

ВЕСТНИК ОМСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Серия «ПСИХОЛОГИЯ»

Научный журнал
Основан в 2005 г.
Выходит четыре раза в год

2021. № 4

ISSN 2410-6364

Редколлегия журнала

- Н. К. Агишева, канд. психол. наук, Харьковская медицинская академия последипломного образования (Харьков, Украина)
- Л. Н. Антилогова, д-р психол. наук, Омский государственный педагогический университет (Омск, Россия)
- Г. М. Бреслав, д-р психол. наук, Балтийская международная академия (Рига, Латвия)
- Л. И. Дементий, д-р психол. наук, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (Омск, Россия)
- Е. Л. Доценко, д-р психол. наук, Тюменский государственный университет (Тюмень, Россия)
- Т. Л. Крюкова, д-р психол. наук, Костромской государственный университет (Кострома, Россия)
- А. Ю. Маленова, канд. психол. наук, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (Омск, Россия)
- Ю. П. Поваренков, д-р психол. наук, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского (Ярославль, Россия)
- З. И. Рябикина, д-р психол. наук, Кубанский государственный университет (Краснодар, Россия)
- И. А. Фурманов, д-р психол. наук, Белорусский государственный университет (Минск, Беларусь)
- С. В. Чернобровкина, канд. психол. наук, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (Омск, Россия)
- М. С. Яницкий, д-р психол. наук, Кемеровский государственный университет (Кемерово, Россия)

Учредитель

ФГБОУ ВО «ОмГУ
им. Ф. М. Достоевского»

Адрес редакции:
644053, Омская обл.,
г. Омск, ул. Нефтезаводская,
д. 11, каб. 312

Тел.: +7 (3812) 67-12-06
E-mail: psyjournal@omsu.ru

Главный редактор
Л. И. Дементий

Ответственный редактор
А. Ю. Маленова

Редактор *Е. В. Коськина*
Технический редактор
Т. Н. Чечуков
Дизайнер обложки
З. Н. Образова

Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
ПИ № ФС77-72193
от 15 января 2018 г.,
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

Объединенный подписной каталог
«Пресса России»
Индекс 94242

Свободная цена

Полнотекстовая версия журнала
размещается на сайтах научных
электронных библиотек
eLIBRARY.RU (elibrary.ru)
и КиберЛенинка (cyberleninka.ru).
Журнал индексируется в РИНЦ,
включен в международную
регистрационную базу данных
(каталог) периодических изданий
Ulrich's Periodicals Directory

Дата выхода в свет 29.12.2021
Ризография. Формат 60x84 1/8.
Печ. л. 10,9. Усл. печ. л. 10,1.
Уч.-изд. л. 10,0.

Тираж 60 экз. Заказ 188.

Отпечатано в типографии
ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

Адрес издателя и типографии:
644077, Омская обл.,
г. Омск, пр-т Мира, д. 55а

Academic periodical
Founded in 2005
Published four times a year

2021. № 4

ISSN 2410-6364

HERALD OF OMSK UNIVERSITY

Series "PSYCHOLOGY"

Founder

Federal State Budgetary Educational
Institution of Higher Education
"Dostoevsky Omsk State University"

Address of editorial office:
office 312, 11, Omsk,
Omsk Oblast, 644053, Russia

Phone.: +7 (3812) 67-12-06
E-mail: psyjournal@omsu.ru

Editor-in-Chief
Lyudmila I. Dementiy

Executive editor Arina Yu. Malenova

Editor E. V. Koskina

Technical editor
T. N. Chechukov

Design Z. N. Obrazova

Journal Registration Certificate
III № ФС77-72193
from January 15, 2018
given The Federal Service
for Supervision of Communications,
Information Technology,
and Mass Media

United subscription catalog
"The Russian Press".
Index 94242

Free price

The full text version of the journal
is posted on the website
of scientific electronic libraries
eLIBRARY.RU (elibrary.ru)
and Cyberleninka (cyberleninka.ru)
The journal is included in Russian
Science Citation Index (RSCI)
and Ulrich's Periodicals Directory

Date of publication 29.12.2021
Risography. Format 60x84 1/8.
Printed p. 10,9.

Conventionally printed p. 10,1.
Accounting publishing p. 10,0.
Edition 60 copies. Order 188.

Printed in polygraphic base
of Dostoevsky Omsk State University

*Address of publisher
and printing house:*
55a, Mira pr., Omsk,
Omsk Oblast, 644077, Russia

Editorial staff

- N. K. Agisheva, PhD in Psychological Sciences, Kharkiv Medical Academy of Post-graduate Education (Kharkiv, Ukraine)
L. N. Antilogova, Doctor of Psychological Sciences, Omsk State Pedagogical University (Omsk, Russia)
G. M. Breslav, Doctor of Psychological Sciences, Baltic International Academy (Latvia, Riga)
L. I. Dementiy, Doctor of Psychological Sciences, Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia)
E. L. Dotsenko, Doctor of Psychological Sciences, Tyumen State University (Tyumen, Russia)
T. L. Krukova, Doctor of Psychological Sciences, Kostroma State University (Kostroma, Russia)
A. Yu. Malenova, PhD in Psychological Sciences, Omsk State Pedagogical University (Omsk, Russia)
Yu. P. Povarenkov, Doctor of Psychological Sciences, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky (Yaroslavl, Russia)
Z. I. Ryabikina, Doctor of Psychological Sciences, Kuban State University (Krasnodar, Russia)
I. A. Fourmanov, Doctor of Psychological Sciences, Belarusian State University (Minsk, Belarus)
S. V. Chernobrovkina, PhD in Psychological Sciences, Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia)
M. S. Yanitsky, Doctor of Psychological Sciences, Kemerovo State University (Kemerovo, Russia)

СОДЕРЖАНИЕ

Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 4

К ЧИТАТЕЛЯМ5

ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Белоколодов В. В., Бриль М. С., Обидин И. Ю., Бекренёва Ю. С. Сопротивление лечению при отказе от употребления психоактивных веществ как реакция на стрессовую ситуацию6

Вакарина Е. А., Васильева И. В. Семантика переживания художником творческого кризиса15

Евсеевкова Е. В. Жизнестойкость в условиях пандемии20

Куликов Л. В., Маленова А. Ю., Потапова Ю. В. Психологический киберметрический анализ семантики совладания с трудностями27

Опекина Т. П. Уровень самореализации личности как предиктор ее позитивного самоотношения и субъективного счастья35

НАУЧНЫЕ ДИСКУССИИ

Карпинский К. В., Сапоровская М. В. Психическая регуляция вакцинального поведения: теории, концепции, модели43

ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

Деревянченко В. С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов57

Захаркина А. А. Родительство как социально-психологический ресурс женщин в ситуации лишения свободы67

НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ

Маленова А. Ю. Региональный круглый стол «Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление»78

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ85

CONTENTS

Herald of Omsk University. Series "Psychology", 2021, no. 4

TO READERS	5
PSYCHOLOGY OF COPING-ACTIVITY OF THE PERSONALITY	
<i>Belokolodov V. V., Bril M. S., Obidin I. Yu., Bekreneva Yu. S.</i> Resistance to Treatment When Refusing to Use Psychoactive Substances as a Reaction to a Stressful Situation	6
<i>Vakarina E. A., Vasileva I. V.</i> The Semantic Aspects Experiencins for Artist of the Creative Crisis	15
<i>Evseenkova E. V.</i> Hardiness in Pandemic Conditions	20
<i>Kulikov L. V., Malenova A. Yu., Potapova Yu. V.</i> Psychological Cybermetric Analysis of the Semantics of Coping with Difficulties	27
<i>Opekina T. P.</i> The Level of Personality Self-Realization as a Predictor of its Positive Self-Attitude and Subjective Happiness	35
SCIENTIFIC DISCUSSIONS	
<i>Karpinski K. V., Saporovskaya M. V.</i> Mental Regulation of Vaccination Behavior: Theories, Concepts, Models	43
RESEARCH OF YOUNG SCIENTISTS	
<i>Derevyanchenko V. S.</i> Emotional Intelligence as a Factor of Overcoming Professional Stress and Burntout of Teachers	57
<i>Zakharkina A. A.</i> Parenthood as a Socio-Psychological Resource for Women in a Situation of Deprivation of Liberty	67
SCIENTIFIC LIFE	
<i>Malenova A. Yu.</i> Regional Round Table "Personality in Difficult Life Situations: Resources and Coping"	78
INFORMATIONS FOR AUTHORS	85

К ЧИТАТЕЛЯМ

Уважаемые коллеги!

