развития личности создает базу, прочную платформу и питательную среду для развития новых профессиональных навыков и умений. При повышении ощущения психологического благополучия происходит не только изменение внутреннего контекста (рост удовлетворенности собой, позитивной самооценки, оптимизма и уверенности в будущих успехах), но и изменение внешнего контекста личности (одобрение и признание окружающих, позитивные внешние оценки, формирование новых социальных взаимодействий и отношений, позитивная динамика социально-психологических ролей и статусов), которое может находить отражение даже в устойчивых, медленно изменяю-

щихся компонентах общественного мнения. Так, в повести А. Кирносова курсант Антон уже через две недели применения своей новой модели поведения заметил, что вдруг исчезло его не очень презентабельное прозвище «Слоненок» и появилось новое, уважительно-почтительное обращение – «Святой Антоний».

Многие исследователи, в частности, Л. В. Куликов обращают внимание на то, что основные причины эмоционально-психологического неблагополучия следует искать внутри личности [4, с. 342-350]. Вместе с тем, если исходить из того, что «чувство благополучия можно определить как интегральный психический феномен, целостное переживание, отражающее успешность функционирования индивида в социальной среде, сопровождающееся благоприятным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма и психики и позитивным самоотношением, доверительным отношением к миру» [1, с. 33], то следует признать, что причинами психологического неблагополучия могут выступать и *социально-профессиональные средовые бифуркации*. Применительно к профессиональной деятельности основаниями для формирования чувства психологического неблагополучия могут выступать:

- неуспешность профессиональной деятельности, ошибки при выполнении работы;
- противоречивые, трудно реализуемые требования профессиональной деятельности;
- заниженная, неадекватная оценка профессиональной деятельности человека коллегами и руководителем, профессиональное непризнание;
- не обусловленные объективными факторами ограничения профессиональной деятельности, невозможность профессионального развития;
- продолжительные производственные конфликтные отношения, увольнение с работы и проч.

Следует заметить, что при самооценке личностью уровня своего психологического благополучия в условиях экономической монозависимости от работы «фактор профессиональной деятельности» может успешно конкурировать и

доминировать над «фактором семьи и личных отношений», на который правильно обращают внимание многие исследователи [4; 5; 7; 8].

Выводы. Являясь атрибутивной, неотъемлемой составляющей профессионального развития личности, психологическое благополучие, в свою очередь, может быть детерминировано воздействием факторов профессиональной среды и конкретной социально-профессиональной ситуации. Более того, в условиях высокой роли работы и профессиональной деятельности в жизнедеятельности личности эти факторы могут быть доминирующими в самооценке личностью уровня своего психологического благополучия.

Список литературы

1. Бессонова Ю. В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сборник научных статей / сост.: Ю. В. Братчикова. Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т, 2013. 146 с. С. 30-35.
2. Жданкина И. Ю., Смирнов А. Н., Шамин Е. А. Предпосылки и факторы, влияющие на конкурентоспособность образовательных услуг организаций высшего образования // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2014. № 4. С. 9-14.
3. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Иркутск, 2014.
4. Куликов Л. В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов [и др.] // Теоретические и прикладные вопросы психологии: материалы Юбилейной конференции «Ананьевские чтения – 97» / под ред. А. А. Крылова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. Вып. 3. Ч. 1. С. 342-350.
5. Плучевская Э. В., Емельяненко Е. Е. Психологическое благополучие как фактор, влияющий на развитие конкурентоспособности личности студента в образовательной среде // Вестник науки Сибири. 2016. № 4 (23). С. 21-30.
6. Черняга Я. Психологическое благополучие молодежи в условиях экстремальной ситуации.

7. Шаповалов В. И. Формируем конкурентоспособную личность // Школьные технологии. 2003. № 3. С. 38-44.
8. Ширинская НЕ. Структура психологического благополучия студентов. Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сборник статей по материалам ХLI Международной науч.-практ. конференции (16 июня 2014 г.) № 6 (41). Новосибирск: СибАК, 2014. 196 с.
9. Ryff C. D. Psychological Well-Being // Encyclopedia of Gerontology. 1996. Vol. 2. P. 365-369.

УДК 316.64-057.86:614.253.5:616.89-008.48

МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ И УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

Певнева Анжела Николаевна,
старший преподаватель
Горовая Юлия Александровна,
студент,

ГУО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Аннотация. В статье раскрыты ведущие мотивы выбора профессии и их взаимосвязь с проявлением эмоционального выгорания у медицинских сестер. Характер выбора профессии полимотивирован, однако в профессиональной деятельности медицинских сестер ведущими оказываются внутренние социально-значимые мотивы, такие как стремление оказывать помощь, самореализация в профессии. Однако встречаются и внешние отрицательные мотивы профессиональной деятельности медицинских сестер (например, отсутствие альтернативы выбора другой профессии, страх остаться безработным), которые снижают удовлетворенность выбранной профессией и связаны с повышенным риском формирования эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, медицинские сестры, стрессовые состояния, истощение, выбор профессии, профессиональное самоопределение.

MOTIVES OF THE SELECTION OF THE PROFESSION AND THE LEVEL OF EMOTIONAL BURNOUT OF THE NURSES

Pevneva Angela Nicalaevna,
Senior Lecturer
Gorovaya Julia Alexandrovna,
student,

Gomel State University named after Francis Skaryna

Abstract. The article reveals the leading motives for choosing a profession and their relationship with the manifestation of emotional burnout in nurses. The nature of the choice of profession is politically motivated, however, in the professional activity

of nurses, the leading ones are internal socially important motives, such as the desire to help, self-realization in the profession. However, there are also external negative motives for the professional activity of nurses (for example, the lack of an alternative to choosing another profession, the fear of remaining unemployed), which reduce the satisfaction with the chosen profession and are associated with an increased risk of emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, nurses, stressful conditions, exhaustion, choice of profession, professional self-determination.

Актуальность изучения мотивов выбора профессии и уровня эмоционального выгорания медицинских сестер обусловлена высокой значимостью профессиональной сферы в жизни человека. Среди всех сфер жизнедеятельности профессиональная сфера оказывает не всегда благоприятное влияние на здоровье человека. Синдром эмоционального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и его изучение особо значимо для деятельности профессионалов, связанной с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Профессия медицинской сестры, являясь одной из самых распространенных и социально-ориентированных видов трудовой деятельности, относится к коммуникативным сферам деятельности и поэтому подвержена эмоциональному выгоранию и наименее защищена от его последствий.

Профессиональная деятельность медицинских сестер предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Психические перегрузки, которые испытывает медсестра ежедневно в своей работе, отражаются на ее эмоциональном состоянии, истощают нервную систему, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания. Под эмоциональным выгоранием понимается негативное психологическое явление, включающее в себя психоэмоциональное истощение, которое сопровождается чувством глубокой усталости и опустошенности, возникновением отрицательного, циничного либо безразличного отношения к субъектам деятельности,

утратой профессиональной мотивации, связанной с ощущением некомпетентности и не успешности в работе [1, с. 44]. В результате изучения научной психологической литературы были выделены следующие причины эмоционального выгорания: личностные особенности, ролевые факторы и особенности профессиональной деятельности [4, с. 112]. Синдром эмоционального выгорания рассматривается большинством ученых и исследователей как составляющая профессиональной деформации, психологическая защита, состояние и стресс.

При изучении мотивов профессиональной деятельности медицинских сестер можно сделать вывод о полимотивированном характере трудовой деятельности, что проявляется в сочетании нескольких мотивов, один из которых играет ведущую роль [3, с. 122]. Проведенный анализ литературы показал, что к наиболее значимым мотивам трудовой деятельности медицинских сестер относятся такие как материальное вознаграждение, удовлетворенность от самого процесса работы и результатов работы, самореализация в данном виде деятельности, продвижение по карьерной лестнице, стремление к достижению результата, относительная автономность и самоконтроль, потребность в достижении социального престижа и уважении со стороны руководства и коллег, избегание возможных наказаний или критики со стороны руководства и коллег, стремление к безопасности, стремление к общению, благоприятный психологический микроклимат в коллективе, рациональное соотношение труда и отдыха [2, с. 106].

В результате проведения эмпирического исследования, направленного на выявление мотивов выбора профессии и уровня эмоционального выгорания медсестры, было установлено, что у большинства медсестер (33%) доминируют внутренние социально-значимые мотивы, следующие по значимости у испытуемых внутренние индивидуально-значимые мотивы (27%) и внешние отрицательные мотивы (27%), у немногочисленной группы медсестер доминируют внешние положительные мотивы (13%). У большинства медсестер (46,7%) синдром эмоционального выгорания уже сформирован, и у 33,3% он находится в стадии формирования. Наибольшее количество медсестер со сформировавшимся синдромом профессионального выгорания имеют выраженные симптомы, соответствующие ста-

дии резистенции. Эмоциональное выгорание проявляется у медсестер в фазе резистенции неадекватным реагированием на детей и своих коллег, отсутствием эмоциональной вовлеченности, утратой способности к сопереживанию, усталостью, ведущей к редукции профессиональных обязанностей и негативному влиянию работы на личную жизнь, наблюдается снижение интереса к работе.

На следующем этапе исследования анализировались мотивы выбора профессии и показатель эмоционального выгорания медицинских сестер. средний показатель эмоционального выгорания самый низкий у медицинских сестер с внутренними индивидуально-значимыми мотивами выбора профессии и составляет 49,6 балла. Затем по степени увеличения следует группа испытуемых с внутренними социально-значимыми мотивами (114,8 балла). Значительно более высокий показатель эмоционального выгорания в группе медицинских сестер с внешними положительными мотивами выбора профессии (163,5 балла). И самый высокий уровень эмоционального выгорания у испытуемых с внешними отрицательными мотивами (167,9 балла). С целью оценки достоверности различий в группах испытуемых была проведена статистическая обработка с использованием критерия χ^2 Пирсона. На основании полученных данных можно заключить, что у медицинских сестер с внутренними индивидуально-значимыми мотивами выбора профессии (общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми) наиболее низкий уровень эмоционального выгорания, а у их коллег с внешними отрицательными мотивами (воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера) самый высокий показатель эмоционального выгорания.

На следующем этапе исследования была с помощью метода ранговой корреляции Ч. Спирмена между показателями эмоционального выгорания и мотивами профессиональной деятельности медсестер. На основании коэффициентов ранговой корреляции удалось установить взаимосвязь между изучаемыми параметрами. На основании данных статистической обработки было установлено, что более высокий уровень эмоционального выгорания у медсестер свя-

зан со слабой выраженностью внутренних мотивов (индивидуально и социально-значимых) и доминированием внешних отрицательных мотивов профессиональной деятельности. И наоборот, более низкий уровень эмоционального выгорания у медсестер связан с доминированием внутренних мотивов (индивидуально и социально-значимых) и слабой выраженностью внешних отрицательных мотивов профессиональной деятельности.

Заключение

Выгорание медработников значительно деформирует систему ценностных ориентаций личности, акцентируя материальные ценности в ущерб духовным, смещает мотивацию труда от внутренней в сторону внешней. В связи с этим медсестрам следует учитывать, что постоянное профессиональное совершенствование и поиск дополнительных внутренних мотивов профессиональной деятельности может служить одним из важных аспектов стратегии профилактики формирования эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Психология в медицине. М.: Кафедра-М, 2008. 272 с.
2. Антонова Т. П. Мотивы выбора профессии // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 9 апр. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 104-104.
3. Богачева Е. В. Особенности трудовой мотивации медицинских сестер // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. № 17. С. 122-125.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
5. Саблина Т. А. Профессиональное выгорание и трудовая мотивация медицинских сестер // Педагогика и психология образования. 2010. № 3. С. 86-92.

УДК 159.923:316.483:616

РОЛЕВЫЕ КОНФЛИКТЫ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЖЕНЩИН-МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Смирнова Юлия Сергеевна,
кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии
Евсейчик Анастасия Владимировна,
студент,
Белорусский государственный университет

Аннотация. В статье представлено обоснование актуальности проблемы ролевых конфликтов для женщин-медицинских работников. Ролевые конфликты рассматриваются как фактор эмоционального выгорания работника, высокий уровень которого, в свою очередь, усугубляет проблему ролевого конфликта. Излагаются результаты эмпирического исследования взаимосвязи ролевых конфликтов и профессионального выгорания женщин-медицинских работников.

Ключевые слова: ролевой конфликты, женщины, профессиональные роли, семейные роли, медицинские работники, эмоциональное выгорание.

ROLE CONFLICTS AS A FACTOR OF PROFESSIONAL BURNOUT OF FEMALE HEALTH WORKERS

Smirnova Yuliya Sergeevna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor
of the Department of Psychology
Evseichik Anastasiya Vladimirovna,
student,
Belarusian State University

Abstract. The actual problem of role conflict of female health workers is presented in the article. Role conflicts are considered as a factor of emotional burnout. The high level of burnout, in turn, aggravates the problem of role conflict. The empirical results about the relationship between role conflicts and the professional burnout of female health workers are described.

Keywords: role conflicts, women, professional roles, family roles, health workers, emotional burnout

Влияние профессиональной деятельности на личность и ее психологическое благополучие является одной из активно разрабатываемых в психологии проблемных областей. Среди феноменов, попавших в этой связи в фокус пристального внимания исследователей, следует указать профессиональную деформацию, синдром хронической усталости, стресс и эмоциональное выгорание профессионала, ролевые конфликты и кризисы профессионального становления. Интерес к их изучению связан с возможными негативными последствиями, которые сопряжены со снижением эффективности профессиональной деятельности и ухудшением психологического благополучия специалиста. Ригидность мышления, некритичность самовосприятия, раздражительность, агрессивность, повышенная утомляемость, истощение, тревожность, пессимистические настроения и депрессия, бессилие, чувство вины, утрата интереса к профессиональной деятельности, редукция профессиональных достижений, ухудшение социально-психологического климата как в рабочем коллективе, так и в семье, психосоматические проблемы, зависимость от психоактивных веществ, нарушения сна – это неполный список возможных проявлений негативного влияния профессии на человека и его окружение.

Особое внимание этим вопросам уделяется в системе отношений «человек – человек», с которыми сопряжены профессии психолога, педагога, социального работника и др. В «группе риска» также находятся медицинские работники, чья профессиональная деятельность характеризуется повышенной ответственностью, эмоциональной насыщенностью, высокой частотой контактов, связанных с негативными эмоциями, когнитивной сложностью решаемых задач, высокими требованиями к профессиональной компетентности, необходимостью постоянной рефлексии и самоотдачи. Так, многие авторы указывали на уязвимость медицинского персонала как категории, подверженной эмоциональному выгоранию [1; 3].

Среди факторов возникновения синдрома эмоционального выгорания у врачей выделяют личностные, социальные и средовые [1, с. 236-237]. Особое

место в этом ряду должны занимать также ролевые факторы [3, с. 51], к которым относятся ролевые конфликты, неопределенность ролевых предписаний (ролевая неопределенность) либо их переизбыток (ролевая перегруженность), а также несоответствие индивидуальных особенностей и возможностей личности требованиям роли. В своей совокупности эти множественные ролевые стрессоры оказывают кумулятивное воздействие, как правило, превышающее адаптационные ресурсы человека и являющееся дисфункциональным [3, с. 51-52]. Таким образом, актуальные ролевые конфликты, переживаемые работником, повышают риск эмоционального выгорания, а проявления последнего, в свою очередь, усугубляют ролевые противоречия и уменьшают личностные ресурсы, необходимые для их конструктивного разрешения.