Как важно соблюдать научные традиции: они залог преемственности научных исследований, обеспечивающих, с одной стороны, прогресс в поиске знания, с другой – источник нового взгляда на происходящее в нашей жизни, и не только в научной.

Проблема трудных жизненных ситуаций и поиск ресурсов совладания с ними – одна из традиционных научных тематик ученых факультета психологии Омского государственного университета. Начиная с 90-х гг. мы активно развиваем направление, в рамках которого пытаемся понять, исследовать, изучить жизнь и личность в контексте тех неизбежных трудностей, которые возникают на жизненном пути каждого из нас.

Вопросы стресса в разных ситуациях, копинг-поведения, копинг-ресурсов – это тематика позволила не только сделать открытия на этом пути, но и найти единомышленников в России и за рубежом.

Сегодня проблема трудных жизненных ситуаций особенно актуальна: пандемия, удаленная (дистанционная) работа, нарушение привычного режима работы и отдыха, ограничение социальных связей – всё это и многое другое случившееся и продолжающееся в нашей жизни уже в течение почти двух лет делают эту проблематику критически важной. Сегодня, как никогда, исследования в этой области востребованы в практике организаций, бизнеса, образовании и семье.

На факультете был проведен круглый стол, посвященный обозначенной проблеме, и этот выпуск журнала продолжает дискуссии и открытия в этой научной области.

Выражаю надежду на то, что мы будем и далее знакомить вас с последними научными изысканиями в области трудных жизненных ситуаций.

Благодарим всех наших авторов за предоставленные материалы. Надеемся, что наш продуктивный диалог и сотрудничество продолжатся.

Берегите себя!

*Главный редактор журнала
профессор Л. И. Дементий*

ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 4. С. 6–14.

УДК 159.9

DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.6-14

СОПРОТИВЛЕНИЕ ЛЕЧЕНИЮ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ КАК РЕАКЦИЯ НА СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ

В. В. Белоколов¹, М. С. Бриль¹, И. Ю. Обидин², Ю. С. Бекренёва¹

¹ Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

² Городской психотерапевтический центр «Карповка-25» (Санкт-Петербург, Россия)

В статье рассмотрены основные виды сопротивления пациентов на начальном этапе лечения при отказе от употребления психоактивных веществ, а также приведены основные ошибки психологов при проведении консультаций, препятствующие принятию пациентом решения об отказе от употребления психоактивных веществ и началу лечения.

Ключевые слова: употребление психоактивных веществ; мотивация на лечение; приверженность лечению, комплаенс; психологическая защита; стрессовая ситуация.

RESISTANCE TO TREATMENT WHEN REFUSING TO USE PSYCHOACTIVE SUBSTANCES AS A REACTION TO A STRESSFUL SITUATION

V. V. Belokolodov¹, M. S. Bril¹, I. Yu. Obidin², Yu. S. Bekreneva¹

¹ St. Petersburg State University (St. Petersburg, Russia)

² City psychotherapeutic Center "Karpovka-25" (St. Petersburg, Russia)

The article considers the main types of resistance of patients at the initial stage of treatment when refusing to use psychoactive substances (surfactants), and also presents the main mistakes of psychologists during consultations that prevent the patient from making a decision to refuse to use surfactants and starting treatment.

Keywords: use of psychoactive substances; motivation for treatment; adherence to treatment, compliance; psychological defenses; stressful situation.

Отказ от употребления психоактивных веществ (ПАВ) при разных видах химической зависимости характеризуется различными реакциями (наличие астено-депрессивной симптоматики, эмоциональная неустойчивость, тревога, раздражительность, возбудимость, эксплозивность, дисфория, повышенная ранимость, приступы тоски с выраженными аутоагрессивными и суицидальными мыслями [1]) и на начальном этапе опережает соматовегетативные проявления, где на первый план выходят тревожность, ипохондричность, истероформные проявления и расстройства сна [2, с. 43; 3, с. 102].

Стойкость аффективных нарушений в начальный период после отказа от употребления ПАВ указывает на наличие астено-депрессивной симптоматики, выраженную эмоциональную лабильность, быструю аффективную истощаемость, сниженный фон настроения, раздражительность, агрессивность [4, с. 77; 5, с. 75].

Изучение состояния вегетативной нервной системы в период отказа от употребления ПАВ показало преобладание симпатического тонуса без выраженного истощения парасимпатического отдела, чем и объясняются так называемые вегетативные срывы –

немотивированные изменения поведенческих реакций, происходящие, несмотря на субъективное улучшение состояния. У пациентов диагностируется высокий уровень тревоги, «психическое опустошение», напряжение, компульсивность, сенситивность, дисфоричность. В течение одного месяца после купирования опиийного абстинентного синдрома преобладают психическая истощаемость, безразличие, негативизм, эмоциональная напряженность, ипохондричность, раздражительность, недостаточный контроль над действиями, влечение к наркотику, снижение работоспособности, бессонница, нервозность, потеря веса, анорексия, снижение либидо, что представляет собой переходное состояние между активной фазой и ремиссией наркомании и характеризуется практически отсутствием физической зависимости при сохранении признаков психической зависимости. Таким образом, при отказе от употребления ПАВ физическое и психологическое состояние пациентов указывает на то, что ими данная ситуация воспринимается как стрессовая [6; 7, с. 73; 8, с. 1138; 9, с. 281].

Важнейшим и наиболее сложным аспектом в лечении зависимостей и преодолении возникшей стрессовой ситуации является мотивационная составляющая вследствие ее нарушения и искажения при употреблении ПАВ. В то же время формирование внутренней мотивации на выздоровление и трезвый образ жизни является неотъемлемой частью самого процесса выздоровления и базовым компонентом для эффективного прохождения пациентом реабилитации [10, с. 48]. Известно, что мотивация на лечение и реабилитацию выражается у пациентов в степени готовности к изменению существующего положения и предусматривает:

1) желание начать лечение;

2) активное сотрудничество в достижении терапевтических целей во время лечения и вплоть до его запланированного завершения [11, с. 138].

Кроме того, консультирование наркологических пациентов и их родственников (значимых лиц) на всех этапах лечения способно в значительной мере повысить эффективность проводимых мероприятий, улучшить качество жизни как самих пациентов, так и их окружения, способствуя социальной адаптации зависимых от ПАВ уже после выписки из стационара.

Прежде всего стоит отметить необходимые условия для преодоления сопротивления

изменениям при отказе от употребления ПАВ, в том числе с использованием ресурса родственников (значимых лиц) [12, с. 74]:

1. Относительная интеллектуальная и социальная сохранность пациента и обязательное участие в процедуре родственников (значимых лиц) – жены, родителей, братьев, сестер, взрослых детей, тех, кто оказывает на него наибольшее влияние и не имеет проблем с употреблением ПАВ.

2. Привязка времени проведения беседы (консультации) ко дню последнего употребления ПАВ. Практика показывает, что оптимальное время для такой работы – 2–4-й день трезвости (как правило, это время пребывания в стационаре), при условии физического удовлетворительного состояния, чтобы пациент был способен выдержать 1–1,5-часовую беседу с психологом. В некоторых случаях, при совместной беседе пациента, психолога, родственников (значимых лиц) пациента, основной вектор мотивационной беседы направляется не на больного, а на созависимых.

3. Экспозиция терапевтического вмешательства – 1 ч и более. Опыт показывает, что коррекцию всех иррациональных суждений больного относительно своего состояния и болезни лучше проводить в течение одного занятия. В случае, когда времени недостаточно, рекомендуется перенести проведение сессии.

4. Формальное согласие пациента на контакт с психологом. Отсутствие желания лечиться и жить трезво является прямым показанием для мотивационной беседы. В случае стойкого нежелания пациента общаться оказывается достаточным и не менее эффективным его молчаливое присутствие в кабинете психолога при разговоре с его родственниками (значимыми лицами).

5. Место проведения вмешательства – кабинет психолога, где у пациента нет возможности уклониться от обсуждения «больных» вопросов. Данное условие является одним из основных, а работа на дому допускается только в исключительных случаях, когда кто-то из значимых созависимых физически не может явиться в кабинет.

Проблема приверженности пациента лечению существует столько же, сколько и практическая медицина [13]. Термин «compliance» (соответствие, податливость, уступчивость) понимается как осознанное сотрудничество между врачом и пациентом, а также членами

его семьи, что признается в качестве обязательного условия любой серьезной терапии, обеспечивает терапевтическую эффективность [14, с. 5].

В докладе Всемирной организации здравоохранения «Приверженность длительной терапии, доказательство действенности», опубликованном в 2003 г., предлагается следующее определение приверженности лечению: «степень соответствия поведения человека рекомендациям врача или другого медицинского работника» [15], что означает уже не только принципиальное согласие с рекомендацией врача, но и выполнение его назначений. Отмечается, что приверженность лечению касается как приема лекарственных средств, так и изменения образа жизни.

Низкая приверженность лечению у наркологических пациентов объясняется такими факторами, как биологические механизмы развития зависимости от ПАВ (высокая прогрессивность заболевания, интенсивность и стойкость патологического влечения к наркотику, личностная составляющая патогенеза заболевания (преморбидные личностные девиации, мотивы употребления ПАВ, измененность личности вследствие употребления ПАВ), социальные условия (развитие и функционирование личности в социальной и культурной среде). Другими словами, при угрозе лишения условной выгоды от патологического удовлетворения личностных потребностей при употреблении ПАВ возникает высокое сопротивление любым лечебным мероприятиям, направленным на изменение поведения зависимого от ПАВ – принятие у себя наркологического заболевания, его лечение и профилактику [16, с. 43].

Сопротивление – это поведение клиента, часто возникающее в ходе консультирования и принимающее форму споров, перебивания, отрицания или игнорирования [17]. Таким образом, сопротивление позволяет клиенту использовать свои привычные оправдания и объяснения для того, чтобы не менять свою жизнь.

Сопротивление клиента может проявляться в качестве:

- спора;
- перебивания и прерывания беседы;
- игнорирования или невнимательности к процессу общения;
- отсутствия ответов на вопросы;
- абсолютного монолога, когда клиент не дает психологу высказать свое суждение;

- злости или раздражения, направленных на психолога;
- обвинений и «перекладывания ответственности на других»;
- отрицания фактов или новых возможностей;
- пессимизма, неверия в возможность изменений;
- нежелания что-либо делать;
- несерьезного отношения к общению, выражающегося в поверхностной шутливости, внезапных переходах на другую тему, перескакивании с темы на тему;
- ответами типа «Да, но...», когда клиент как бы соглашается с психологом, но всякий раз находит какой-то контраргумент, якобы свидетельствующий о том, что ему не подходит то, что он (психолог) говорит.

Сопротивление клиента направлено в первую очередь против тех изменений в его восприятии себя, своей жизни, своей модели поведения, и в таком случае это поведение следует рассматривать как обусловленное тревогой, сигнализирующей личности о начавшемся процессе трансформации установок относительно формата дальнейшего существования. Прекращая сопротивление, человек вынужден признать нелицеприятные вещи или позволить себе пережить те ощущения, которых он всегда избегал или которые старался вытеснить из своего сознания [18]. При этом собственно декларируемые мотивы сопротивления могут быть следующими:

- отсутствие убежденности в необходимости изменений;
- недовольство переменами, насаждаемыми извне;
- желание избежать неожиданностей;
- страх перед неизвестностью и возможной неудачей;
- нарушение установленного порядка, привычек, взаимоотношений;
- отсутствие уважения и доверия к психологу.

Тем не менее довольно часто психолог сам может провоцировать сопротивление, навязывая клиенту свои ценности, стереотипы, предубеждения, определенный стиль общения или выражая свое определенное отношение (например, излишнюю симпатию, утешение или раздражение). Аналогичный эффект производит также сообщаемая пациенту информация, которую пациент, зависимый от ПАВ, пока не готов (не в состоянии) воспринять.

Ключом к продвижению вперед в таких ситуациях является понимание оборонительного характера действий пациента (активизации защитных механизмов), которые не дают увидеть зависимому от ПАВ свою проблему. Рассмотрим семь вариантов таких оборонительных действий [19, с. 421].

Отрицание и минимизация являются формой защиты от психической боли. Это не дает человеку просто увидеть ситуации такими, какими они есть, но в то же время позволяет притворяться, что якобы определенная реальность не существует.

Например, человек, который выкуривает две пачки в день, но отказывается бросить курить, потому что говорит, что «он пошел в своего дядю», который прожил 97 лет и очень много курил всю свою жизнь. Такие примеры иллюстрируют то, как минимизация и отрицание могут построить заслон информации, которая могла бы помочь этим людям измениться.

Рационализация и интеллектуализация являются мощными и необходимыми защитными механизмами, которые позволяют оправдать незрелое и вредное поведение, дав ему верное объяснение.

К примеру, социальный работник, который выпивает две или три кружки пива за каждым обедом и несколько кружек до и после ужина, объяснил это своему коллеге, выразившему беспокойство, следующим образом: «Мне это нужно, чтобы переварить все эти посещения домов клиентов и отчеты. Это меня расслабляет. Я могу бросить пить в любое время. Не беспокойся».

Интеллектуализация по своей сути очень близка к рационализации, поскольку использует абстрактные объяснения для оправдания своего поведения.

К примеру, большинство из объяснений употребления табака и алкоголя являются интеллектуализацией: «Пиво не такое вредное, как водка и даже вино, – несколько кружек пива мне не навредит. Кроме того, я могу бросить в любое время». «Знаешь, люди, которые бросают курить, сразу набирают в весе, и это также вредно, как и курение» [20, с. 245].

Смещение и проекция характеризуются тем, что человек обвиняет не самого себя за свое проблемное поведение, а других или же окружающую среду в целом. Так, нападки на других за то, что они якобы являются причиной употребления ПАВ, или же обвинение обстоятельств и ситуаций за способствование постоянному употреблению ПАВ являются смещением.

Интернализация является формой психологической защиты, противоположной смещению. В этом случае пациент направляет чувства внутрь самого себя, объясняя это тем, что проблемы никогда не создаются сами собой или при участии кого бы то ни было стороннего. Результатом интернализации этих чувств является привычное обвинение самого себя, низкая самооценка или даже депрессия.

Например, женщина средних лет, рассказывая о том, как у нее сформировалась зависимость, ссылаясь на то, что, когда она повторно вышла замуж в 40 лет, ее новый муж (потребитель), вовлек ее в употребление ПАВ. Она сама обвиняла себя за то, что не сопротивлялась этому, и даже за то, что вышла за него замуж. Она чувствовала себя неудачницей, потому что не смогла сопротивляться ни мужу, ни ПАВ.