Предметом исследования, описанного в рамках данной статьи, являются ролевые конфликты женщин-медицинских работников во взаимосвязи с уровнем их профессионального выгорания. Выбор категории медицинских работников женского пола неслучаен. Ролевой конфликт работающей женщины уже давно является предметом научных исследований отечественных и зарубежных психологов [2; 4; 5; 6]. Необходимость постоянной профессиональной самоотдачи медика может вступать в противоречие с реализацией семейных ролей. Переживание таких «рабоче-семейных» ролевых конфликтов имеет свою гендерную специфику. Профессиональная сфера традиционно считается более значимой для мужчин, в то время как сфера семейных отношений относится к традиционно «женским». Поэтому ролевые конфликты, переживаемые в связи с неспособностью уделять достаточно внимания реализации семейных ролей из-за занятости на работе, требующей высокой степени самоотдачи, являются более актуальными именно для женщин. Исследования в данной области демонстрируют более серьезные негативные последствия ролевых конфликтов «работа – семья» для женщин в сравнении с мужчинами, проявляющие себя в обеих сферах (семейной и профессиональной): чувство вины перед семьей, снижение качества материнского поведения (меньшая теплота во взаимодействии с ребенком, раздражительность) и усиление конфликтности отношений с партне-

ром [6], скрытая агрессия во взаимодействии с коллегами [7]. В частности, женщины в большей степени, нежели мужчины, склонны атрибутировать внутренний «рабоче-семейный» ролевой конфликт большим количеством обязанностей по работе, выполнение которых требует от женщины принести в жертву семейное благополучие. Это провоцирует агрессивное поведение со стороны женщины с выраженным ролевым конфликтом по отношению к коллегам, которые являются частью рабочего коллектива и заинтересованы в выполнении сотрудницей большого объема работы на благо организации, даже если это идет в ущерб ее семье. Как демонстрируют исследования, такая агрессия носит скрытый характер и проявляет себя в форме распространения слухов, сплетен, нелестных отзывов о работе коллег и т. д. [7]. Мужчины же гораздо терпимее относятся к тому факту, что выполнение профессиональных обязанностей не позволяет много времени уделять семье, поскольку для них приоритет профессиональных ролей над семейными является приемлемым в соответствии с традиционными гендерными представлениями.

С целью установления взаимосвязи ролевых конфликтов и эмоционального выгорания женщин-медицинских работников было проведено эмпирическое исследование. Теоретико-методологическое основание составила трехфакторная модель К. Маслач и С. Джексона, согласно которой эмоциональное выгорание является результатом длительных стрессов, возникающих в межличностных коммуникациях, и включает в себя три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию, редуцирование личных достижений [3, с. 27]. Эмоциональное истощение проявляется в так называемом «притуплении» эмоций, чувстве опустошенности в связи с эмоциональным перенапряжением. Деперсонализация предполагает обезличивание людей, с которыми субъект контактирует, оказывая им профессиональную помощь; взаимодействие с ними приобретает формализованный, а иногда и конфликтный характер. Редукция личных достижений состоит в обесценивании своей профессиональной деятельности и снижении общей и профессиональной самооценки субъекта; появляется чувство собственной несостоятельности. В соответствии с подходом

О. А. Гаврилицы к изучению ролевых конфликтов, в качестве их индикаторов в исследовании рассматривались уровень противоречий в реализации семейных и профессиональных ролей женщиной; отсутствие одобрения и поддержки мужем работы жены; чувство вины перед семьей, которое испытывает женщина из-за того, что она работает [4].

В соответствии с заявленными теоретико-методологическими основаниями для сбора эмпирических данных были использованы следующие методики: опросник «Профессиональное выгорание» для медицинских работников, разработанный Н. Водопьяновой и Е. Старченковой на основе трехфакторной модели эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон; методика диагностики ролевых конфликтов О. А. Гаврилицы. Статистическая обработка данных осуществлялась с применением коэффициента корреляции Пирсона. Для установления различий в уровне выраженности признаков использовался непараметрический критерий Манна-Уитни.

Выборку исследования составили 107 женщин, работающих в медицинских учреждениях в должности врача (31% респондентов), медицинской сестры (50%), других должностях (18%). 1 человек не указал свою должность в анкете. Возраст опрошенных женщин варьирует от 22 до 64 лет, стаж работы в должности – от 1 года до 42 лет. 72% респондентов состоят в браке, 87% имеют детей, из которых 45% – несовершеннолетних.

Остановимся на полученных результатах. Охарактеризуем выборку по степени выраженности показателей эмоционального выгорания и внутриличностного ролевого конфликта.

Средние оценки по шкалам «Эмоциональное истощение» (25,46), «Деперсонализация» (14,91) и «Редукция персональных достижений» (28,87) свидетельствуют о высоком уровне выраженности каждого из компонентов эмоционального выгорания женщин-медицинских работников.

Средние значения показателей уровня противоречий в реализации семейных и профессиональных ролей (2,03), отсутствия одобрения и поддержки мужем работы жены (1,94) и чувства вины перед семьей (2,06) позволяют сделать

вывод о среднем уровне выраженности ролевых конфликтов женщин-медицинских работников.

Сразу отметим, что были обнаружены статистически значимые различия в суммарных показателях ролевого конфликта у женщин с разным семейным положением. Уровень выраженности ролевого конфликта выше у замужних женщин-медиков в сравнении с теми женщинами, которые не состоят в браке ($p=0,014$). При этом показатели ролевого конфликта ($p=0,012$), эмоционального истощения ($p=0,042$) и деперсонализации ($p<0,001$) выше у женщин, имеющих несовершеннолетних детей. Замужние женщины и женщины-матери в сравнении с незамужними и не имеющими несовершеннолетних детей работницами имеют более широкий круг семейных ролей, которые сложнее согласовать с профессиональными, что приводит к обострению ролевого конфликта и усиливает профессиональное выгорание.

Собранные эмпирические данные позволили также сравнить показатели ролевых конфликтов и профессионального выгорания женщин-врачей и медицинских сестер. Статистически значимых различий обнаружено не было.

Сравнение показателей эмоционального выгорания и ролевого конфликта женщин-медицинских работников с различным стажем позволило установить следующие статистически значимые различия. Женщины, стаж работы которых менее 10 лет, в большей степени переживают чувство вины перед семьей из-за своей занятости на работе, чем женщины, стаж работы которых варьирует от 10 до 20 лет ($p=0,028$). Последние отличаются более выраженной редуцией профессиональных достижений в сравнении с работницами с небольшим стажем ($p=0,006$). Женщины-медики, стаж работы которых более 20 лет отличаются от женщин с меньшим стажем более низкими показателями деперсонализации ($p<0,001$). Результаты корреляционного анализа продемонстрировали, что, чем больше стаж работы женщины-медицинского работника, тем в меньшей степени проявляет себя деперсонализация ($r= -0,298$; $p=0,002$), а также менее выражен ролевой конфликт ($r= -0,195$; $p=0,046$), реализация профессиональных ролей в меньшей степени мешает реализации семейных и наоборот ($-0,214$;

$p=0,029$). Вопреки ожиданиям, рост стажа работы не сопряжен с усилением эмоционального выгорания, скорее напротив. Обращает на себя внимание также то, что с течением времени ролевое противоречие «работа – семья» для женщины утрачивает свою актуальность и становится менее выраженным. Возможно, это связано с изменениями, которые происходят в семье и на работе, позволяя женщине с большей легкостью согласовывать эти две сферы активности: взрослеют дети, растет уровень профессиональной компетентности, меняется структура семейных и профессиональных обязанностей и т. д. Это, в свою очередь, приводит к ослаблению эффекта деперсонализации, показатель которого положительно коррелирует с суммарным показателем ролевого конфликта.

Результаты корреляционного анализа позволили сделать вывод о наличии взаимосвязи показателей эмоционального выгорания и ролевых конфликтов женщин-медицинских работников. Так, была обнаружена статистически значимая положительная корреляция между суммарным показателем ролевого конфликта и показателем эмоционального истощения ($r=0,490$; $p<0,001$). Вероятно, ролевые конфликты, переживаемые женщинами, требуют дополнительных затрат «эмоциональных ресурсов», что приводит к эмоциональному перенапряжению, усиливая чувство опустошенности и «притупляя» эмоции. В свою очередь, эмоциональное истощение может углублять ролевые противоречия, лишая женщину важных для их преодоления психических ресурсов. Наиболее сильной является взаимосвязь эмоционального истощения и степени неодобрения мужем того, что жена работает ($r=0,522$; $p<0,001$). С одной стороны, неодобрение и отсутствие поддержки со стороны супруга повышает уровень эмоционального перенапряжения, усиливая эмоциональное выгорание. С другой стороны, чем в большей степени женщина демонстрирует признаки эмоциональной опустошенности в связи со своей профессиональной занятостью, тем в большей степени это вызывает неодобрение со стороны партнера. Исследования ролевых конфликтов демонстрируют, что решение этой проблемы требует создания благоприятных семейных условий и стимулирования поддержки се-

мы, которая позволила бы снизить остроту переживания ролевых противоречий и уменьшить эмоциональное напряжение.

Была также обнаружена статистически значимая положительная корреляция между суммарным показателем ролевого конфликта и показателем деперсонализации женщин-медицинских работников ($r=0,304$; $p=0,002$). Вероятно, чем более актуально для женщины противоречие семейных и профессиональных ролей, тем в большей степени она ориентирована на формализацию профессиональных контактов, их обезличивание, позволяющее отстраниться от чужих переживаний и проблем. Наиболее сильной является взаимосвязь деперсонализации и показателя того, насколько реализация профессиональных ролей мешает реализации семейных и наоборот ($r=0,361$; $p<0,001$). Деперсонализация в этом случае может рассматриваться как своего рода дезадаптивная стратегия преодоления ролевого конфликта, позволяющая совместить профессиональные функции с реализацией женщиной своих семейных ролей за счет отстраненности при реализации первых. Такая стратегия, конечно, не позволяет разрешить ролевой конфликт, но способствует снятию его остроты.

Оценка женщинами-медицинскими работниками своей профессиональной успешности статистически значимо коррелирует с одним из показателей ролевого конфликта – степенью неодобрения мужем того, что жена работает ($r=-0,260$; $p=0,011$). Чем выше редукция профессиональных достижений, тем в большей степени женщина ощущает отсутствие поддержки со стороны партнера и неодобрение последним ее профессиональных стремлений. Вероятно, обесценивание супругом профессиональной деятельности женщины негативно сказывается на ее профессиональном самовосприятии, снижая чувство собственной компетентности и вызывая безразличие к работе. Возможно также и обратное. Женщина, снижая ценность собственной профессиональной деятельности, подкрепляет неодобрительное отношение к своей работе со стороны супруга, что усугубляет проблему ролевого конфликта.

Таким образом, ролевые конфликты, переживаемые женщинами-медицинскими работниками, в той или иной степени связаны со всеми компо-

нентами профессионального выгорания: чем острее противоречие семейных и профессиональных ролей, тем в большей степени выражены эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Ролевые конфликты сопровождаются эмоциональным перенапряжением и усиливают эмоциональное выгорание женщины, которое, в свою очередь, лишает ее важных ресурсов, необходимых для преодоления противоречия ролевых предписаний, углубляя тем самым ролевой конфликт.

Список литературы

1. Абрамова Г. С., Юдчиц Ю. А. Психология в медицине. М.: ЛПА «Кафедра-М», 1998. 272 с.
2. Алешина Ю. Е., Лекторская Е. В. Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. 1989. № 5. С. 80-88.
3. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 258 с.
4. Гаврилица О. А. Ролевой конфликт работающей женщины: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. М., 1998. 185 с.
5. Смирнова Ю. С., Фофанова Г. А. Ролевые конфликты женщин-преподавателей // Роль женщины в развитии современной науки и образования: сборник материалов Международной научно-практической конференции, 17-18 мая 2016 г., Минск / БГУ ; редкол.: И. В. Казакова, А. В. Бутина, И. В. Олюнина. Минск: БГУ, 2016. С. 513-518.
6. Cooklin A. R., Westrupp E., Strazdins L., Giallo R., Martin A., Nicholson J. M. Mothers' work-family conflict and enrichment: associations with parenting quality and couple relationship // Child: care, health and development. 2014. Vol. 41. № 2. P. 266-277.
7. Scott K. L., Ingram A., Zagenczyk T. J., Shoss M. K. Work-family conflict and social undermining behaviour: An examination of PO fit and gender differences // Journal of Occupational and Organizational Psychology 2015. Vol. 88. P. 203-218.

УДК 159.923

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН
РАННЕГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В СВЯЗИ
С ИХ ЦЕННОСТНЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ**

Гребень Наталия Федоровна,
старший преподаватель,
УО «Белорусский государственный педагогический университет
им. М. Танка»

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы психологического благополучия замужних женщин раннего зрелого возраста. Представлены результаты эмпирического исследования, касающиеся взаимосвязи психологического благополучия замужних женщин с их ценностными ориентациями. Выборку составили 84 замужние женщины, проживающие как в зарегистрированном браке, так и неофициальном. Обнаружены взаимосвязи психологического благополучия с профессиональными, социальными, физическими и интеллектуальными ценностными ориентациями замужних женщин.

Ключевые слова: психологическое благополучие, ценностные ориентации, замужние женщины.

**PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF WOMEN OF EARLY MATURE AGE
IN CONNECTION WITH THEIR LIFE VALUES**

Greben Nataliya Fyodorovna,
Senior Lecturer,
Belarusian State Pedagogical University them. M. Tanka

Abstract. The topic of this article is the study of the problem of psychological well-being of married women of early adulthood. The results of an empirical study of the relationship between the psychological well-being of married women and their life values are presented. The sample consists of 84 married women living both in registered marriage and concubinage. The interrelations of psychological well-being with professional, social, physical and intellectual values of married women are revealed.

Keywords: psychological well-being, life values, married women.

Сегодня в западных странах семья как социокультурный институт переживает изменения, которые проявляются в снижении числа браков, росте числа разводов, увеличении количества семей с отдельно живущими супругами, снижении рождаемости, увеличении численности детей, воспитываемых одним из родителей, как правило, матерью.

Во многом кризис семьи обусловлен изменением социального положения женщины, которое происходило на протяжении последнего столетия. И как следствие, женщины оказались в весьма непростом положении, когда необходимо сочетать социальную активность с выполнением семейных и материнских функций.

С одной стороны, замужество и материнство и в настоящее время продолжают рассматриваться как ключевые критерии благополучия женщины, как реализация и становление ее как личности в обществе. Иначе, если женщина не реализовалась как жена и мать, то существует мнение, что она не выполнила своего первоначального предназначения, биологического аспекта, вследствие чего, чувствует себя менее удовлетворенной жизнью и ущемленной в человеческом обществе. С другой стороны, современная женщина стремится реализовать себя в профессиональном и социальном планах, построить карьеру, добиться признания и уважения и по за рамками семейных отношений.

Наряду с этим, происходит сглаживание гендерных образцов поведения мужа и жены, однако, как показывают социологические и психологические исследования многие мужья по-прежнему ориентированы на традиционный – патриархальный – стереотип семейных отношений, что обуславливает высокие функционально-ролевые нагрузки современных женщин. В таких условиях, далеко не всегда женщины могут проявить в полной мере себя и свои способности, как в профессиональной, так и в семейной сферах.