В таблице ниже представлены механизмы трансформации форм психологической защиты в способы преодоления проблем [20].

Трансформирование оборонительных механизмов в способы преодоления проблем

<i>Защитные механизмы</i>	<i>Преодоление</i>
Отрицание и минимизация: отказ посмотреть в лицо причиняющим боль чувствам или мыслям – игнорирование причиняющих боль опасных чувств.	Концентрация: откладывание в сторону причиняющих боль мыслей или чувств для того, чтобы придерживаться конкретной задачи; возвращение к этим чувствам в более подходящий момент.
Рационализация или интеллектуализация: «отговорка для защиты проблемного поведения», отход с помощью слов и абстрагирование от причиняющих боль эмоций.	Логический анализ: тщательное и внимательное анализирование проблемного поведения, не дающее эмоциям поглотить пациента.
Проекция: нереалистичная связь неприятных мыслей или чувств с другим лицом.	Эмпатия: взгляд на ситуацию глазами другого человека; развитие представлений о том, как чувствуют себя другие.

Защитные механизмы	Преодоление
Смещение: «смещение» своих негативных чувств на другое лицо.	Сублимация: высвобождение негативных эмоций через альтернативные, социально приемлемые каналы; использование форм созидательной агрессии в виде специальных упражнений, хорового пения, спорта, искусства, музыки.
Интернализация: обвинения самого себя во всех проблемах.	Самоопределение: мотивирование позитивных действий; формирование соответствующей связи причиняющих боль мыслей и чувств с окружающей средой, другими людьми или самим собой только тогда, когда это оправданно.

Чтобы свести к минимуму сопротивление со стороны клиента, в процессе работы эффективен подход, основанный на применении методик рефлексивного слушания – «непротивления сопротивлению» [19, с. 357]:

- споры и убеждения не продуктивны;
- попытки настоять на своем порождают сопротивление;
- сопротивление – это сигнал к тому, что необходимо изменить подход.

Исходя из практики нашего опыта, мы предлагаем обращать внимание на следующие наиболее типичные ошибки, совершаемые психологами при проведении консультаций пациентов на этапе отказа от употребления ПАВ:

• **Психолог отказывается оказывать помощь пациенту, если тот не желает лечиться.** Это наиболее распространенная ошибка. Чтобы ее избежать, необходимо помнить, что данному клиенту, кроме специалиста, помочь больше некому. И в данный момент этим специалистом является именно психолог, к которому обратился пациент или его близкие. Родные, со своей стороны, уже исчерпали свои ресурсы, пытались убедить больного, но безуспешно. Ведь известно, что случаи спонтанной ремиссии при химической зависимости очень редки, а ждать, когда человек примет решение лечиться, переживая кризис в своей жизни, не всегда целесообразно, поскольку такого рода заболевания имеют тенденцию быстро прогрессировать, что в любой момент может закончиться трагически.

• **Психолог оказывает помощь одному больному и не вовлекает в процесс лечения родственников (значимых лиц).** В работе с зависимым пациентом не должно возникать ситуации, когда родные и близкие остаются в неведении относительно своей роли в картине этой болезни, поскольку это оказывается серьезным препятствием для получения стой-

кого результата. Так, зачастую специалист может давать рекомендации для коррекции созависимых отношений, делая это без достаточных обоснований, необдуманно. Данная ошибка, как правило, приводит к тому, что родные пациента даже не пытаются им следовать, считая их необязательными или, по крайней мере, не вполне корректными относительно своей ситуации. В таких случаях у них могут возникать мысли типа: «Я своего мужа лучше знаю»; «Это не подействует»; «Если выполню рекомендации, будет еще хуже» и т. п. Для преодоления подобного рода ошибок психологу следует настойчиво разъяснять все нюансы, связанные с психогенезом созависимых отношений и их ролью в преодолении зависимых форм поведения как у больного, так и у его родных [21, с. 88].

• **Психолог навязывает клиенту цель изменений.** Данная ошибка чаще всего встречается в ситуации, когда специалист убежден, что если зависимый клиент обращается к нему за консультацией, то целью их встречи является мотив полного и устойчивого отказа от употребления ПАВ. Однако постановка цели встречи как отказа от употребления ПАВ в виде факта, не подлежащего обсуждению, часто вовлекает клиента и психолога в водоворот непродуктивных споров и обсуждений, а это, в свою очередь, препятствует созданию необходимых рабочих взаимоотношений между ними. Преодоление данной ошибки заключается в рассмотрении психологом всей полноты картины проблем клиента, обуславливающей, собственно, центральную проблему – проблему зависимости.

• **Психолог использует директивную позицию.** Данная техника уместна лишь на этапе, когда клиент уже готов к восприятию информации (устал, расслаблен), высказанной в ультимативной форме. На начальных этапах мотивирующей беседы наиболее эф-

фективной оказывается партнерская позиция, когда специалист достаточно мягко транслирует клиенту свою позицию, предлагая сделать самостоятельный выбор: «Я предоставил Вам достаточную и достоверную информацию о состоянии Вашего психического здоровья, а Вы сами делаете выводы – нужно Вам проходить лечение и реабилитацию или не нужно». На данном этапе следует избегать высказываний типа: «Вам необходимо отказаться от употребления ПАВ на основании приведенных мною доводов, потому что я психолог (или врач) и лучше разбираюсь в этом вопросе». Самой большой ошибкой здесь является использование «давления авторитетом», сопровождающееся чтением нотаций и упреками, которых больной достаточно наслушался дома. Безусловно, следует избегать подобного рода «воздействий».

• **Психолог начинает помогать, направляя клиента на изменение еще до того, как достигнуто согласие между ними.** Основой любой помощи клиенту в изменении поведения является анализ происходящего. Этот анализ должен проводиться вместе с клиентом, и результаты этого анализа должны обсуждаться с ним. Анализ и его результаты представляют своего рода теорию изменений, которая необходима клиенту для того, чтобы понимать, что происходит с ним или будет происходить в дальнейшем. Клиент с самого начала должен быть в курсе этой теории, понимать ее и быть с ней согласен, поскольку сам участвует в ее формулировании.

• **Психолог не способен обходиться без поощрения в виде прогресса клиента.** Важно помнить, что работа с зависимыми пациентами редко приносит быстрый успех, чаще это очень медленное, едва заметное продвижение по пути преодоления. Для психолога, практически не получающего никакого ощущения удовлетворенности, это оказывается серьезным испытанием, грозящим развитием симптомов эмоционального выгорания. Вследствие этого он может начать терять уверенность в своих профессиональных качествах или, что еще хуже, может развить систему представлений, в которой отсутствие успеха будет отнесено на счет личностных характеристик клиентов. Всегда нужно помнить о том, что путь, приведший клиента к развитой зависимости, был достаточно долгим, поэтому и обратный путь – возвращения к жизни и себе также не может быть легким и быстрым.

Психолог объясняет механизмы болезни слишком академично. Это чаще всего наблюдается в случаях, когда речь специалиста изобилует непонятными терминами. Объяснения, которые он дает, оказываются непонятными для пациента, поскольку пестрят малопонятными медицинскими терминами. Рассказывая о пагубных последствиях для здоровья, которые могут наступить в результате употребления ПАВ, но еще не наступили, психолог не обращается к наглядному материалу, не приводит примеров из жизни, а как бы цитирует научные источники. Данная техника может оказаться не только бесполезной, но даже вредной, поскольку, излагая концепцию болезни отвлеченно и ненаглядно, психолог фактически дает больному повод думать, что к нему всё это не относится, что с ним-то всё это точно не произойдет. Рассказывая о состоянии больного, психолог, подробно останавливаясь на анализе биохимического, клеточного, органного и системного уровней болезни (что академически верно) и, не уделяя должного внимания поведенческому аспекту, не дает возможности больному отнести данный рассказ на свой счет, обратиться к своей истории. По сути, говоря об абстрактных для больного вещах, которые пациент зачастую не может почувствовать, рассмотреть и ощутить на себе, психолог неосознанно отчуждает данные факты от конкретной жизненной истории конкретного больного. Поэтому крайне важно говорить на понятном больному образном языке, позволяя ему соотносить описанные варианты поведения со своими собственными.

• **Психолог ставит перед больным невыполнимые условия.** В данном случае лучше не давать никаких заданий вообще, чем давать заведомо невыполнимые. Например, не стоит обязывать больного длительно посещать занятия групповой психотерапии, когда влечение к ПАВ еще не снято. Естественно, что после посещения 2–3 сессий патологическое влечение себя проявит, пациент может пропустить занятие, что может повлечь за собой разочарование в лечении вообще. Пусть для начала задания будут очень легкими и простыми, возможно даже ни к чему не обязывающими. Однако их систематическое выполнение приучает больного к ответственному отношению к процессу лечения.

• **Психолог считает, что зависимые не способны к изменениям.** Если психолог –

сознательно или бессознательно – согласен с этим утверждением, он «заражает» этой точкой зрения и своих клиентов. А уж если сами клиенты начнут в это верить, то утверждение неизбежно обернется еще одним самовыполняющимся пророчеством.

• **При отказе больного принять медицинскую помощь немедленно психолог капитулирует.** Ни в коем случае нельзя «опускать руки». Ведь зависимый пациент, как и любой другой, может не осознавать своей болезни или тяжести ее последствий. Даже в случае жесточайшего сопротивления со стороны самого пациента у психолога остается довольно мощный ресурс – это его близкие, которые совместно со специалистом могут стремиться изменить установки больного в сторону лечения, реабилитации и последующей трезвости.

• **Психолог обвиняет клиентов в их проблемах.** Работа с людьми, имеющими проблемы с зависимостью от ПАВ, часто предполагает столкновение с системой морали, ценностей и представлений самого психолога. Таким образом, у психолога часто возникает соблазн поставить клиентов в известность о том, что он не одобряет, к примеру, их занятий проституцией или вождения автомобиля в нетрезвом виде. Как бы это ни было сложно лично, но базовой установкой психолога должно быть безусловное принятие того, что есть и как есть в случае конкретного больного, и надо работать именно с этим, а не требовать от него сначала соответствовать требованиям и вести себя как должно. Ведь именно эта трансформация и является основной целью терапии, а это требует длительной и кропотливой внутренней работы клиента, а не слепого подчинения правилам.

В заключение стоит отметить, что ни один вид психологического вмешательства не застрахован от ошибок психолога (это касается как действий в отношении клиента, так и оценки его высказываний и действий в процессе консультирования), при этом важно обращать на них внимание и прорабатывать в рамках супервизии, или самопомощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пятницкая И. Н. Общая и частная наркология : руководство для врачей. – М. : ОАО «Издательство «Медицина»», 2008. – 640 с.
2. Рохлина М. Л., Киткина Т. А., Благов Л. Н. Психические расстройства у больных, злоупотребляющих самодельными опиатами //

Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 1996. – Т. 96, № 4. – С. 42–45.

3. Shaffer H. J., Simoneau G. Reducing resistance and denial by exercising ambivalence during the treatment of addiction // Journal of Substance Abuse Treatment. – 2001. – № 20. – P. 99–105.
4. Иванец Н. Н., Винникова М. А. Героиновая зависимость (клиника и лечение постабстинентного состояния). – М. : Медпрактика-М, 2001. – 128 с.
5. Epstein D. E., Hawkins W. E., Covi L., Umbricht A., Preston K. L. Cognitive behavioral therapy plus contingency management for cocaine use: findings during treatment and across 12-month follow-up // Psychology of Addictive Behaviors. – 2003. – Vol. 17, iss. 1. – P. 73–82.
6. Менделевич В. Д. Руководство по аддиктологии. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
7. Миртовская В. Н. Полтавец В. И., Майкова Т. Н. Состояние вегетативной нервной системы в фазе ремиссии у больных опиоидной наркоманией // Проблемы современной наркологии : республик. сб. науч. тр. – М. : 2-й Моск. мед. ин-т им. Н. И. Пирогова, 1991. – С. 72–74.
8. Buckingham S. A., Frings D., Albery I. P. Group Membership and Social Identity in Addiction Recovery // Psychology of addictive behaviors. – 2013. – Vol. 27, iss. 4. – P. 1132–1140.
9. Loewenstein G. Out of control: Visceral influences on behavior // Organizational behavior and human decision processes. – 1996. – Vol. 65, iss. 3. – P. 272–292.
10. Брюн Е. А., Савченко Л. М., Соборникова Е. А. Опыт реабилитационной работы в системе помощи лицам, злоупотребляющим психоактивными веществами // Российский медицинский журнал. – 2013. – № 4. – С. 45–49.
11. Prochaska J. O., Norcross J. C. Systems of psychotherapy: a transtheoretical analysis. – 7th ed. – Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Cengage, 2010. – 624 p.
12. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости : пер. с англ. – М. : Класс, 2011. – 223 с.
13. Городнова М. Ю. Актуальные вопросы психологии приверженности к лечению у наркологических больных и психологии лечебной среды // Медицинская психология в России : науч. сетевой журн. – 2012. – № 5 (16). – URL: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_5_16/nomer/nomer04.php (дата обращения: 24.11.2021).
14. Сафонцева С. В. Отношение к болезни наркозависимых пациентов как условие эффек-

- тивного лечения // Независимая личность. – 2013. – № 1. – С. 2–7.
15. World Health Organization. Adherence to long-term therapies: evidence for action / [ed. by E. Sabaté]. – Geneva : World Health Organization, 2003. – 196 p. – URL: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/42682> (accessed: 24.11.2021).
16. Белоколов В. В., Малкова Е. Е. Клинико-социально-психологические факторы, определяющие мотивацию к лечению и реабилитации у наркозависимых пациентов на различных этапах стационарного лечения // Наркология. – 2016. – № 2 (170). – С. 38–44.
17. Norcross J. C., Beutler L. E. Integrative psychotherapies // Current psychotherapies / ed. by R. J. Corsini, D. Wedding. – 9th ed. – Belmont, CA : Brooks / Cole Cengage, 2011. – P. 520–535.
18. Малкова Е. Е., Гурьев В. С. Структура личности с позиции теории функциональных систем // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 2331–2335. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/54730.htm> (дата обращения: 24.11.2021).
19. Miller W. R., Rollnik S. Motivational Interviewing: Preparing People for Change. – 2nd ed. – New York ; London : The Guilford Press, 2002. – 428 p.
20. Prochaska J. O. Population treatment for addictions // Current Directions in Psychological Science. – 2004. – № 13. – P. 242–246.
21. Асанов А. Ю., Рожнова Т. М. Психогенетические основы созависимости. Сообщение I. Постановка проблемы // Наркология. – 2010. – № 7. – С. 84–90.

Информация о статье

Дата поступления

1 ноября 2021

Дата принятия в печать

29 ноября 2021

Сведения об авторах

Белоколов Владимир Викторович – кандидат психологических наук, ст. преподаватель кафедры кризисных и экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского государственного университета (Санкт-Петербург, Россия). E-mail: vladimir.belokolodov@yandex.ru.

Бриль Михаил Сергеевич – кандидат психологических наук, ст. преподаватель кафедры кризисных и экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского государственного университета (Санкт-Петербург, Россия). E-mail: brimis@yandex.ru.