Поэтому не случайно проблема психологического благополучия женщин все чаще становится предметом исследования психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью выявления факторов сохранения психологического здоровья женщин.

Понятие «благополучия» представлено в различных науках, в которых его критерии разнообразны. Так, Всемирной организацией здравоохранения, понятие благополучия взято в качестве основного для определения здоровья.

Здоровье, согласно определению ВОЗ (1948), – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [1].

За рубежом представители психологии здоровья трактуют понятие благополучия (well-being) в самом широком смысле. Благополучие – это многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов [4].

Психологическое благополучие личности как объект научного исследования получило широкое распространение в западной психологии во второй половине XX века. В русскоязычной психологии подъем интереса к данной проблеме приходится на последнее десятилетие XX века [5, с. 106].

Теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдбёрна, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью [7].

Э. Динер в своих работах вводит понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идёт о когнитивной и эмоциональной сторонах самопринятия [7].

Концепция психологического благополучия также представлена в работах К. Рифф. Данным автором была разработана многомерная модель психологического благополучия, состоящая из 6 компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в

жизни, личностный рост. При постановке эмпирического исследования мы будем оперировать к модели психологического благополучия данного автора [3].

Целью данного исследования было изучение психологического благополучия замужних женщин раннего зрелого возраста в связи с их ценностными ориентациями.

Гипотеза исследования заключалась в том, что психологическое благополучие замужних женщин раннего зрелого возраста детерминировано их ценностными ориентациями.

Для изучения психологического благополучия нами была задействована методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Н. Н. Лепешинского. Данный тест разработан в рамках эвдемонистического подхода к пониманию психологического благополучия и позволяет измерять как общий уровень психологического благополучия, так и определять характер соотношения его компонентов которые могут соответствовать трем уровням выраженности: высокий, средний, низкий. Методика состоит из шести шкал, каждая из которых представлена 14-ю утверждениями [3].

Для определения ведущих ценностных ориентаций использовалась методика «Экспресс диагностика социальных ценностей личности» (Н. П. Фетискин). Данный опросник предназначен для диагностики профессиональных, личных и социально-психологических ориентаций и предпочтений. Тест состоит из 16 утверждений, которые необходимо оценить испытуемому исходя из степени значимости для него каждого из них в баллах по схеме: 10 (неважно), 20, 30, 40 ... 100 (очень важно). Методика выявляет восемь социальных ценностей личности: профессиональные, финансовые, семейные, социальные, общественные, физические, интеллектуальные, духовные [6].

Выборку исследования составили 84 замужние женщины, проживающие как в зарегистрированном браке, так и неофициальном, со стажем семейной жизни от 1,5 лет. Возрастные границы женщин – период ранней взрослости (20-45 лет по Э. Эриксону [2]), когда для женщины наиболее актуальной является проблема самореализации в профессиональной и семейной сферах. Средний

возраст по выборке составил 32,82, средний стаж семейной жизни 9,05, среднее количество детей на одну женщину – 1,17 ребенка. Более чем 60 % опрошенных женщин на момент обследования имели высшее образование.

Статистическая обработка данных включала вычисление описательных статистик, частотный анализ, проверку первичных данных на нормальное распределение, корреляционный анализ по Пирсону при помощи программного пакета SPSS Statistics 16.0.

Согласно результатам исследования психологического благополучия, у замужних женщин при помощи методики «Шкалы психологического благополучия», можно заключить, что в целом по выборке как по общему показателю психологического благополучия, так и по отдельным его шкалам наблюдаются средние значения с тенденцией к более низким показателям, чем высоким (табл. 1). Исследуемая переменная распределена в выборке неоднородно, о чем свидетельствуют характеристики рассеивания данных. Наиболее высоко психологическое благополучие выражено по таким шкалам как «Автономия» и «Личностный рост», средне – по шкалам «Самопринятие», «Положительное отношение с другими», и наиболее низко – по шкалам «Цель в жизни» и «Управление окружением».

Таблица 1

Описательная статистика результатов диагностики психологического благополучия у замужних женщин ранней взрослости

Исследуемая переменная	Среднее	Станд. откл.	Минимум	Максимум
Положительные отношения с другими	4,73	2,281	1	10
Автономия	5,52	2,37	1	10
Управление окружением	4,69	2,18	1	10
Личностный рост	5,36	1,73	1	9
Цель в жизни	4,71	2,05	1	9
Самопринятие	4,79	2,26	1	9
ПБ: общий балл	4,95	2,07	1	10
Количество человек	N=84			

В целом, основываясь на полученных результатах, можно привести следующую характеристику психологического благополучия замужних женщин раннего зрелого возраста.

У замужних женщин наиболее часто наблюдается средний уровень психологического благополучия, который свидетельствует о том, что серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Есть определенный груз накопившихся и текущих проблем, который не позволяет современной женщине чувствовать себя, как говорится, по-настоящему счастливой и удовлетворенной собственной жизнью.

Наибольшее благополучие замужние женщины связывают с личностной автономией, заключающейся в стремлении самостоятельно думать, действовать, оценивать себя в соответствии с личными критериями, что далеко не всегда возможно в текущей их жизни. Также значимое место, в ощущении своего благополучия замужними женщинами, занимает личностный рост, предполагающий стремление женщин быть открытыми новому опыту, проявлять интерес к жизни, время от времени переживать чувство реализации своего потенциала, изменяться в лучшую сторону.

Определенные трудности испытывают замужние женщины при самопринятии, далеко не всегда и не все особенности своей личности они принимают, не всегда позитивно относятся и к своему прошлому, что иногда выражается в чувстве недовольства собой. Также не со всеми окружающими удается замужним женщинам выстраивать позитивные доверительные отношения, что периодически негативно сказывается на их эмоциональном состоянии, но у них есть как минимум узкий круг близких людей, о которых они заботятся, либо на которых они могут положиться.

Наименьшее психологическое благополучие замужние женщины видят в трудностях, связанных с поиском смысла жизни, в постановке целей и достижении их, а также связанных с умением управлять своим окружением и влиять на текущие обстоятельства жизни, разумно используя предоставляющиеся возможности. Последнее связано с установками на доминирование в отношениях

между людьми, что не всегда поддерживается и принимается обществом, где еще по-прежнему живы патриархальные устои. Поэтому, с одной стороны, мы наблюдаем эмансипацию современной женщины, а с другой стороны, неготовность общества к принятию женщины в ее новой гендерной роли.

С учетом заданных в методике уровней, показатели общего психологического благополучия у замужних женщин распределились следующим образом (рис. 1). У большинства замужних женщин раннего зрелого возраста, что составило 66,7 % выборки, наблюдается средний уровень психологического благополучия, у 22,6 % опрошенных – низкий и у 10,7 % – высокий. Получается, что замужних женщин с низким уровнем психологического благополучия примерно вдвое больше, чем с высоким уровнем психологического благополучия. Данные цифры вызывают определенную обеспокоенность, ведь, с одной стороны, психологическое неблагополучие может негативно сказываться на состоянии здоровья самих же женщин, препятствовать их полноценной самореализации, а с другой стороны – отражаться на отношениях с детьми. Заметим, что более 80 % опрошенных нами женщин являются матерями и воспитывают от 1-го до 3-х детей.

На наш взгляд, женщины с низким уровнем психологического благополучия нуждаются в профессиональной психологической помощи, однако далеко не всегда они осознают это сами и готовы обратиться к специалисту. В то время как метод «поплакаться в жилетку» в обществе, где с эгоистическими установками постепенно себя изживает.

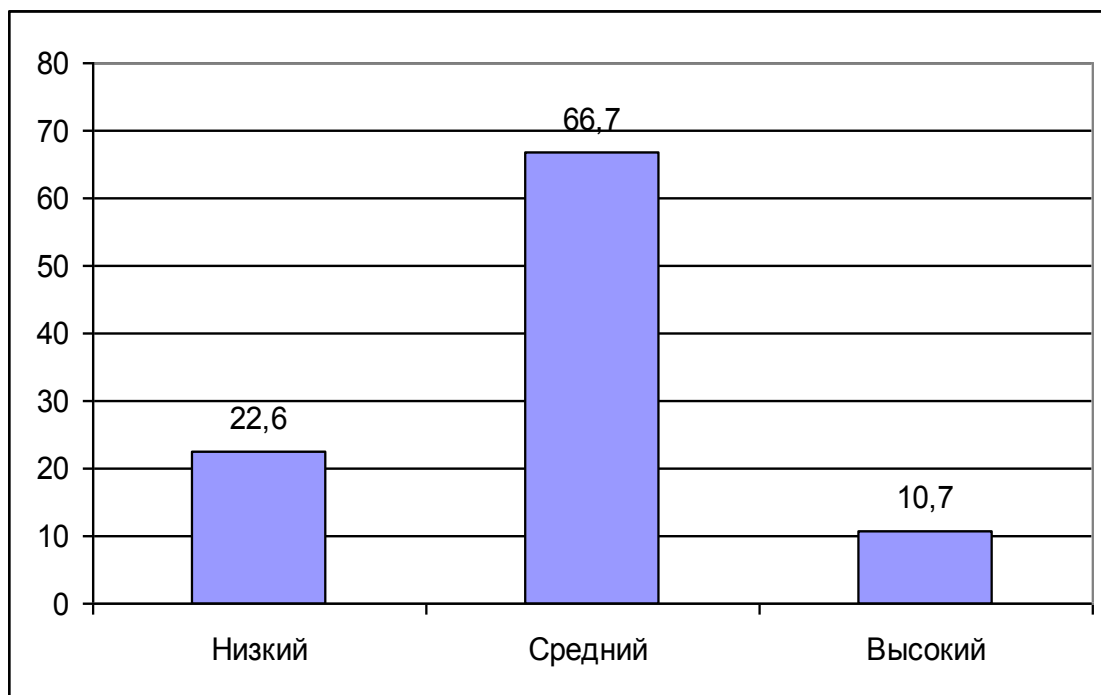


Рис. 1 Распределение показателей психологического благополучия по уровням у замужних женщин раннего зрелого возраста

Характеризуя полученные описательные статистики по методике «Экспресс диагностика социальных ценностей личности», отметим, что по большинству ценностных ориентаций были получены достаточно высокие показатели, т.е. выше средних значений – это профессиональные, финансовые, семейные, социальные и интеллектуальные ценности. Возможно, здесь сработал феномен социальной желательности, и многие женщины ориентировались на социальные стереотипы и заведомо ставили высокие баллы по заданным социальным ценностям. К тому же по всем шкалам мы видим достаточно большой разброс данных, а по некоторым шкалам – «Физические ценности» и «Духовные ценности» вплоть до крайних значений.

Таблица 2.

Описательная статистика результатов диагностики социальных ценностей у замужних женщин раннего зрелого возраста

Социальные ценности	Среднее	Стандартное отклонение	Минимум	Максимум
Профессиональные	153,51	35,94	60	200

Финансовые	148,98	37,96	40	200
Семейные	170,71	30,99	70	200
Социальные	147,38	28,67	60	200
Общественные	80,47	38,86	10	190
Духовные	83,03	42,07	0	200
Физические	98,63	48,97	0	200
Интеллектуальные	146,61	41,22	40	200
Количество человек	N=84			

Наиболее значимой социальной ценностью у современной замужней женщины являются семейные ценности, предполагающие удачное замужество, времяпрепровождение в кругу семьи, заботу о близких. На втором плане стоят профессиональные ценности, предполагающие наличие увлекательной, приносящей удовлетворение и хороший денежный доход, работы. Далее следуют финансовые, социальные и интеллектуальные ценности, средние значения которых оказались примерно одинаковыми. Это значит, что замужние женщины стремятся быть независимыми в финансовом плане, за счет наличия у них высокооплачиваемой работы, машины и других материальных благ. Важное значение они придают и наличию в их жизни друзей, возможностям знакомства с новыми людьми, участия в различных социальных мероприятиях. Они желают и стремятся самообразовываться, как в профессиональной, так и в других сферах жизнедеятельности. Не последнее место, но значительно менее важное, занимают в жизни современной женщины физические ценности, связанные с поддержанием своего физического здоровья и занятием спортивными упражнениями, здоровым питанием. Самыми малозначимыми у замужних женщин оказались духовные и общественные ценности, заключающиеся в религиозности, стремлении жить осознанно во благо себе и другим, в выполнении общественной деятельности, зачастую на безвозмездных основаниях. В общем, альтруизм, выходящий за рамки своей семьи, и забота о своем душевном здоровье не являются сегодня приоритетными ценностями современной замужней женщины раннего зрелого возраста.

Проверка гипотезы о взаимосвязи психологического благополучия замужних женщин раннего зрелого возраста с их ценностными ориентациями проводилась при помощи коэффициент линейной корреляции Пирсона, т.к. значения по-

лученных первичных данных по всем диагностированным переменным соответствуют закону нормального распределения.

Результаты корреляционного анализа показали, что психологическое благополучие современных замужних женщин раннего зрелого возраста взаимосвязано с их профессиональными ($r=0,303$; $p=0,05$), социальными ($r=0,31$; $p=0,04$), физическими ($r=0,236$; $p=0,031$) и интеллектуальными ценностными ориентациями ($r=0,243$; $p=0,026$) (табл. 3). В целом можно говорить, что рост психологического благополучия современных женщин сопряжен с ростом значимости в их жизни профессиональных, социальных, физических и интеллектуальных ценностей. Сегодня женщины в большей степени связывают свое благополучие с самореализацией себя на профессиональном поприще, с качеством и количеством социальных связей, с возможностями уделять внимание своему физическому и интеллектуальному развитию. Заметим, что в данном случае мы не наблюдаем связи психологического благополучия с семейными ценностями, что традиционной закреплено за гендерной ролью женщины, и выступает как условие «женского счастья». На наш взгляд, это может быть обусловлено тем, что в нашей выборке преобладают женщины, которые на момент обследования в большинстве своем уже состоялись и как жены, и как матери. Поэтому в обеспечение своего благополучия они больше ориентируются на ценности, которые лежат по-за рамками семьи. Однако в реальности данные ценности могут выступать как желаемые, т.е. ценности, на которые тратится мало времени и ресурсов.

Таблица 3.

Корреляционные взаимосвязи психологического благополучия и социальных ценностных ориентаций у замужних женщин раннего зрелого возраста

Исследуемые переменные	Корреляционные связи Пирсон, r	
	R	P
ПБ & Профессиональные ценности	0,303	0,005
ПБ & Финансовые ценности	0,006	0,955
ПБ & Семейные ценности	-0,087	0,431

ПБ & Социальные ценности	0,31	0,004
ПБ & Общественные ценности	0,23	0,837
ПБ & Духовные ценности	0,141	0,2
ПБ & Физические ценности.	0,236	0,031
ПБ & Интеллектуальные ценности	0,243	0,026
Количество человек	N=84	

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

У большинства замужних женщин раннего зрелого возраста наблюдается средний уровень психологического благополучия, свидетельствующий о некотором психоэмоциональном дискомфорте и в тоже время достаточно хорошей адаптированности к окружающей действительности. В большей степени психологическое благополучие замужние женщины связывают с персональной автономией и личностным ростом, а наименьшее – с трудностями, связанными с поиском смысла жизни и с возможностями управлять окружением.

Доминантными социальными ценностями современных замужних женщин раннего зрелого возраста являются семейные, профессиональные и финансовые. Малозначимыми социальными ценностями для замужних женщин выступают общественные и духовные.

Психологическое благополучие современных замужних женщин раннего зрелого возраста взаимосвязано с их профессиональными, социальными, физическими и интеллектуальными ценностными ориентациями. Чем больше современная замужняя женщина способна реализовывать в своей повседневной жизни профессиональную самореализацию, установление и поддержание социальных связей, уделять внимание своему физическому и интеллектуальному развитию, тем больший уровень психологического благополучия ей характерен.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологическое благополучие современной замужней женщины раннего зрелого возраста сегодня не определяется традиционными гендерными установками о женском счастье, предполагающими, прежде всего, самореализацию женщины как жены и матери. Напротив, современная женщина стремится к наиболее пол-

ной реализации своих способностей и возможностей в различных направлениях социальной жизни.

Список литературы

1. ВОЗ. Что такое психическое здоровье? URL: <http://www.who.int/features/qa/62/ru/index.html>.
2. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000. 992 с.
3. Лепешинский Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психол. журн. 2007. № 3 (15). С. 24-37.
4. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006. 1096 с.
5. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопр. психол. 2006. № 4. С. 105-114.
6. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. С. 153-156.
7. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2004. 179 с.

УДК 159.23-057.875(470.5)

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ РАЗНЫХ ОБЛАСТЕЙ УРАЛЬСКОГО РЕГИОНА

Мельникова Маргарита Леонидовна,
кандидат психологических наук, доцент
Сипина Алина Андреевна,
студентка,

Уральский государственный педагогический университет

Аннотация. Описаны психологические особенности смысложизненных ориентаций студенческой молодежи Курганской и Свердловской областей. Для студенческой молодежи обеих областей в одинаковой степени свойственна направленность на цель, осмысленность, чувство полноты и насыщенности жизни. Отличительными особенностями студенческой молодежи Курганской области являются смысложизненные ориентации, связанные с духовными ценностями, такими как понимание чего-то, кого-то; взаимный контакт; забота; духовная опора.

Ключевые слова: смысл жизни, смысложизненные ориентации, ценностные ориентации, студенты, смысловая сфера, осмысленность жизни, молодежь.

MEANINGFUL ORIENTATIONS OF STUDENT YOUTH IN DIFFERENT AREAS OF THE URAL REGION

Melnikova Margarita Leonidovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Sipina Alina Andreevna,
student,
Ural State Pedagogical University

Abstract. Psychological features of the meaningful orientations of students in Kurgan and Sverdlovsk regions were described. The focus on the goal, meaningfulness, a sense of completeness and richness of life are inherent in the same degree for the students of both regions. Among the distinctive features of the students in Kurgan region are: meaningful orientations associated with spiritual values, such as understanding of something/someone; mutual contact; care; spiritual support.

Keywords: meaning of life, meaningful bearings, value orientations, students, semantic sphere, susceptibility to life, youth.

На протяжении своей жизни человек находится в поисках смысла в деятельности, в сложившихся отношениях, в своем предназначении. В период юности встают вопросы жизненного выбора, самоопределения, поиска своего жизненного пути, в результате чего актуализируются ценности и смысло-жизненные ориентации личности. В период общественно-политических и социально-экономических преобразований отмечается переход от индустриальной к постиндустриальной цивилизации, востребовавшей новую систему ценностей, основанной на приоритетности смысло-жизненных ориентаций личности, направленности ее на развитие и саморазвитие.

Категория смысла является предметом постоянных дискуссий. В центре внимания исследователей находятся такие аспекты, как: экспликация понятия; характеристики, закономерности и механизмы развития и функционирования смысловой сферы; формы и функции смысловых образований; аспекты смысловых категорий в общей структуре личности человека и межличностного взаимодействия [1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 11; 12].

Несколько меньше изучена проблема смысло-жизненных ориентации молодежи в разных участках уральского региона. Современные кросскультурные исследования недостаточно дифференцируют региональные особенности психологической составляющей молодежи. По словам Г. М. Казаковой, регион рассматривают как фрагмент, часть составляющей российской социокультурной «целостности», нежели как на автономную самоорганизующуюся систему [6]. Между тем, процессы, проходящие в регионах, выступают как процессы преобразования социокультурного разнообразия пространства нашей страны переходящего из монокультурного в поликультурное, гетерогенное, отличающегося многообразием качественно-количественных характеристик, что может оказывать влияние на смысло-жизненные ориентации студенческой молодежи.

Задачей нашего исследования выступает описание психологических особенностей смысложизненных ориентаций студенческой молодежи Курганской и Свердловской областей.

Методологическими основами данной работы выступают:

- идеи Л. И. Божович, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна и др. о социальной обусловленности развития личности;
- концептуальные положения психологии о ценностях и смыслах (А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, А. Г. Здравомыслов, А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, В. Франкл, Э. Фромм, В. А. Ядов);
- концептуальные идеи Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева о социокультурной детерминированности развития личности в обществе, о понимании всеобщей связи и взаимообусловленности развития личности и общественного сознания;
- концептуальные идеи Л. И. Анцыферовой, Б. С. Братуся, Ф. Е. Василюка, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Д. А. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, В. Франкла о смысловой сфере личности как вершинном и интегративном компоненте структуры личности, имеющем ключевое значение в восприятии жизненных событий и детерминации поведения.

Вслед за Д. А. Леонтьевым под смысловой системой понимаем «относительно устойчивую и автономную иерархически организованную систему, включающую в себя ряд разноуровневых смысловых структур и функционирующих как единое целое». Смысложизненные ориентации – это состояние направленности личности на достижение смысложизненных ценностей и смысла жизни [8].

В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте от 17-19 лет, из них 30 человек представители Свердловской области, 30 человек – Курганской. Все участники исследования являются студентами первого курса различных высших учебных заведений.

Для решения поставленной задачи нами был использован следующий психодиагностический инструментарий: методика исследования системы жиз-

ненных смыслов (В. Ю. Котляков); методика «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева; «Методика предельных смыслов» (Д. А. Леонтьев). В таблице 1 представлены данные студенческой молодёжи Свердловской и Курганской областей.

Таблица 1

**Уровень значимости различий между группами студенческой молодёжи
Свердловской и Курганской областей
(U-критерий Манна-Уитни)**

Категории жизненных смыслов	Среднее значение		Критические значения	Уровень значимости
	Молодёжь Свердловской области	Молодёжь Курганской области		
Альтруистические	14,066	14	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (172,5) находится в зоне незначимости
Экзистенциальные	12,9	12,933	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (446,5) находится в зоне незначимости
Гедонистические	13,1	13	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (449) находится в зоне незначимости
Самореализация	12,633	12,733	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (448) находится в зоне незначимости
Статусные	12,433	12,5	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (437) находится в зоне незначимости
Коммуникативные	14,566	15,033	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (413) находится в зоне незначимости
Семейные	10,733	10,551	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (427,5) находится в зоне незначимости
Когнитивные	15,7	15,866	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (416) находится в зоне незначимости

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в обеих группах студенческой молодёжи преобладают «Когнитивные смыслы». Это указывает на стремление познавать жизнь, разбираться в противоречиях окружающего мира и собственной личности, искать смыслы и причины происходящего. У молодёжи имеется твердая система убеждений и ценностей, которыми они руководствуется в различных ситуациях.

На второй позиции по степени значимости жизненных смыслов у студенческой молодежи двух групп выступают «Коммуникативные смыслы». Они ориентированы на общение, легко взаимодействуют с окружающими, при этом общение – это источник удовлетворения и эмоционального насыщения. Важным является получение интересной и разнообразной информации в процессе межличностного взаимодействия и общения.

Также о студенческой молодежи обеих групп отмечается высокая позиция по параметрам «Альтруистические смыслы». Респонденты обеих групп находят удовлетворение в бескорыстной помощи людям, не ища выгоды и награды. Они легко могут откликнуться на просьбу о помощи, включаться в волонтерскую деятельность.

«Гедонистические смыслы» также имеют высокую значимость для молодежи Свердловской и Курганской областей. Можно сказать, что они, как и все молодые современные люди, любят комфорт и удобство во всех его проявлениях – начиная с внешних атрибутов и заканчивая социальным окружением, имеют тенденции в стремлении к удобству, к красоте и функциональности.

Также на значимыми для молодежи обеих групп выступают такие смыслы как «Экзистенциальные». А это значит, что испытуемые стремятся наполнить свою жизнь особым смыслом, самостоятельно делать выбор и нести за них ответственность. «Смыслы самореализации» также попали в категорию ведущих ценностных смыслов, это означает, что молодежь стремится к развитию и саморазвитию, постоянно совершенствует свои личностные качества, способности и умения.

Далее, в табл. 2 представлены смысложизненные ориентации студенческой молодежи Свердловской и Курганской областей.

**Уровень значимости различий между группами студенческой молодёжи
Свердловской и Курганской областей по показателям
смыслоразножизненных ориентаций (U-критерий Манна-Уитни)**

Ассиметричные шкалы	Среднее значение		Критические значения	Уровень значимости
	Молодёжь Свердловской области	Молодёжь Курганской области		
Цели в жизни	32,766	34,3	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (386,5) находится в зоне незначимости
Процесс жизни	28,1	29,3	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (399,5) находится в зоне незначимости
Результат жизни	26	27,033	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (381,5) находится в зоне незначимости
Локус контроля – Я	21,4	22,033	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (397,5) находится в зоне незначимости
Локус контроля – жизнь	30,933	32,133	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (373,5) находится в зоне незначимости
Осмысленность жизни	106,8	104,533	$p \leq 0,01 = 292$ $p \leq 0,05 = 338$	U эмп (400) находится в зоне незначимости

Полученные данные, свидетельствуют о том, что смыслоразножизненные ориентации у студенческой молодежи обеих групп осознанны и определены, сформирована четкая направленность на достижение конкретной цели в будущем. Значения по шкале «Процесс жизни» свидетельствуют о частичной удовлетворенности жизнью, восприятию текущей ситуации, как позитивной, так и негативной.

Были выявлены несколько сниженные значения по шкале «Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией», что является показателем осознания частичной неудовлетворенности реализующихся жизненных планов. У респондентов обеих групп отмечаются более сниженные значения, связанные с внутренним локусом контроля, при более высоком внешнем. Мы считаем, что это обусловлено системой ожиданий и требований, предъявляемых к студенческой молодежи со стороны образовательного процесса, ближайшего окружения, с одной стороны; и тревогой, связанной с трудностями

выполнения этих ожиданий и требований на высоком уровне, на котором не пострадала бы самооценка студента.

Для определения и описания смысложизненных ориентаций студенческой молодёжи Свердловской и Курганской областей мы использовали методику предельных смыслов Д. А. Леонтьева.

У студенческой молодёжи Свердловской области на основе контент-анализа обозначились значимые категории, связанные с процессом жизнедеятельности (по А. Маслоу), а именно: удовольствие, образование, деньги (достаток), семья (друг), работа, уважение (аффилиация) (М-9,98). Так же у студентов этой группы, выделились категории, связанные с экзистенциальными потребностями: свобода, аутентичность, ответственность (самостоятельность), счастье, независимость, душа (честь) (М-9,13).

У студенческой молодёжи Курганской области на основе контент-анализа обозначились значимые категории, связанные с духовными смысложизненными ориентациями (М-20,27). К ним относятся: сотрудничество, понимание (чего-то, кого-то), самореализация в достижениях, осмысленность жизни, интерес, взаимный контакт (забота), духовная опора, любовь (успех, чувства, эмоции).

Далее для определения связи между содержанием системы ценностных ориентаций, мы использовали метод ранговой корреляции Спирмена. В результате чего было установлено, что у студенческой молодёжи Свердловской области лично значимая цель «иметь счастливую семейную жизнь», а на втором – направленность на получение удовольствия от жизни (рис. 1). При произведенном корреляционном анализе мы видим взаимосвязь гедонистических смыслов с локусом контроля – жизнь. А это значит, что данная группа респондентов может самостоятельно оценивать и контролировать весь спектр эмоций и ощущений, доступных человеку.

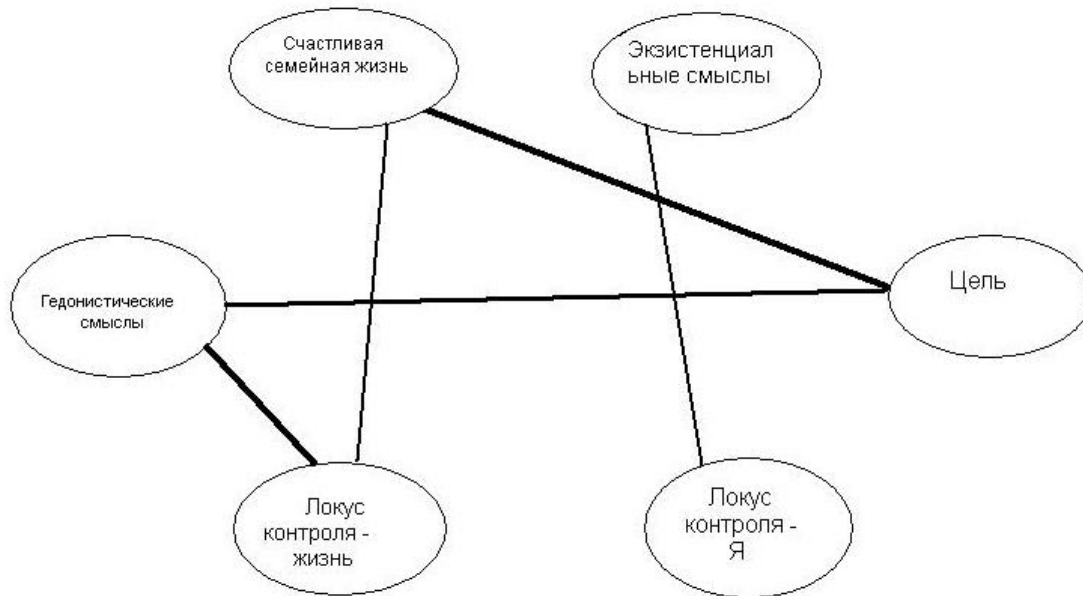


Рис. 1. Ранговая корреляция по методикам СЖО и системы жизненных смыслов у молодёжи Свердловской области

- прямая корреляционная связь на уровне значимости $p \leq 0,05$
- - - - - обратная корреляционная связь на уровне значимости $p \leq 0,05$
- прямая корреляционная связь на уровне значимости $p \leq 0,01$
- - - - - обратная корреляционная связь на уровне значимости $p \leq 0,01$

Молодёжь в процессе своей жизни развивает коммуникативные навыки, повышает статус в обществе. Нельзя не отметить взаимосвязь экзистенциальных смыслов с их результативностью и локусом контроля – я. Респонденты данной группы придают большую ценность самому проживанию жизни, имеют свободу выбора, испытывают любовь во всех ее проявлениях.

Ранжирование баллов по группе молодёжи Курганской области, показало, что доминирующие ценностные ориентации отражают стремление к самореализации, счастливой семье и получению удовольствия от жизни (рис. 2). При этом цели жизни больше носят альтруистический характер, так как материальное благополучие и высокий социальный статус не являются доминирующими в ценностных ориентациях, а способность достигать своих целей и контролировать события собственной жизни испытуемыми оценивается высоко. При про-

изведенном корреляционном анализе мы видим взаимосвязь результативности жизни с гедонистическими, коммуникативными и когнитивными смыслами.