Обидин Иван Юрьевич – кандидат психологических наук, клинический психолог Городского психотерапевтического центра «Карповка-25» (Санкт-Петербург, Россия). E-mail: ivan.obidin@gmail.com.

Бекренёва Юлия Сергеевна – магистр психологии, кандидат психологических наук, ст. преподаватель кафедры кризисных и экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского государственного университета (Санкт-Петербург, Россия). E-mail: Ulcha.93@mail.ru.

Article info

Received

November 1, 2021

Accepted

November 29, 2021

About the authors

Belokolodov Vladimir Viktorovich – PhD in Psychological Sciences, Senior lecturer at the Department of Crisis and Extreme Situations, St. Petersburg State University (St. Petersburg, Russia). E-mail: vladimir.belokolodov@yandex.ru.

Bril Mikhail Sergeevich – PhD in Psychological Sciences, Senior lecturer at the Department of Crisis and Extreme Situations, St. Petersburg State University (St. Petersburg, Russia). E-mail: brimis@yandex.ru.

Obidin Ivan Yurievich – PhD in Psychological Sciences, clinical psychologist at the City Psychotherapeutic Center “Karpovka-25” (St. Petersburg, Russia). E-mail: ivan.obidin@gmail.com.

Bekreneva Yulia Sergeevna – Master of Psychological Sciences, Senior lecturer at the Department of Crisis and Extreme Situations, St. Petersburg State University (St. Petersburg, Russia). E-mail: Ulcha.93@mail.ru.

Для цитирования

Белоколов В. В., Бриль М. С., Обидин И. Ю., Бекренёва Ю. С. Сопротивление лечению при отказе от употребления психоактивных веществ как реакция на стрессовую ситуацию // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 6–14. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.6-14.

For citations

Belokolodov V.V., Bril M.S., Obidin I.Yu., Bekreneva Yu.S. Resistance to Treatment When Refusing to Use Psychoactive Substances as a Reaction to a Stressful Situation. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2021, no. 4, pp. 6-14. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.6-14. (In Russian).

УДК 159.922

DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.15-19

СЕМАНТИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ ХУДОЖНИКОМ ТВОРЧЕСКОГО КРИЗИСА

Е. А. Вакарина¹, И. В. Васильева^{1, 2}

¹ Тюменский государственный университет (Тюмень, Россия)

² Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России (Тюмень, Россия)

В статье приводятся данные исследования семантического пространства переживания художником этапов творческого кризиса. Художник, как творческая личность, находится в состоянии поиска новых идей и возможностей не только для самореализации, но и построения творческого пути. Переоценка ценностей и переосмысление жизненного пути художником способствуют повышению его мастерства и налаживанию качественных коммуникаций в реальном мире. Целью исследования стало выявление ассоциативных представлений художников об этапах кризиса. Обработка полученных данных осуществлялась методом частотного анализа. Художники испытывают трудности при разграничении двух этапов кризиса (предкритического и самого кризиса). Они связывают посткризисный этап с гармонией, нахождением новых целей и идей и реализацией своих возможностей. Этапы могут сменять друг друга, поэтому преодоление кризиса подразумевает изменение всех сфер жизнедеятельности художника.

Ключевые слова: кризис; художники; творческий потенциал; неопределенность; личностный рост.

THE SEMANTIC ASPECTS EXPERIENCING FOR ARTIST OF THE CREATIVE CRISIS

E. A. Vakarina¹, I. V. Vasileva^{1, 2}

¹ Tyumen State University (Tyumen, Russia)

² Tyumen Law Institute of the Russian Interior Ministry (Tyumen, Russia)

The article presents research data on the semantic space of the artist's experience of the stages of the creative crisis. An artist, as a creative person, is in a state of searching new ideas and opportunities not only for his realization, but also for building a creative path. The reassessment of values and the rethinking of the life path of the artist contribute to the improvement of his skills and the establishment of high-quality communications in the real world. The goal of the study is to identify the associative ideas of artists about the stages of the crisis. Data processing was carried out by the method of frequency analysis. Artists have difficulty distinguishing between the two stages of the crisis (the pre-critical and the crisis itself). Artists associate the post-crisis stage with harmony, finding new goals and ideas and realizing their capabilities. Stages can replace each other, therefore, overcoming the crisis implies a change in all spheres of the artist's life.

Keywords: crisis; artists; creativity; uncertainty; personal growth.

При преодолении творческого кризиса художник меняет траекторию жизненного пути, вследствие чего сферы жизни (или совокупность устойчивых отношений) реконструируются и переходят на более высокий уровень или теряют свою значимость. В первую очередь для художника особое значение имеет духовная сфера, или система ценностей, так как творческая личность является проводником (связующим звеном) в установлении об-

щественных отношений, налаживании взаимодействия между различными культурами. Ценностная сторона, как и содержательная, выступают ориентирами профессиональной деятельности художника, так как с помощью них оцениваются явления окружающего мира и определяются границы социокультурной активности творческой личности.

Непрерывное развитие личности и раскрытие ее внутреннего потенциала происходят

на протяжении всего жизненного пути человека. Неопределенность и изменчивость жизненных обстоятельств вынуждают личность искать новые смыслы, т. е. удовлетворять внутреннюю потребность в определении цели своего существования и предназначения [1]. Возникновение новых потребностей, перестройка мотивационной, а также духовной, профессиональной и иных сфер жизни приводят к нестабильному состоянию, при котором наблюдается снижение работоспособности. Таким критическим (переломным) моментом или переходным периодом является кризисное событие [2, с. 13]. Исследователи выделяют несколько видов кризисов: нормативные, ненормативные, профессиональные, творческие, экзистенциальные, биографические и др.

Так, нормативные кризисы развития изучались П. П. Блонским, Л. С. Выготским, Э. Эриксоном [3, с. 39]. В научной литературе подчеркивается, что подобные кризисы являются внутренне обусловленными. Например, Е. Л. Солдатова говорит о переживании личностью нормативных кризисов, которые проходят в несколько этапов, а именно: предшествующий стабильный, нормативный кризис (включающий три фазы) и следующий стабильный этап [4, с. 40]. Исследователь отмечает, что в кульминационный момент кризиса личность имеет неустойчивые представления о себе, т. е. существует вероятность того, что нахождение в данной фазе может привести к растрачиванию ресурсов и нарушению баланса в различных сферах жизнедеятельности. Переход от одного жизненного этапа к другому завершается приобретением психологических новообразований. Так, подростковый возраст сопряжен с обретением чувства взрослости, ранняя юность – с умением выстраивать жизненные планы, молодость (период активного творческого поиска) – с саморазвитием и самореализацией и т. д. [5, с. 91].

Ненормативные кризисы, напротив, вызваны ситуациями (событиями), происходящими вне контроля человека, т. е. проистекают из внешней среды. Примерами таких кризисов являются переезд, смерть родственника (или близкого человека), заболевания и т. д. [3, с. 40]. Во время протекания ненормативных кризисов личность пребывает в состоянии непредсказуемости, повышенной тревожности, беспомощности, незащищенности, вины, что оказывает влияние на физическое и психическое здоровье человека. Готовность к измене-

ниям, поиск средств, опора как на внутренние, так и внешние ресурсы, переосмысление ценностной сферы выводят личность на качественно новый уровень, позволяют адаптироваться и выбирать доступные стратегии поведения при возникновении и протекании нормативных и ненормативных кризисов [6, с. 104].