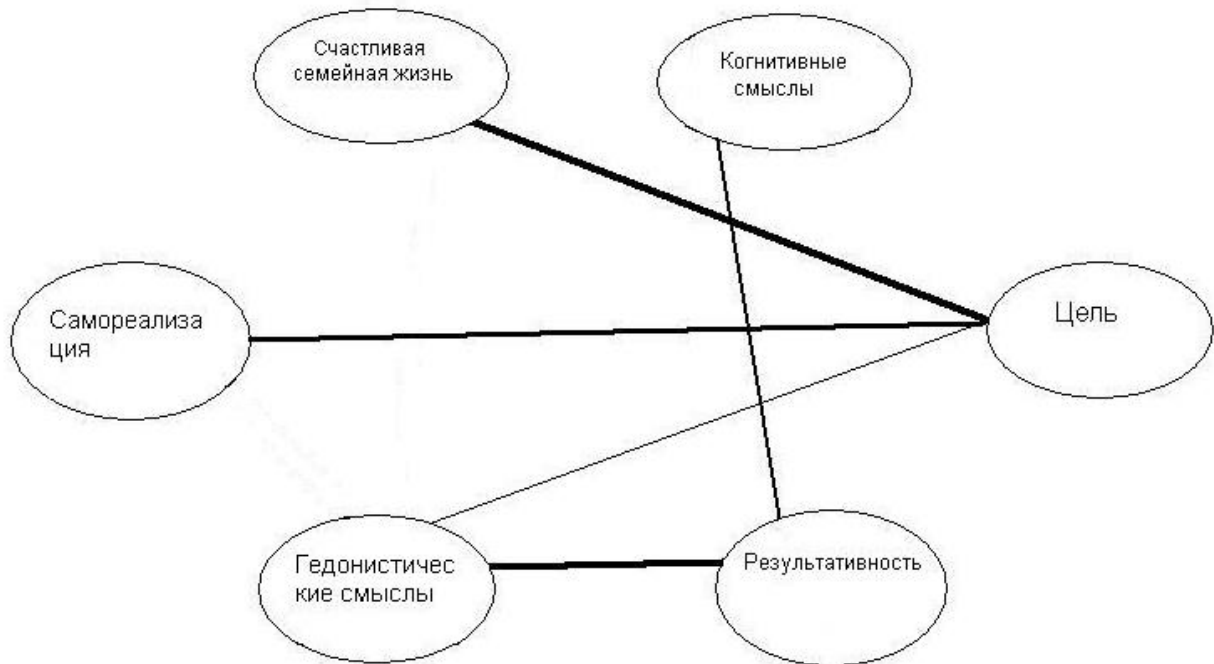


Рис. 2. Ранговая корреляция по методикам СЖО и системы жизненных смыслов у молодёжи Курганской области

- прямая корреляционная связь на уровне значимости $p \leq 0,05$
- - - - - обратная корреляционная связь на уровне значимости $p \leq 0,05$
- прямая корреляционная связь на уровне значимости $p \leq 0,01$
- - - - - обратная корреляционная связь на уровне значимости $p \leq 0,01$

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для студенческой молодежи Свердловской и Курганской областей в одинаковой степени свойственна направленность на цель, осмысленность, чувство полноты и насыщенности жизни, удовлетворенность взаимоотношениями и процессом обучения, они ценят возможность свободно принимать решения и активно участвовать в построении собственной жизни. Им также свойственна направленность на познание аспектов жизни, учет противоречий окружающего мира и собственной личности, поиск смысла и причин происходящего.

2. Отличительными особенностями студенческой молодёжи Свердловской области являются смысло-жизненные ориентации, связанные с базовыми потребностями, такими как удовольствие, образование, деньги (достаток), семья (друг), работа, уважение (аффилиация). Так же у студентов этой группы, выделились категории, связанные с экзистенциальными потребностями: свобода, аутентичность, ответственность (самостоятельность), счастье, независимость, душа (честь).

3. Отличительными особенностями студенческой молодёжи Курганской области являются смысло-жизненные ориентации, связанные с духовными ценностями (сотрудничество, понимание (чего-то, кого-то), самореализация в достижениях, взаимный контакт (забота), духовная опора, любовь (успех, чувства, эмоции).

4. Таким образом, в период юности у студенческой молодежи Свердловской и Курганской областей несколько по-разному встают вопросы жизненного выбора, самоопределения, поиска своего жизненного пути. Это можно объяснить несколькими разными процессами, проходящими в регионах, социокультурным разнообразием пространства города-мегаполиса с современной промышленностью, богатой инфраструктурой, большим количеством достопримечательностей и хорошо развитой промышленностью и небольшим, сохранившим традиции русского народа г. Курган.

Результаты исследования могут быть использованы при работе со стенической молодежью в период выбора профессии, учебного учреждения, а также возможностями самореализации и саморазвития. Возможно включение результатов исследования в курсы по психологии развития и возрастной психологии, акмеологии, психологического консультирования, дифференциальной психологии.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Психология формирования и развития личности // Развитие личности в процессе жизнедеятельности. 1981.

2. Братусь Б. С. К изучению смысловой сферы личности. М.: [б.н.], 2011. № 4.
3. Братусь Б. С. Смысловая сфера личности. М.: [б.н.], 1981. С. 46-56.
4. Вайзер Г. А. Смысл жизни и «двойной кризис» в жизни человека. 1998. № 5. Т. 19.
5. Выготский Л. С. Собрание сочинений. М.: [б.н.], 1982. Т. 6.
6. Казакова Г. М. Регион как субкультурный локус (на примере Южного Урала): автореф. дис. ... доктора культурологии: 24.00.01.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание, Личность. М., 1975.
8. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 2003.
9. Леонтьев Д. А. Методика предельных смыслов (МПС). М., 1992. С. 36.
10. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. СПб.: Питер, 2012. 224 с.
11. Франкл В. Доктор и душа. СПб.: Ювента, 1997. 287 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 367 с.

УДК 159.923

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ ВЗРОСЛЫХ, ЗАНЯТЫХ В ПОМОГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ¹

Данилова Марина Викторовна,
кандидат психологических наук, старший преподаватель,
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей ценностно-смысловых ориентаций и их включенности в параметры удовлетворенности жизнью взрослых, занятых в сфере помогающих профессий и помогающей деятельности. Выборку составили 2 группы респондентов: занятые в помогающей деятельности и не имеющие отношения к такого рода деятельности, всего 109 человек в возрасте 20-40 лет. Исследование показало специфику взаимосвязи показателей ценностно-смысловой сферы и удовлетворенности жизнью в связи с включенностью личности в помогающую деятельность.

Ключевые слова: период взрослости, помогающие профессии, помогающая деятельность, жизненные ориентиры, смысложизненные ориентации, удовлетворенность жизнью.

MEANING-LIFE ORIENTATION AND LIFE SATISFACTION OF ADULTS, WHO WAS INVOLVED INTO ASSISTING ACTIVITIES

Danilova Marina Victorovna
PhD (Psychology), Senior Lecturer,
Saint-Petersburg State University

Abstract. The article is dedicated to study of value-semantic grasp and its influence on life satisfaction parameters of adults, having assisting/helping occupation. The sample consist of 2 groups: 1. involved into helping activities and 2. do not involved into these activities. In total 109 people, age 20-40. The research displayed specifics of adults' value-semantic parameters and life satisfaction for people involved into assisting/helping activities.

¹ Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ 16-06-00307-ОГН

Keywords: adulthood, assisting profession, assisting activities, life guides, meaning-life orientation, life satisfaction.

В настоящее время, в связи с серьезными социально-экономическими изменениями, гуманизацией и демократизацией общества, особо проявилась значимость помогающих профессий, представителями которой являются врачи, психологи, педагоги, специалисты социальной работы, а также помогающей деятельности волонтерских и добровольческих движений и организаций. Фактически, по мнению ряда исследователей, помогающая деятельность представляет собой отдельную сферу, направленную на обеспечение существования общества наряду с такими сферами деятельности как экономическая, политическая, идеологическая и т. д. [1; 10]. При этом авторы психологических исследований помогающей деятельности соглашаются в том, что она обязательно затрагивает личность самого помогающего [6; 7; 12]. Психологическая готовность к оказанию помощи может отличать социальных акторов (субъектов помогающей деятельности) [10] по целям и мотивации, выраженности и иерархии ценностей и смыслов, эмоциональному отношению к действительности, но их всех объединяет фундаментальный человеческий интерес – интерес к ближнему [8]. Помогаящие действия, осуществляемые на различных уровнях и различными методами, всегда направлены на повышение благополучия человека [11]. Это может быть помощь в удовлетворении самых насущных потребностей (предоставление еды, одежды, лекарств и т. п.), в создании приемлемых условий (среды), в оказании услуг и благотворительной деятельности отдельных профессионалов и целых организаций и т.д.

Специфика психологического подхода к исследованию благополучия и, в частности удовлетворенности жизнью, заключается, прежде всего, в том, что акцент делается именно на субъективный характер рассматриваемого понятия: субъективное представление человека о том, что события и ситуации жизни складываются благополучно [2; 5; 13; 14; 16]. Эмпирические исследования субъективного благополучия показали его высокую обусловленность внутрен-

ними и внешними факторами [9; 15]. В качестве внутренних, личностных факторов рассматривают, например, позитивную оценку здоровья, личностную автономию, самоотношение, оптимизм, личностный рост. Внешними факторами, позитивно влияющими на удовлетворенность жизнью, для разных возрастных групп являются удовлетворяющий субъекта социальный статус, включенность в значимые социальные взаимодействия: профессиональную деятельность, досуговую и творческую активность, брачные отношения, материальное положение. С. А. Водяха [3], на основании анализа современных исследований, приходит к заключению, что формирование субъективного ощущения собственной благополучности человека всегда происходит на фоне обратной связи от социального окружения, и детерминантами могут выступать такие характеристики как альтруизм, положительные эмоции, чувство общности с референтной группой и личностные ресурсы.

Целью нашего исследования стал анализ особенностей ценностно-смысловых ориентаций, а также их включенности в показатели удовлетворенности жизнью взрослых, занятых в сфере помогающих профессий и помогающей деятельности. В исследовании приняли участие 109 респондентов в возрасте 20-40 лет, из них 59 человек (11 мужчин и 48 женщин), профессионально занимающихся помогающей деятельностью (специалисты медицинских специальностей, консультанты экстренной психологической помощи, имеющие базовое образование разного профиля и волонтеры, систематически занимающиеся добровольческой помощью в детских домах, на различных массовых мероприятиях, в медицинских и социальных учреждениях и т. д.) и 50 человек (12 мужчин и 38 женщин) – представители разных профессиональных специальностей, не имеющие специфики помогающей деятельности (инженеры, экономисты, филологи и др).

Методический инструментарий составили разработанная анкета с биографическими данными и вопросами о ценностных и жизненных ориентирах, тест СЖО Д. А. Леонтьева, «Опросник профессиональных предпочтений» Д. Холланда и Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера.

Анализ профессиональных типов личности респондентов выборки проводился по результатам методики Д. Холланда. Согласно методике, каждый профессиональный тип характеризуется определенными особенностями характера, направленности личности, интересов и т. д., и человек стремится найти ту профессиональную среду, которая отвечает его типу, и которая может позволить ему наиболее полно реализовать свои способности и ценностные ориентации. Анализ обнаружил достоверные различия в выраженности социального типа личности ($p < 0,05$), более характерного для взрослых, занятых в помогающей деятельности (рис. 1). Полученные данные подтверждают их направленность на кооперацию, взаимодействия и помощь другим людям.

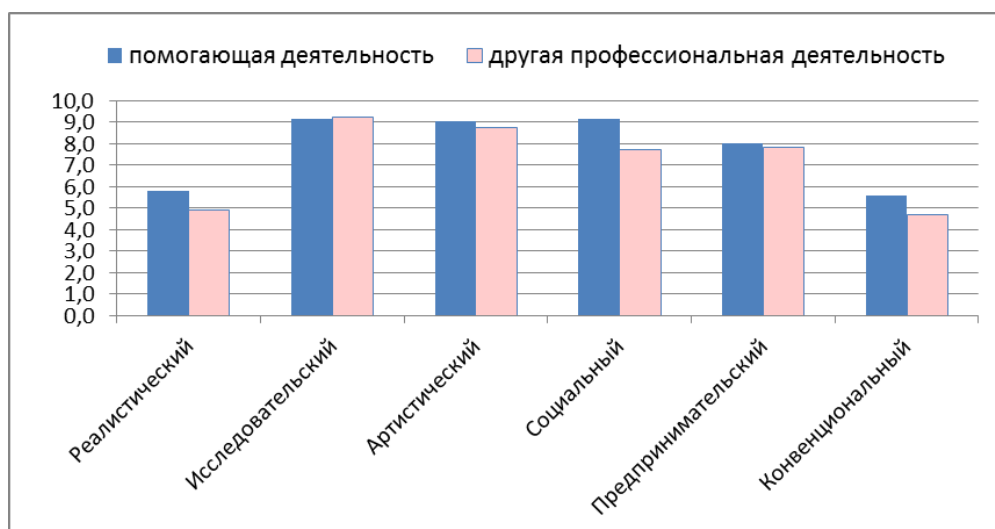


Рис. 1. Выраженность профессиональных типов личности взрослых, занятых в помогающей деятельности и не имеющих отношения к данной сфере

Следующим этапом анализа стало исследование жизненных ориентиров и смысложизненных ориентаций респондентов. Жизненные ориентиры рассматривались нами как ценности и смыслы, опираясь на которые человек выстраивает свои жизненные планы и профессиональные перспективы [4]. В обеих группах иерархия жизненных ориентиров имеет схожую картину. На первом месте оказались ориентиры на саморазвитие (получение информации и знаний, творчество, самовыражение и значимость собственного мнения). Респонденты, занятые в помогающей деятельности, на втором месте отмечают ориентацию на организацию жизненной активности (рациональное распределение времени и

планирование жизни, поддержание спортивной формы, интересная работа), на третьем – ориентиры на получение удовольствий в жизни (отдых, развлечения, хобби, любовь). У взрослых, не занятых в помогающей деятельности, ориентиры на получение удовольствий в жизни занимают более высокое второе место, а ориентация на жизненную активность – третье. При этом обнаружены достоверные различия ($p < 0,05$) по значимости ориентации на получение удовольствий от жизни, которая чаще отмечается теми взрослыми, кто не занимается помогающей деятельностью.

Анализ параметров смысложизненных ориентаций участников исследования показал, что, их значения в обеих группах находятся в рамках среднестатистической нормы (по данным Д. А. Леонтьева), а структура имеет много общего (табл. 1).

Таблица 1

Выраженность смысложизненных ориентаций респондентов

Параметры	Респонденты, занятые в помогающей деятельности		Респонденты, не занятые в помогающей деятельности	
	Среднее	Ст. отклонение	Среднее	Ст. отклонение
Цели в жизни	31,23	7,323	26,94	7,707
Процесс жизни	29,83	6,978	25,65	7,381
Результативность жизни	25,54	4,750	21,92	6,595
Локус контроля-Я	21,06	4,099	17,90	4,398
Локус контроля-жизнь	24,65	8,049	21,35	6,217
Общий показатель СЖО	116,48	22,719	100,39	29,618

Обе группы респондентов определяют для себя процесс жизни осмысленным, эмоционально насыщенным, видят будущие перспективы и возможности самореализации, а также обладают способностью к самодетерминации. В обеих группах показатели локуса контроля – жизнь находятся на уровне нижней границы нормы. Однако, несмотря на схожую структуру показателей, они достоверно выше сформированы ($p < 0,05$) у респондентов группы, вовлеченной в помогающую деятельность.

Что касается общей удовлетворенности жизнью, то ее показатели, как и смысложизненные ориентации, более выражены ($p < 0,01$) у тех взрослых, кто за-

нят в помогающих профессиях или помогающей деятельности. Причем стоит особо отметить, что удовлетворенность жизнью в группе, связанной с помогающей деятельностью, находится на уровне высокой нормы (23,7 балла; $\sigma = 4,7$), тогда как респонденты выборки, занятые в разных других областях деятельности, удовлетворены своей жизнью на уровне ниже средних значений (18,0 балла; $\sigma = 5,7$).

Корреляционный анализ помог выявить специфику взаимосвязи параметров ценностно-смысловой сферы и удовлетворенности жизнью у взрослых, занятых в помогающей деятельности. Так, оказалось, что в этой группе удовлетворенность жизнью прямо и тесно связана со всеми параметрами смысложизненных ориентаций, причем, в этой группе на такие показатели смысложизненных ориентаций, как цели, результативность жизни и локус контроля-жизнь.параметры серьезно влияет показатель возраста. В группе людей, не связанных с помогающей деятельностью, у показателей ценностно-смысловой сферы не выявлено взаимосвязей с удовлетворенностью жизнью, но обнаружена слабая прямая связь с показателем возраста.

Таким образом, анализ полученных данных показал, что помогающую деятельность выбирают в качестве профессиональной или систематической деятельности люди личностно и социально зрелые, социально активные, направленные на взаимодействия, помощь и поддержку других, воспринимающие свою жизнь в целом как благополучную. Их удовлетворенность жизнью тесно связана с жизненными смыслами, причем с возрастом повышается степень осмысленности целей, направленности на временную перспективу, ощущение своей эффективности и самореализации, а также растет уверенность в способности принимать жизненно важные решения и контролировать свою жизнь в целом.

Список литературы

1. Амбарова П. А., Зборовский Г. Е. Волонтерство как объект и предмет социологической науки // Помогаящие профессии: научное обоснование и инновационные технологии / под общ. ред. проф. З. Х. Саралиевой. Н. Новгород: Изд-во НИСОЦ, 2016. С. 85-88.

2. Аргайл М. Психология счастья. М.: Прогресс, 1990. 336 с.
3. Водяха С. А. Формирование социального благополучия молодежи // Социальная педагогика и социальная работа: вчера, сегодня, завтра: Материалы VIII Международных социально-педагогических чтений им. Б.И. Лившица, посвященные 25-летию социальной педагогики и социальной работы в России / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург: [б. и.], 2017. С. 117-120.
4. Данилова М. В. Особенности ценностно-смысловых ориентиров личности в период ранней взрослости // Горизонты зрелости: сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. С. 28-32.
5. Джидарьян И. А. Представление о счастье в российском менталитете. СПб.: Алтейя, 2001. 240 с.
6. Ильин Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. Серия Мастера психологии. СПб.: Питер, 2013. 304 с.
7. Кораблина Е. П. Теоретические и прикладные аспекты помогающей деятельности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2005. Т. 5. № 12. С. 104.
8. Кораблина Е. П. Особенности психологической подготовки к выполнению профессиональной роли помогающего специалиста // Вестник практической психологии образования. 2007. № 4. С. 61-63.
9. Мардасова Т. А., Григорьев Р. А. Психологические особенности удовлетворенности жизнью // NovaInfo.Ru Психологические науки. 2015. № 34 (2). URL: <http://novainfo.ru/archive/34/psikhologicheskieosobennosti-udovletvorennosti-zhiznyu> (дата обращения: 29.03.2018).
10. Ткаченко В. С. Социально-помогающая деятельность и социальная сплоченность общества // VIII Международная научно-практическая конференция «Наука в информационном пространстве – 2012» (4-5 октября 2012 г.). URL: http://www.confcontact.com/2012_10_04/soc3_tkachenko.htm (дата обращения: 02.04.2018).

11. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / под ред. Б. М. Величковского. М.: Педагогика, 1986. 408 с.
12. Ховкинс П., Шохет Р. Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы. СПб.: Речь, 2002. 352 с.
13. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2004. 180 с.
14. Diener E., Ng W., Harter J., Arora R. Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. № 99 (1). P. 52-61.
15. Nissim B. D., Adi B., Idit D. Factors That Affect the Feeling of Happiness in Israel // *Asian Journal of Empirical Research*. 2013. № 3 (10). P. 1300-1309.
16. Seligman M. E. P., Ernst R. M., Gillham J. et al. Positive education: Positive psychology and classroom interventions // *Oxford Review of Education*. 2009. Vol. 35. P. 293-311. DOI: 10.1080/03054980902934563.

УДК 159.923

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНО-СМЫСЛОВОГО ПОЛЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ С ДЕПРИВИРОВАННОЙ ПОТРЕБНОСТЬЮ В БЕЗОПАСНОСТИ

Ильина Татьяна Борисовна,
кандидат психологических наук, доцент
Ткаченко Надежда Александровна,
студентка 2 курса магистратуры,
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей когнитивно-смыслового поля жизнестойкости личности с разным уровнем удовлетворенности потребности в безопасности. Установлено, что у респондентов с неудовлетворенной потребностью в безопасности уровень жизнестойкости и ее структурных элементов ниже, в сравнении с группой, у которой данная потребность удовлетворена.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, депривация, потребности личности, психологическая безопасность, когнитивно-смысловое поле, базисные убеждения, экзистенциальная исполненность.

FEATURES OF COGNITIVE AND SENSE FIELD OF THE HARDINESS OF A PERSON WITH THE DEPRIVED NEED FOR SAFETY

Tatyana Borisovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Nadezhda Alexandrovna,
student of the 2nd year of a master's degree,
Donetsk National University

Abstract. The article deal with the features of the cognitive and sense field of hardiness of a person with the deprived need for safety research. It is shown that respondents with unsatisfied need for safety have a lower level of hardiness and its structural elements, in comparison with the group that has this need satisfied.

Keywords: viability of personality, deprivation, personal needs, psychological security, cognitive and sense field, world assumptions, existential fullness.

Актуальность. Проблема оптимального проживания личности и ее устойчивости в условиях протекания сложных жизненных периодов была и остается достаточно интересной и значимой в психологической науке, а в последнее время становится все более актуальной ввиду активных перемен в социальной, политической, экономической, духовной и других сферах жизни [1, с. 2]. Текущий нестабильный, переменчивый характер жизнедеятельности населения Донца, предопределяет снижение уровня удовлетворенности жизнью и психологического благополучия, общее снижение чувства безопасности и защищенности, депривацию потребности в безопасности. Для адаптации к напряжению, оптимальной смысловой регуляции, преобразования стрессогенных событий и на их основе успешной самореализации человеку необходимо актуализировать, развить такое личностное образование, которое выступило бы ресурсом для активизации внутреннего потенциала личности [2, с. 110-111]. Таким образованием на наш взгляд выступает жизнестойкость. Жизнестойкость обеспечивает тот резерв личности, который будет необходим в той или иной ситуации актуализации потребности в безопасности. Исходя из этого, мы считаем актуальным выявление когнитивно-смыслового поля жизнестойкости как фактора, определяющего взаимодействие с окружающим миром в условиях удовлетворения/неудовлетворения потребности в безопасности.

Цель: провести сравнительный анализ жизнестойкости личности с разным уровнем удовлетворенности потребности в безопасности и выявить структуру когнитивно-смыслового поля жизнестойкости.

Объект исследования: жизнестойкость личности.

Предмет исследования: структура когнитивно-смысловых компонентов жизнестойкости личности в условиях депривации потребности в безопасности.

Гипотезы исследования:

1. Существуют различия в общем уровне жизнестойкости и ее структурных компонентах в исследуемых выборках: у выборки с депривированной потребностью в безопасности общий уровень жизнестойкости будет снижен.

2. Когнитивно-смысловое поле выборки с депривированной потребностью в безопасности будет иметь ряд особенностей: базисные убеждения будут иметь более низкие показатели; показатели экзистенциальной исполненности будут снижены.

Диагностико-психологические методы исследования: методика диагностики степени удовлетворённости основных потребностей (Метод парных сравнений В. В. Скворцова; модификация И. А. Акиндиновой), тест жизнестойкости (С. Мадди) в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, опросник «Шкала базовых убеждений» Р. Янов-Бульман в адаптации О. А. Кравцовой, шкала экзистенции – (Existenz-Skala, ESK – А. Лэнгле, К. Орглер) в адаптации С. В. Кривцовой (стандартизация И. Н. Майниной, А. Ю. Васанова) [3, с. 59-62; 4, с. 66-71; 5, с. 95-99].

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 80 человек, 35 из которых – юноши, 45 – девушки. Выборка включает в себя респондентов профессий и специальностей как гуманитарной, так и технической направленности. Возраст испытуемых – от 18 до 46 (юношеский, молодой и зрелый возраст).

Анализ результатов. С помощью методики диагностики степени удовлетворённости основных потребностей в выборке были выделены группы по критерию удовлетворенности потребности в безопасности. Среди 80 человек, у 41 респондента потребность в безопасности удовлетворена, что составляет 51%, у остальных 39 человек данная потребность депривирована (49%).

Анализируя результаты, полученные с помощью теста жизнестойкости, было выявлено, что у респондентов с депривированной потребностью в безопасности уровень жизнестойкости и ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска) ниже в сравнении с респондентами, у которых данная потребность удовлетворена (рис. 1).

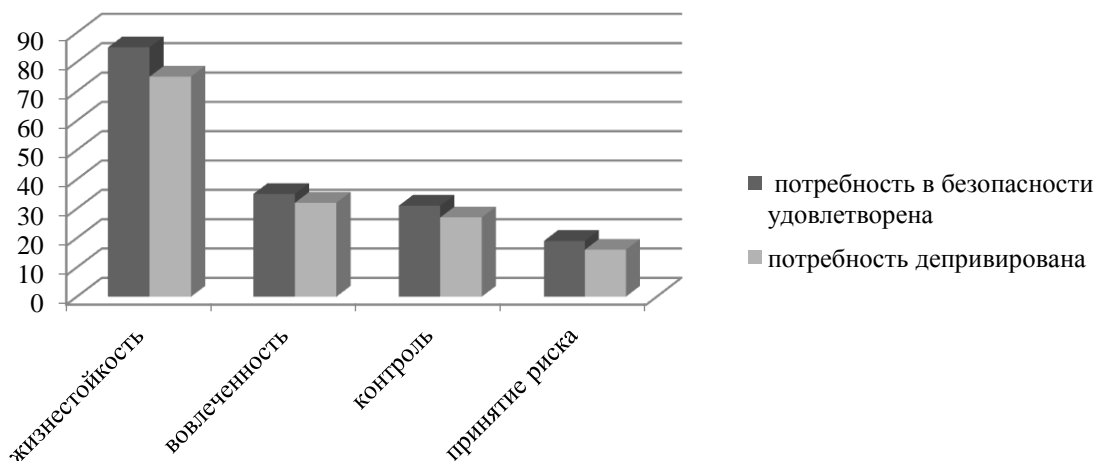


Рис. 1. Средние показатели по тесту жизнестойкости

При сравнении средних показателей двух групп t-критерием Стьюдента были получены значимые различия между показателями общего уровня жизнестойкости ($t=2,64$, $p \leq 0,01$) и шкалой «принятие риска» ($t=2,75$, $p \leq 0,01$). У респондентов с неудовлетворенной потребностью в безопасности снижена жизнестойкость. Это означает, что данная группа характеризуется меньшей внутренней устойчивостью, способностью адаптироваться к изменениям. Респонденты воспринимают мир как источник опасностей, но не возможностей. Принятие риска у данной группы значительно снижено. Это означает, что данная группа не верит в то, что стрессы и перемены являются естественной частью жизни, и что они не могут дать ценный опыт, на основании которого можно более эффективно взаимодействовать с миром. Они считают, что безопасность и комфорт является их целью, и в связи с этим не действуют на свой страх и риск ради получения полезных знаний из своего жизненного опыта. Но при этом у данной группы не выявлено различий в показателях вовлеченности и контроля, по сравнению с группой респондентов с удовлетворенной потребностью в безопасности. Это означает, что данная группа обладает уверенностью в том, что даже в трудных, переменчивых ситуациях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, участвовать в происходящем, т. е. не быть отчужденным. Также выборка обладает убеждением в том,

что способна повлиять на стрессовую ситуацию, попытаться изменить ее, т. е. не быть беспомощными.

Результаты, полученные с помощью шкалы базовых убеждений, указывают на то, что респонденты с депривированной потребностью в безопасности имеют более низкие показатели по некоторым шкалам в сравнении с группой респондентов, у которых данная потребность удовлетворена (рис. 2).

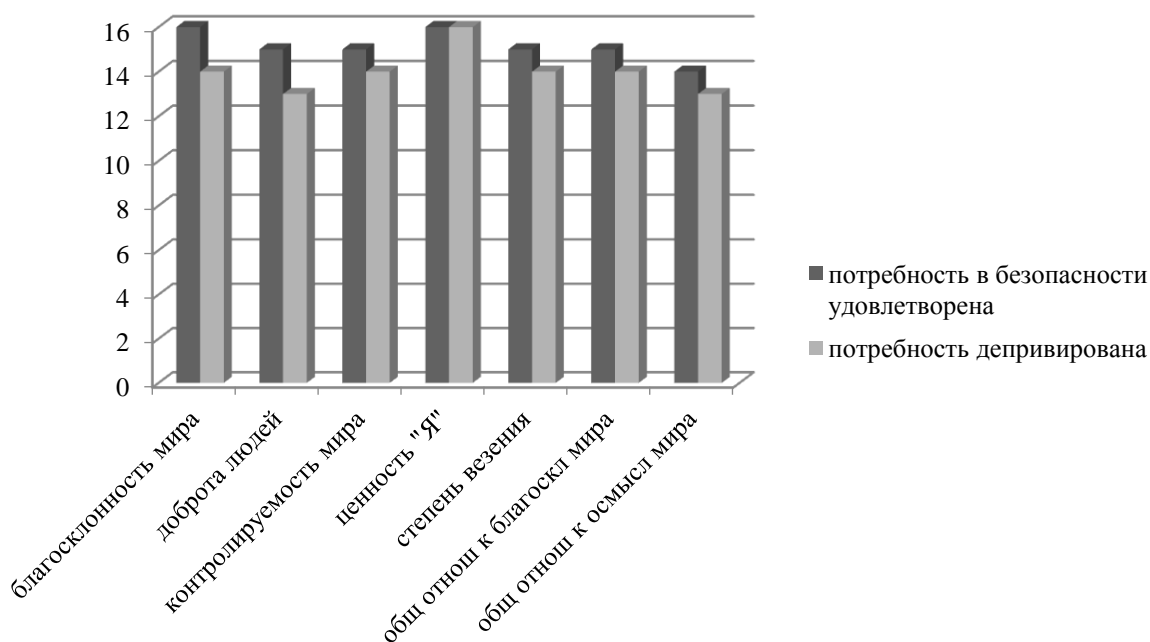


Рис. 2. Средние показатели по методике базовых убеждений

При сравнении средних показателей двух групп t-критерием Стьюдента были получены значимые различия между показателями шкал «благосклонность мира» ($t=2,70$, $p \leq 0,01$), «доброта людей» ($t=2,82$, $p \leq 0,01$), «контролируемость мира» ($t=2,11$, $p \leq 0,05$) «степень везения» ($t=2,25$, $p \leq 0,05$), «общее отношение к благосклонности мира» ($t=2,45$, $p \leq 0,05$). У респондентов с неудовлетворенной потребностью в безопасности снижено убеждение в том, что в мире положительное преобладает над негативным, хорошие события преобладают над плохими. У данной группы так же снижено убеждение в том, что люди добры, дружелюбны, отзывчивы и внимательны к окружающим. У группы снижено убеждение в том, что в жизни им часто способствует удача или везе-

ние. У данной группы снижено убеждение в том, что своими действиями они могут предотвращать неприятности, т. е. брать контроль над происходящими событиями. У данной группы также выражено убеждение в том, что события происходят в большей мере случайно, не подчиняются законам справедливости. Но при этом у данной группы не выявлено различий в показателях справедливости мира, случайности происходящего, ценности «Я», степени самоконтроля, по сравнению с группой респондентов с удовлетворенной потребностью в безопасности. Это означает, что данная группа обладает убеждением, что хорошие и достойные люди получают то, что заслуживают, случайность является принципом распределения происходящих событий, убеждены в собственной ценности.