Также существуют профессиональные кризисы, которые рассматривали Е. В. Валиулина, Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, Л. М. Митина, Ю. П. Поваренков и др. [7, с. 39; 8, с. 132–133]. В основе исследований кризисов, возникающих в профессиональной деятельности, – профессиональное самоопределение, карьерные и ценностные ориентации, профессионализация и т. д. Кризисы в профессиональной сфере становятся необходимым процессом, при котором происходит познание личностью себя как профессионала [7, с. 40]. Л. А. Головей в своей работе рассматривает содержание профессиональных кризисных переживаний [9, с. 51–52]. Автор приходит к выводу, что субъект становится тревожным, замкнутым, раздраженным, апатичным и эмоционально нестабильным, что может спровоцировать появление синдрома эмоционального выгорания и общей неудовлетворенности профессиональной самореализацией. Осознанный выбор профессии формирует позитивное отношение к построению своей карьеры и стремление полностью реализовать «Я», поэтому выбор является одним из ресурсов личности при преодолении кризисной ситуации.

Наряду с нормативными, ненормативными и профессиональными кризисами, выделяют творческий, который характеризуется отсутствием новых идей, прокрастинацией, чрезмерной загруженностью (не только профессиональной, но и другими видами деятельности), затруднениями в коммуникации с социумом. «Как процесс переживания, он становится для личности поворотным пунктом в реализации внутреннего замысла жизни, поводом и возможностью выйти на качественно новый уровень творчества» [2, с. 15]. Особенно творческий кризис затрагивает художников и представителей смежных областей в силу специфики их профессиональной деятельности. Стремление художников к уникальности культурного продукта, что будет его качественно отличать от продукта массового производства, требует задействования ресурсов (времени, физического здоровья, эмоционального подкрепления), что, в свою очередь, приводит к выходу из безопасного пространства (об-

раза жизни) для личности [10, с. 177]. Нестабильность, эмоциональная амбивалентность (своего рода качели: радость сменяется грустью, страх – гневом, досада – тревогой), неопределенность профессионального будущего, которые сопровождают творческую деятельность, порождают у художников сомнения в себе и неудовлетворенность проделанной работой, достижениями и отсутствием новых идей (планов, перспектив). Творческие личности, находящиеся в кризисной ситуации, испытывают трудности в распознавании собственных потребностей и определении целей, как профессиональных, так и личностных, что может стать следствием создания противоречащих друг другу сценариев поведения [11, с. 603].

Преодоление творческого кризиса подразумевает равномерное распределение ресурсных сил, планирование деятельности, целеполагание, расстановку приоритетов как в системе ценностей, так и в системе межличностных отношений. Так, например, развитие социальной компетентности художников расширяет возможности для упрочения своего положения не только внутри отдельно взятого общества, но и на уровне арт-рынка в целом. Налаживание качественной коммуникации создает прочную защитную оболочку для профессиональной Я-концепции, возможности для обмена практическим опытом и вдохновения новыми концепциями. Художники вынуждены доказывать свою уникальность, одаренность, так как в арт-индустрии преобладает конкурентная борьба, но расширение компетенций позволяет преодолевать кризисные ситуации, т. е. выходить из них с наименьшими потерями для себя. И. П. Попова отмечает, что художник может менять сферы занятости, совмещать одну деятельность с другой, но, несмотря на распространенную мобильность, он будет причислять себя к определенному профессиональному сообществу, т. е. оставаться художником на протяжении построения всего карьерного пути [12, с. 94].

Н. А. Иващенко приводит в своей статье модель личностных ресурсов, способствующих преодолению кризиса [13, с. 39]. К ним относятся физическое состояние, самооффективность, социальная поддержка, мотивация достижения и др., которые позволяют адаптироваться к быстро изменяющимся условиям и находить оптимальные решения при возникновении трудных жизненных ситуаций. Накопление ресурсов и развитие профессиональных способностей (внимание к деталям,

наглядно-образное и пространственно-образное мышление и другие ресурсы) приобретают фундаментальное значение в совершенствовании личности и повышении мастерства.

Художники, как творческие личности, располагают потенциальными возможностями для сохранения иррационального способа существования (бытия). Они, в силу специфики своей профессиональной деятельности (генерация идей, креативность, развитие творческого воображения), способны к созданию уникальных культурных продуктов, а значит, им свойственно стремление совершенствоваться не только себя, но и окружающий мир [10, с. 177]. Преодолевая кризис (нормативный, профессиональный, творческий и др.), художники осуществляют переход на новый качественный уровень своего существования и развития. Переход на следующий этап происходит благодаря тому, что личность начинает видеть ситуацию иначе, обретает независимость и свободу, готова воспользоваться новой стратегией поведения, умеет опираться на собственные ресурсы, что, в свою очередь, говорит о развитии потенциала человека и его личностном росте [14, с. 143].

Цель нашего исследования – выявление ассоциативных представлений творческих людей о следующих этапах: предкризисном, кризисном и посткризисном. Для достижения этой цели нами проанализирована литература, а также проведен частотный анализ ассоциативных слов и выражений по данной проблеме. Выборку составили 30 художников в возрасте от 20 до 35 лет из г. Тюмени, Екатеринбурга, Москвы, Санкт-Петербурга, Краснодара и т. д. Обоснованием выборки послужило профильное образование, полученное в средних специальных и высших учебных заведениях. Минимальный профессиональный опыт участников исследования – 5 лет.

Мы предложили респондентам три основные фазы кризиса, которые Е. Л. Солдатова рассматривала в своем исследовании [4]. В ходе проведенного частного анализа удалось выявить наиболее распространенные слова или словосочетания, которые художники ассоциируют с прохождением этапов творческого кризиса (см. табл.). В таблице отражены закономерности в употреблении участниками исследования определенных слов и выражений (использовались художниками более двух раз).

Ассоциативные представления художников о переживании этапов творческого кризиса

Предкризисный (этап «до» творческого кризиса)	Кол-во	Творческий кризис	Кол-во	Посткризисный (этап «после» творческого кризиса)	Кол-во
Много работы / непрерывная (сплошная) работа	4	Опустошенность / пустота	6	Свобода	4
Усталость	3	Лень	4	Спокойствие / покой	4
Достижение своей планки / потолка	2	Отсутствие желания	3	Полет	3
Гармония	2	Апатия	3	Вдохновение	3
Воодушевление	2	Потеря ориентира / связи	3	Взрыв	3
Апатия	2	Разочарование	3	Новизна / новые горизонты	3
Поиск (новых идей)	2	Отсутствие смысла / цели	3		
Радость	2				

Предкризисный этап и сам творческий кризис художники описывают такими словами, как «усталость», «апатия», «лень», «тупик». Данные этапы художники ассоциируют с депрессивным состоянием, разочарованием (не только в себе, своем творчестве, но и выполняемой работе, окружении), которые ведут к разрушению и самоуничтожению личности. Совершив неосознанный выбор, личность не видит перспектив развития, потому что появляется ощущение ненужности и бесполезности деятельности, отсутствуют цели, связанные с построением профессионального будущего. При прохождении предкризисного этапа и самого кризиса художники склонны к повышенной тревожности, неуверенности и неопределенности в своем будущем. Данные этапы характеризуются перегруженностью работой, из-за чего возникает чувство пустоты и ощущение того, что достигнута установленная граница своих возможностей. Также проводятся параллели между двумя процессами: творческие люди сливают их воедино и испытывают трудности в их разграничении, из-за чего употребляют схожие ассоциативные слова и выражения.

Предкризисный и посткризисный этапы представляются художниками как свободное выражение чувств и эмоций, гармоничное развитие сфер жизни и нахождение новых идей и последующая их реализация. При описании посткризисного этапа художники приводили больше ассоциативных слов и словосочетаний, т. е. они легко могут представить преодоление творческого кризиса и перспективы своего творческого развития. Художники отмечают, что данный этап становится воплощением эмоционального взрыва, бесконечного творчества, построения перспектив для дальнейшего развития – всего того, что

способствует гармонии с собой и окружающими. Из вышесказанного мы можем сделать вывод, что прохождение кризисных моментов в творчестве влияет на работоспособность художника, продуктивность его профессиональной деятельности и создание новых культурных продуктов.