Анализируя результаты, полученные с помощью шкалы экзистенции, было выявлено, что у респондентов с депривированной потребностью в безопасности уровни показателей по измеряемым шкалам ниже в сравнении с респондентами, у которых данная потребность удовлетворена (рис. 3). При сравнении средних показателей двух групп t-критерием Стьюдента были получены значимые различия между показателями шкал самодистанцирование ($t=2,23, p \leq 0,01$), персональность ($t=2,64, p \leq 0,01$), самотрансценденция ($t=2,49, p \leq 0,05$), свобода ($t=2,37, p \leq 0,05$), исполненность ($t=2,12, p \leq 0,05$).

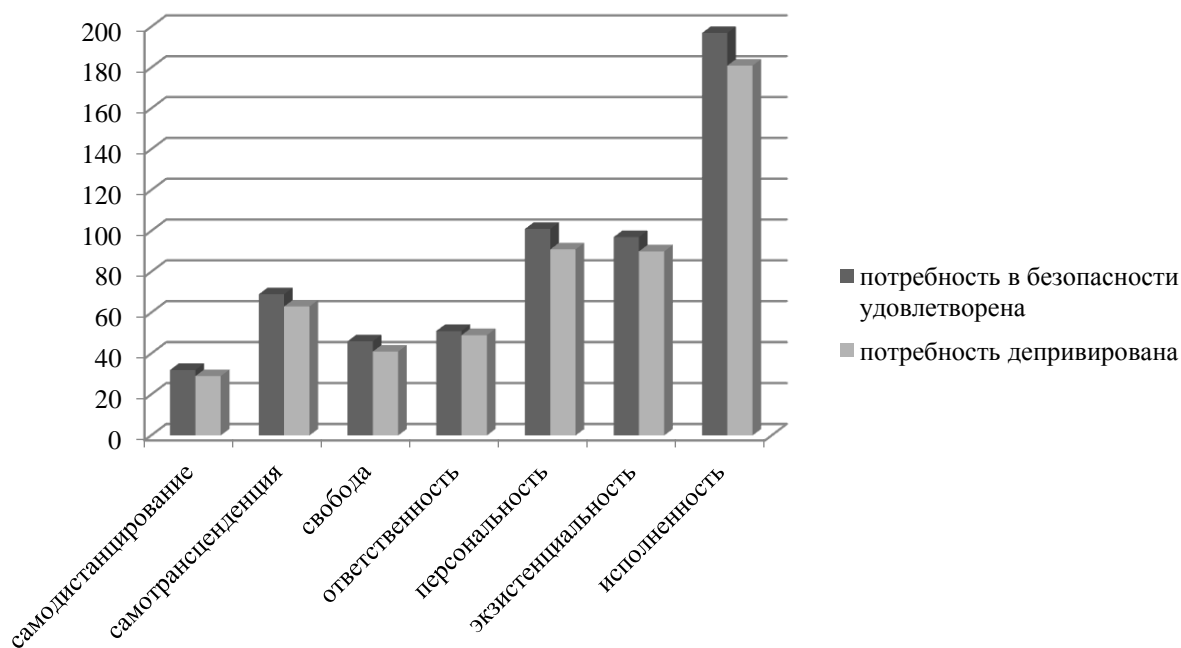


Рис. 3. Средние показатели по шкале экзистенции

У респондентов с неудовлетворенной потребностью в безопасности снижена способность создания внутреннего свободного пространства, понижена дистанция по отношению к самому себе. Т. е. данная группа склонна преимущественно ориентироваться на самих себя из-за внутренней фиксации на чем-то, например, неудовлетворенной потребности. Вследствие этого снижается возможность реалистично воспринимать окружающий мир, реалистично мыслить, повышается возможность реагировать на случайные раздражители, заикливаться на своих желаниях, чувствах и намерениях. У данной группы так же снижена способность ощущать ясность в чувствах, быть эмоционально затронутым. Т. е. у них снижено проявление чувств близости и сочувствия, эмоционального отклика, повышена ориентация на цель и в меньшей степени на смысл. У данной группы снижена способность решаться и быть уверенным в собственном решении. Т. е. у них снижена способность находить реальные возможности осуществления того или иного действия, свободно выбирать и приходить к персонально обоснованному решению. У данной группы так же снижены способность открыто воспринимать мир и самого себя, когнитивная и эмоциональная доступность для себя и мира, они более закрыты, что может быть связано с заикливанием на собственных проблемах, невозможности от них дистанцироваться. У данной группы так же снижен показатель наполненности смыслом своей жизни. Заикленность на себе и нерешительность препятствуют открытости миру, его возможностям, вследствие эмоциональная нереализованность и снижение возможности свободно выбирать, осуществлять тот или иной жизненный выбор.

Но при этом у данной группы не выявлено различий в показателях ответственности и экзистенциальности по сравнению с группой респондентов с удовлетворенной потребностью в безопасности. Это означает, что данная группа обладает способностью доводить до конца решения, они действуют с осознанием обязательности этого для себя или обязательств перед кем-то. Так как чувство решимости у данной группы снижено, то вероятнее ответственность больше воспринимается как чувство долга. Так же данная группа обладает спо-

способностью включаться в жизнь, быть вовлеченным. Однако при сниженной способности в свободе проявляется готовность данной выборки идти в мир, скорее с чувством долга («я вынужден»), а не с чувством свободы и осуществлением реальных возможностей мира.

Для определения компонентов когнитивно-смыслового поля жизнестойкости полученные данные были обработаны с помощью корреляционного анализа (вычислялся коэффициент Пирсона).

Результаты корреляционного анализа показали, что есть следующие взаимосвязи: чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже неудовлетворенность потребности в безопасности ($r = -0,263$; $p < 0,05$). Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше уровни показателей базовых убеждений личности – благосклонность мира ($r = 0,491$; $p < 0,01$), доброта людей ($r = 0,431$; $p < 0,01$), ценность «Я» ($r = 0,625$; $p < 0,01$), степень везения ($r = 0,375$; $p < 0,01$). Чем выше уровень жизнестойкости, тем выше уровни показателей экзистенциальной исполненности жизни личности – самодистанцирование ($r = 0,540$; $p < 0,01$), самотрансценденция ($r = 0,613$; $p < 0,01$), свобода ($r = 0,773$; $p < 0,01$), ответственность ($r = 0,562$; $p < 0,01$), персональность ($r = 0,638$; $p < 0,01$), экзистенциальность ($r = 0,718$; $p < 0,01$), исполненность ($r = 0,736$; $p < 0,01$).

Выводы

1. Гипотеза о существовании различий в общем уровне жизнестойкости и ее структурных компонентах в группах с депривированной и удовлетворенной потребностью в безопасности частично подтвердилась. У выборки с депривированной потребностью в безопасности общий уровень жизнестойкости и принятия риска более снижен. Данная группа характеризуется меньшей способностью адаптироваться к изменениям, мир воспринимается как источник опасностей и в связи с этим они не действуют на свой страх и риск ради преобразования трудных ситуаций в ситуации развития.

2. Когнитивно-смысловое поле выборки с депривированной потребностью в безопасности действительно имеет те особенности, которые были заявлены в гипотезе: базисные убеждения имеют более низкие показатели; пока-

затели экзистенциальной исполненности более снижены. Респонденты в меньшей степени убеждены в том, что в мире хорошие события преобладают над плохими, в меньшей степени склонны видеть в людях дружелюбие, отзывчивость, снижена убежденность, что в жизни им часто способствует удача или везение, события в мире по их мнению, происходят в большей мере случайно. У респондентов снижена способность дистанцироваться по отношению к самому себе, способность ощущать ясность в чувствах, быть эмоционально затронутым, присутствует нерешительность, снижена когнитивная и эмоциональная доступность для себя и мира, снижен показатель наполненности смыслом своей жизни.

Список литературы

1. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности: монография. М.: МПГУ, 2012. 152 с.
2. Конюхова Е. Т. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства // Известия Томского политехнического университета. 2013. Т. 322. № 6. С. 110-114.
3. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. Янов-Бульман, Р. Шкала базовых убеждений // Психодиагностика толерантности личности. М.: Смысл, 2008. 172 с.
5. Майнина И. Н. Стандартизация опросника «Шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 1. С. 87-99.

УДК 159.923:33

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У МОЛОДЕЖИ²

Честюнина Ю. В.,

кандидат психологических наук, доцент

Забелина Е. В.,

кандидат психологических наук, доцент,

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

Аннотация. В статье обсуждаются результаты исследования взаимосвязи жизненных ценностей и субъективного экономического благополучия у молодежи. В результате применения методик Опросник субъективного и экономического благополучия В. А. Хащенко и Опросник жизненных ценностей Ш. Шварца с последующим статистическим анализом был выявлен ряд взаимосвязей жизненных ценностей и субъективного экономического благополучия студентов (N=138). Было установлено, что чем выше уровень субъективного экономического благополучия у студентов, тем выше выраженность таких жизненных ценностей как самостоятельность, стимуляция и безопасности.

Ключевые слова: экономическое благополучие, экономический оптимизм, экономическая тревожность, адекватность дохода, финансовая депривированность, благосостояние семьи, жизненные ценности, молодежь.

INTERRELATION OF VITAL VALUES AND SUBJECTIVE ECONOMIC WELLBEING AT YOUTH

Chestyunina Yu. V.,

candidate of psychological sciences, associate professor

Zabelina E. V.,

candidate of psychological sciences, associate professor,

Chelyabinsk State University

Abstract. In the paper the results of the study of interrelation of vital values and subjective economic wellbeing at youth are discussed. Using the Questionnaire of subjective and economic wellbeing of V. A. Hashchenko and the Questionnaire of

² Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 18-013-00201 А

vital values of Sch. Schwartz a number of interrelations of vital values and subjective economic wellbeing of students (N=138) have been revealed. It has been established that the level of subjective economic wellbeing at students is higher, the expressiveness of such vital values as independence, stimulation and safety is higher.

Keywords: economic wellbeing, economic optimism, economic uneasiness, adequacy of income, financial deprivation, welfare of family, vital values, the youth.

Проблема экономического благополучия в современном обществе, испытывающим на себе влияние процессов глобализации, вышла далеко за рамки науки и, безусловно, относится к числу наиболее значимых и приоритетных тем, волнующих как отдельных людей, так и общество в целом. В силу новых тенденций развития кризисных явлений в мировой экономике эти проблемы приобретают особую политическую, экономическую и социальную остроту, для их решения требуются новые научные подходы. Наряду с этим, проблема субъективного экономического благополучия – одна из наиболее сложных и малоисследованных областей экономической психологии. Несмотря на то, что вопросы субъективного экономического благополучия довольно обстоятельно отражены в работах отечественных (Е. М. Воробьев, Е. В. Гаврильчик, Т. И. Демченко, Ю. Н. Долгов, М. С. Доронина, С. Г. Плотников, Т. С. Тимофеева, В. А. Хащенко и др.) и зарубежных исследователей (O. Duncan, G. Duncan, G. Duncan, Hill, Rodgers, Easterlin, Fletcher, Lorenz, George, Landerman, Vaughan, Lancaster, Strumpel, Vaughan, Douthitt, MacDonald, Mullis, Loxsin, Ravilion, Van Praag, Frijters, Ferrer-i Carbonell, Ferrer-i-Carbonell и др.), специалисты входят в противоречие друг с другом при описании феноменологии субъективного экономического благополучия, установлении границ его предметного поля, его детерминантах и маркерах.

Под субъективным экономическим благополучием в рамках данного исследования понимается интегральный психологический показатель жизни человека, выражающий отношение человека к своему актуальному и будущему материальному благосостоянию (Хащенко 2011). Согласно В. А. Хащенко (2011), выделяют следующие составляющие субъективного экономического бла-

гополучия: экономический оптимизм и уверенность, субъективная адекватность дохода запросам и потребностям личности, текущее благосостояние семьи, финансовая депривированность, экономическое беспокойство и тревожность.

Поскольку субъективное экономическое благополучие определяется не только внешними, но и внутренними, личностными факторами, было выдвинуто предположение, что одним из таких факторов могут выступать жизненные ценности индивида. Теоретическим и методическим основанием такого предположения является теория базовых ценностей Ш. Шварца – современная, широко распространенная и развивающаяся интегральная теория. Подход Ш. Шварца оперирует абстрактными целями, которые направляют жизнь человека [3]. Ценности, по Ш. Шварцу, имеют следующие основные составляющие – активация ценности, мотивация, когнитивный компонент, планирование действия. В рамках данной концепции рассматривались универсально значимые ориентиры для ценностей, такие как просоциальное поведение, ограниченный конформизм, радость достижения, зрелость, самоутверждение, уверенность. Ценности в концепции Ш. Шварца не являются ограниченными определенными действиями и ситуациями, они являются стандартами, руководящими выбором или оценкой поступков, людей, событий, они упорядочены по значимости в отношении друг друга (Ш. Шварц, В. Билски). Авторы данной статьи полагают, что выделенные характеристики ценностей могут влиять на степень субъективного благополучия, которое переживает человек в экономической сфере.

С целью проверки предположения о взаимосвязи жизненных ценностей и субъективного экономического благополучия было проведено исследование, в котором приняли участие студенты различных факультетов (юридический, экономический, информационные технологии, управление, журналисты, Евразии и Востока) регионального российского университета, обучающихся на бакалавриате, специалитете и в магистратуре. Выборка составила 138 человек, в возрасте от 18 до 23 лет.

Студенты в данном исследовании были выбраны не случайно. Студенческий возраст – наиболее чувствительный к социально-экономическим изменени-

ям. С одной стороны, студенты – это часть социума, активно проявляющая себя экономической жизни (выступающая в роли потребителей, наёмных работников, собственников и т. д.), а с другой, они только вступают на путь самостоятельной экономической жизни и в силу юношеского максимализма и отсутствия опыта могут совершать ошибки, расстраивая своё психическое и физическое здоровье. Именно поэтому проблема субъективного экономического благополучия и факторов, влияющих на него, представляет научный и практический интерес.

В исследовании применялся ряд психометрических обоснованных методик:

Методика Ш. Шварца в адаптации В. Н. Карандашева, применяется для исследования динамики изменения ценностей как в группах (культурах) в связи с изменениями в обществе, так и для личности в связи с ее жизненными проблемами. Опросник субъективного экономического благополучия разработан А. В. Хащенко для оценки общего уровня субъективного экономического благополучия, а также его составляющих, оцениваемых пятью шкалами: индексы экономического оптимизма / пессимизма, экономической тревожности, субъективной адекватности дохода, финансовой депривированности и текущего благосостояния семьи, а также две дополнительные шкалы – субъективного уровня жизни и экономической фрустрированности. Все показатели по шкалам переводились в стандартную шкалу стенов [2].

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью статистического пакета SPSS. Основным методом проверки взаимосвязей корреляционный анализ Пирсона.

В ходе проведения корреляционного анализа было выявлено, что молодые люди и девушки с высокой ценностью самостоятельности ($r=0,312$, $p=0,00$), стимуляции ($r=0,279$, $p=0,00$), достижения ($r=0,322$, $p=0,000$), власти ($r=0,307$, $p=0,000$) и безопасности ($r=0,313$, $p=0,000$) имеют высокие показатели по шкале экономического оптимизма. То есть, чем оптимистичнее студенты оценивают внешние и внутренние условия роста материального благополучия, тем более характерны для них потребности в самоконтроле и самоуправлении, а также в автономности и независимости, тем больше у них выражено стремление к новизне и

глубоким переживаниям, тем более значимыми для них является ценности власти и достижения, которые фокусируются на социальном уважении и сравнении.

Для студентов, считающих, что их доходы соответствуют их запросам и потребностям, характерна ценность самостоятельности ($r=0,249$, $p=0,000$), проявляющаяся в выборе способов действия, в творчестве и исследовательской активности, а также высокой потребности в автономности и независимости; ценность достижения ($r=0,337$, $p=0,000$), основная цель которой – достижение личного успеха через проявление компетентности в соответствии с социальными стандартами и ценность власти ($r=0,158$, $p=0,02$). Центральная цель этого типа ценностей заключается в достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над людьми и средствами.

Выявлена положительная корреляционная связь субъективной оценки материального положения семьи с ценностью стимуляции ($r=0,183$, $p=0,033$). Студенты, положительно оценивающие благосостояние своей семьи, испытывают выраженную потребность в новизне и глубоких переживаниях. Можно предположить, что наличие определенного уровня материального достатка является базой для развития ценности стимуляции.

Умеренная положительная корреляция установлена между шкалой финансовой депривированности и ценностями стимуляции ($r=0,171$, $p=0,045$) и безопасности ($r=0,174$, $p=0,042$). Чем лучше субъективная оценка студентов своего финансового достатка, тем выше потребность в разнообразии и глубоких переживаниях для поддержания оптимального уровня активности и тем важнее для них безопасность семьи, национальная безопасность, взаимное расположение, взаимопомощь, чувство принадлежности.

Отрицательная корреляция установлена между шкалой экономической тревожности и ценностями достижения ($r=-0,247$, $p=0,004$) и власти ($r=-0,193$, $p=0,024$). Чем больше юноши и девушки, испытывают негативные эмоциональные состояния в связи со своими финансовыми и материальными проблемами, тем меньше у них выражена потребность в достижении социального статуса или престижа, контроля или доминирования над людьми и тем менее значим

для них личный успех. И наоборот, высокая потребность во власти и достижениях обеспечивает низкий уровень экономической тревожности.

Чем выше уровень субъективного экономического благополучия, тем выше выраженность таких жизненных ценностей как самостоятельность ($r=0,200$, $p=0,019$), проявляющаяся в выборе способов действия, в творчестве и исследовательской активности, а также высокой потребности в автономности и независимости; стимуляция ($r=0,197$, $p=0,021$), основная цель которой заключается в разнообразии и глубоких переживаниях для поддержания оптимального уровня активности и безопасности ($r=0,198$, $p=0,020$).

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезу о взаимосвязи жизненных ценностей и субъективного экономического благополучия у студентов. Данный вывод подтверждает и уточняет понятие субъективного экономического благополучия и его детерминант. «Субъективное экономическое благополучие отражает целостное восприятие личностью материальных аспектов жизни и выражает жизненную позицию человека в сфере материальных устремлений и потребления. Важным является понимание, что феномен субъективного экономического благополучия связан не только с потребностями человека и их реализацией, но и с самооценкой собственных ресурсов экономических достижений. В первую очередь с верой в способность к экономическим достижениям, со способностью контролировать материальные аспекты своей жизни и управлять финансами, а также с экономическими притязаниями» [2, с. 108].

Список литературы

1. Карандашев В. Н. К 21 Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004. 70 с.
2. Хащенко В. А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация // Экспериментальная психология. 2011. Т. 4. № 1. С. 106-127.
3. Шварц Ш. Культурные ценностные ориентации: природа и следствия национальных различий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 2. С. 37-67.

УДК 37.034-053"465.00./.07"

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННОЙ МУЛЬТИПЛИКАЦИИ

Долганина Вера Васильевна,
кандидат психологических наук, доцент,
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт»

Аннотация. В статье анализируется влияние современных мультипликационных фильмов на формирование нравственных ценностей детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольники, нравственные ценности, нравственное поведение, нравственное воспитание, мультипликационные фильмы, поведение детей.

THE FORMATION OF MORAL VALUES BY MEANS OF MODERN PRESCHOOL ANIMATION

Dolganina Vera Vasilevna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Stavropol State Pedagogical Institute

Abstract. The article analyses the impact of contemporary animated films on the formation of moral values to children of preschool age.

Keywords: preschoolers, moral values, moral behavior, moral upbringing, animated films, children's behavior.

Дошкольное детство – это период «первичной социализации». По мнению В. С. Мухиной, В. Т. Кудрявцева, В. В. Розанова, Д. И. Фельдштейна, Р. М. Чумичевой, Д. Б. Эльконина и др. – это наиболее благоприятный возраст для социально-нравственного воспитания детей. Некоторые способы сознательного управления своим поведением, активность и самостоятельность, интерес к общественному окружению успешно формируются в различных развивающихся видах деятельности дошкольников.

Исследования Т. П. Авдуловой, Л. И. Божович, А. В. Запорожец, И. Э. Куликовской, Е. В. Субботского, И. В. Сушковой, Л. В. Чепиковой, С. Г. Якобсон и др. посвящены изучению особенностей формирования нравственных ценностей личности. Л. В. Крайнова в своих трудах уделяет пристальное внимание вопросу о сущностных характеристиках поведения, ориентированных на соблюдение нравственных норм в дошкольном возрасте; И. Н. Вавилова и Н. В. Мельникова рассматривают нравственное поведение, Р. С. Буре делает акцент на гуманистической направленности личности, Э. И. Шарапова актуализирует вопрос о социально-ценностном поведении личности ребенка.

В настоящее время в современном обществе весьма актуальной является проблема формирования нравственных ценностей дошкольников. Ученые отмечают возникновение некоего ценностного вакуума, бездуховности, ведущих к отчуждению человека от культуры. Данная тенденция приводит к трансформации ценностей добра и зла, выставляя общество перед опасной проблемой моральной деградации у подрастающего поколения.

Стремительное развитие информационных технологий в XXI веке привело к тому, что длительное погружение в медиамир, медиапространство стало неотъемлемой частью жизни современного ребенка.

Одним из новых, не в полной мере исследованных средств социального развития, выступают любимые детьми мультипликационные фильмы, которые прочно вошли в жизнь современного дошкольника. Опрос детей свидетельствует, что просмотр мультфильмов они называют одним из любимых своих занятий.

На современном этапе развития науки в вопросе формирования нравственных ценностей дошкольников посредством мультипликации можно отметить лишь отдельные теоретические предпосылки, которые позволяют осуществить более детальное и глубокое изучение данной проблемы.

Мультипликационные фильмы относятся к отдельному виду искусства, который обладает достаточно высоким потенциалом художественно-эстетического, нравственно-эмоционального воздействия на дошкольников.

Кроме того, фильмы обладают широкими воспитательно-образовательными возможностями. Мультипликация – художественное произведение, объединяющее несколько видов искусства, оказывающих особое воздействие на личность ребёнка, на его воображение. Мультипликационный фильм позволяет вводить дошкольника в особое эмоциональное состояние, эмоционально контактировать с главными персонажами, в чем ребёнок в силу своего возраста остро нуждается. Однако следует отметить, что содержание современных мультипликационных фильмов зачастую взрослые не дифференцируют и не контролируют. Как правило, это негативно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье современных детей. Любой эмоционально значимый объект, по мнению психологов, может быть нейтральным для психики ребёнка, так как он либо разрушает её, либо влияет на неё благотворно.

Анализ детского поведения показывает, что именно мультипликационных персонажей ребёнок начинает изображать, копируя их в своем поведении и играх. Современное мультипликационное кино зачастую действует разрушительно на систему ценностей даже взрослого человека, а у ребёнка-дошкольника она просто не имеет шанса сформироваться положительно. Главные герои выступают в роли чревоугодников, сребролюбцев или завистников. Также в мультфильмах присутствуют и «положительные отрицательные» персонажи. На первый взгляд, они изображены как достаточно милые, симпатичные герои, однако имеющие различные страсти и совершающие отрицательные поступки [1]. Если подобное поведение взрослыми не опровергается, то оно усваивается ребенком как образец для подражания. Вследствие отсутствия собственного жизненного опыта, дошкольники легко и прочно усваивают предлагаемую с экрана модель поведения.

Таким образом, данные модели зачастую оказывают прямое разрушительное действие на ребёнка-дошкольника.

Российские психологи пересмотрели все самые популярные американские мультфильмы, которые чаще всего демонстрируют в медиапространстве: «Шрек», «Аладдин», «Красавица и Чудовище», «Гуффи и друзья», «Дональд Дак», «Дятел Вуди», «Золушка».

Содержательный анализ мультфильмов привел ученых к выводу о том, что большая часть всех этих анимационных произведений способствует искажённому восприятию материнства. Более того, они направлены на формирование у детей образа жизни, не предполагающего создания семьи и продолжения рода.

Вредное влияние каждой из героинь американских мультфильмов кроется в их нескрываемой сексуальности. Они ведут себя достаточно откровенно, умело соблазняя и достигая своей цели. Именно такую модель поведения начинают копировать маленькие девочки.

Кроме того, все героини практически одинаковы, их черты лица очень похожи, мало соответствуя реальным лицам людей. Данный факт формирует у детей идеал женской красоты, который не существует в природе. В последующем мальчикам будет сложно найти такой идеал в жизни.

Зачастую главные героини американских мультфильмов демонстрируют некорректное поведение по отношению друг к другу, пропагандируя драки, оскорбления, физическое превосходство и пр. Им начинает казаться, что мужчины должны быть грубыми и безалаберными, а женщины – сильными и самостоятельными. Данное поведение способствует формированию у детей неправильных стереотипов женского и мужского поведения.

Негативное влияние зарубежной мультипликационной продукции заключается в формировании у дошкольников представления о жизни как о бесконечном развлечении и игре. В этом случае мы вырастим детей безответственных и неспособных решать взрослые проблемы.

Многие отечественные мультфильмы также заставляют задуматься о том, какие ценности они транслируют детям.

По мнению отечественного психолога О. Сташук, мультфильм «Маша и медведь» является классическим примером садизма, в котором в качестве жертвы выступает Медведь, а в роли садиста выступает Маша. При просмотре данного мультфильма ребенок начинает отождествлять себя с Машей, испытывая триумф от того, что внутренне «берет верх», побеждая взрослых. Этот мультфильм не транслирует своим содержанием какие-либо правила и границы

во взаимоотношениях, которых должен придерживаться ребенок. Таким образом, основной девиз данного мультфильма звучит так: «Делай, что хочешь, тебе за это ничего не будет».

Успех данного мультсериала во многом заключается в том, что в роли Маши мечтает побывать каждый ребенок. Роль абсолютной жертвы Медведя, как правило, отводится взрослым (родителям, бабушкам, дедушкам и др.). Они все позволяют и прощают своим любимцам. Маша демонстрирует непринятие никаких правил, а ее поведение носит спонтанный характер. Хулиганское поведение, формируемое у ребенка на подсознательном уровне, программирует девочек на доминирование и потребительское отношение к людям. Естественно, такое поведение напрямую разрушительно для формирования нравственных ценностей дошкольников. А в будущем у детей могут быть проблемы в формировании нормальных семейных взаимоотношений.

Рассмотрим в качестве примера ещё один популярный мультфильм – «Барbosкины». Он транслирует современную семью, в которой нет дела до ее членов. Образ отца транслируется как погруженный в работу мужчина, не отходящий от своего ноутбука и телефона. Образ мамы – это не реализованная как личность домохозяйка, ненавидящая домашнюю работу и мечтающая стать известной актрисой. Это многодетная семья, в которой каждый из ее членов со своим характером. Героиня сериала Роза выступает в роли красотки, помешанной на своей внешности. Жизнь семьи и проблемы ее родных вообще не волнуют Розу. В качестве ее главной задачи выступает необходимость ухаживать за собой для того, чтобы красиво выглядеть. Таким образом, после просмотра данного мультсериала у ребенка начинает складываться эталон образа семьи, в котором родители занимаются только своими проблемами, а в воспитании детей участия не принимают, оно пущено на самотек [2].

Д. В. Андрющенко, Н. Е. Маркова и И. Я. Медведева в своих исследованиях выделили некоторые основные негативные признаки современных мультипликационных фильмов:

- агрессивность главных героев, жестокость, стремление нанести вред

окружающим, что способствует проявлению у детей агрессии, безжалостности и жестокости;

- девиантное поведение героев, которое не несет никакого наказания, в этой связи у дошкольника начинает складываться мнение, что данная форма поведения вполне допустима в современном обществе;

- демонстрация форм поведения, которые могут быть опасны для жизни и здоровья ребенка, поэтому у ребенка может снизиться порог чувствительности к опасности;

- демонстрация форм нестандартного полоролевого поведения;

- демонстрация непропорциональных и уродливых героев, что способствует разрушению существующих эталонов красоты;

- безнаказанное, неуважительное отношение к близким людям, к старшим, к растениям и животным;

- негативные речевые формы поведения, жаргонизмы, речевая агрессия [3, с. 36; 4, с. 112].

Проанализировав вышеперечисленные признаки, можно заметить, что они свойственны многим современным популярным мультфильмам, которые так любят дети [2].

В данной статье мы достаточно обзорно рассмотрели негативное влияние современных мультфильмов, как отечественного, так и зарубежного производства, на формирование нравственных ценностей дошкольников. В этой связи сегодня необходимо поднимать вопрос о важности противостоять обрушивающемуся на детей несистематизированному, неупорядоченному медиаинформационному потоку. Важно сформировать у детей некий нравственный стержень, защитный фильтр, который позволит сформировать чувство прекрасного, эстетический вкус, аудиовизуальную культуру и пр. Необходимо донести до родителей информацию о том, что крайне важно критически подходить к современным мультфильмам. Только в этом случае современные мультфильмы будут не только развлечением для детей, но и прекрасным пособием для развития.

Список литературы

1. Каспарова Ю. Мультфильмы и дети //Лиза. Мой ребёнок. 2004. № 5.
2. Корешкова М. Н., Королева М. В., Кузовлева О. А. Влияние современных мультфильмов на культуру поведения дошкольников // Молодой ученый. 2014. № 21.1. С. 179-182.
3. Маркова Н. Е. Культринтервенция. М.: Изд-во «Омега», 2002. 90 с.
4. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Разноцветные белые вороны. М.: Изд-во «Семья и школа», 1996. 272 с.

Научное издание

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Том 1

Уральский государственный педагогический университет.
620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.me