Таким образом, творческий кризис связан с приобретением нового жизненного опыта, расширением возможностей и укреплением профессиональных навыков. Удовлетворенность профессиональной самореализацией, эмоциональная стабильность, социальная поддержка позволяют художнику получать удовольствие от процесса создания культурного продукта, налаживать процесс коммуникации в социуме и преодолевать этапы творческого кризиса. Протекание предкризисного и кризисного этапов для творческой личности становятся серьезным испытанием, которое требует полного погружения в разрешение ситуации. Ресурсное состояние личности помогает преодолеть кризис и сформировать устойчивые отношения во всех сферах жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпинский К. В. Смыслжизненные задачи и состояния в развитии личности как субъекта жизни // Сибирский психологический журнал. – 2019. – № 71. – С. 79–106.
2. Снигирева Т. А., Подчиненов А. В. Феномен творческого кризиса : монография. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 398 с.
3. Манукян В. Р. Нормативные кризисы развития в период взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2010. – № 1. – С. 39–45.
4. Солдатова Е. Л. Психологическое содержание нормативных кризисов развития личности взрослого человека // Вестник Южно-Уральского государственного университета.

- Серия: Психология. – 2008. – № 31 (131). – С. 39–47.
5. Некрасов А. С. Становление и развитие творческого потенциала человека в онтогенезе // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2019. – № 4 (24). – С. 88–93.
 6. Бызова В. М., Аванесян М. О. Переживание субъективной неопределенности и готовность к изменениям // Вестник Вятского государственного университета. – 2020. – № 3. – С. 103–111.
 7. Духновский С. В. Стиль руководства государственных гражданских служащих, переживающих нормативные профессиональные кризисы // Психология. Психофизиология. – 2019. – № 12 (1). – С. 39–47.
 8. Поваренков Ю. П. Структурно-уровневый подход к классификации кризисов профессионализации человека // Ярославский педагогический вестник. – 2020. – № 2 (113). – С. 131–139.
 9. Головей Л. А. Кризисы развития субъекта деятельности на начальных этапах профессионализации // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. – 2016. – № 4. – С. 47–54.
 10. Камалиева И. Р. Стрдание как атрибут творчества в контексте целостного бытия человека: онтоантропологический аспект // Манускрипт. – 2020. – № 13 (11). – С. 175–178.
 11. Альтман Ю. И. Двоемыслие как рассогласование ценностных ориентаций: интегративно-психологический подход // Russian Journal of Education and Psychology. – 2015. – № 5 (49). – С. 599–607.
 12. Попова И. П. Творческая профессиональная карьера: как возможен профессиональный контроль? // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». – 2019. – № 2 (16). – С. 91–102.
 13. Иващенко Н. А. Теоретический анализ представлений о способах преодоления личностных кризисов в современной психологии // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2017. – № 10 (2). – С. 36–42.
 14. Андреев А. С. Смыслы личностного роста в контексте актуальных проблем человечества // Гуманитарные науки. – 2019. – № 3 (47). – С. 142–147.

Информация о статье

Дата поступления

24 августа 2021

Дата принятия в печать

29 ноября 2021

Сведения об авторах

Вакарина Елена Алексеевна – магистрант Тюменского государственного университета (Тюмень, Россия). E-mail: ms.elenaflower@mail.ru.

Васильева Инна Витальевна – доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой общей и социальной психологии Тюменского государственного университета; профессор кафедры философии, иностранных языков и гуманитарной подготовки сотрудников органов внутренних дел Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России (Тюмень, Россия). E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru.

Для цитирования

Вакарина Е. А., Васильева И. В. Семантика переживания художником творческого кризиса // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 15–19. – DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.15-19.

Article info

Received

August 24, 2021

Accepted

November 29, 2021

About the authors

Vakarina Elena Alekseevna – Master's degree student, Tyumen State University (Tyumen, Russia). E-mail: ms.elenaflower@mail.ru.

Vasileva Inna Vitalievna – Doctor of Psychological Sciences, Docent, Head of the Department of General and Social Psychology, Tyumen State University; Professor at the Department of Philosophy, Foreign Languages and Humanity Training of Law Enforcement Officers, Tyumen Law Institute of the Russian Interior Ministry (Tyumen, Russia). E-mail: i.v.vasileva@utmn.ru.

For citations

Vakarina E.A., Vasileva I.V. The Semantic Aspects Experiencins for Artist of the Creative Crisis. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2021, no. 4, pp. 15-19. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.15-19. (In Russian).

УДК 159.923.2

DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.20-26

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Е. В. Евсеенкова

Кемеровский государственный университет (Кемерово, Россия)

В статье описаны трансформации, которые внесла пандемия COVID-19 в жизнь современного человека, его субъективную картину мира, представление о себе и своей роли в этом мире. Представлены негативные последствия этих трансформаций для психического здоровья и самочувствия личности, а также сделана попытка наметить и ряд позитивных изменений. Проанализированы публикации, посвященные исследованию жизнестойкости и особенностей ее проявления в условиях пандемии и самоизоляции.

Ключевые слова: жизнестойкость; пандемия; COVID-19; копинг-стратегии; сложные жизненные ситуации.

HARDINESS IN PANDEMIC CONDITIONS

E. V. Evseenkova

Kemerovo State University (Kemerovo, Russia)

The article describes the transformations that the COVID-19 pandemic has brought into the life of a modern person, his subjective picture of the world, his idea of himself and his role in this world. The negative consequences of these transformations for the mental health and well-being of the individual are presented. The author made the attempt to outline a number of positive changes, analyzed publications devoted to the studies of hardiness and the characteristics of its manifestation in a pandemic and self-isolation.

Keywords: hardiness / resilience; pandemic; COVID-19; coping strategies; difficult life situations.

Человечество после Второй мировой войны, периодически сталкиваясь с частными катаклизмами, которые касались в большей или меньшей степени населения отдельных территорий, до недавнего времени не оказывалось вовлеченным в бедствие мирового масштаба, затрагивающее большинство, если не всех людей. Сменялись поколения, повышалось качество жизни, с ним росла средняя продолжительность жизни человека (за XX век более чем в 2 раза). И в общественном сознании постепенно складывалось ощущение, что человечество достигло наконец такого уровня своего развития, при котором если экстремальные, катастрофические события еще случаются, то уже не угрожают человечеству в целом как виду. И хотя отдельные прогнозы, что нас могут ждать в дальнейшем экологические катастрофы, изменение климата, ядерные войны, в общественном сознании так или иначе представлены, но у них всех есть одно существенное отличие – это всё

произойдет в неопределенном будущем, которое, возможно, не коснется ныне живущих, и, вероятно, человечество вообще найдет удобный способ преодолеть грядущие катаклизмы.

И в этот мир в конце 2019 г. врывается новый вирус COVID-19 и начинает шествие по планете, захватывая всё новые территории на своем пути, пока в марте 2020 г. ВОЗ¹ не объявляет о том, что этот процесс достиг уровня пандемии. Ситуация пандемии с ее периодическими волнами и спадами требует от современного человека не только выживания, адаптации (как это казалось вначале пандемии), но и освоение новых форм жизни, творчества и развития в данных условиях, потому что жизнь нельзя поставить на паузу (как это видится теперь, когда прошло уже два года с ее начала, а окончательная победа над вирусом всё еще в неопределенном будущем).

В связи с этим становятся актуальными вопросы: какие ресурсы, внешние и внутренние, способны помочь человеку в данной ситуации, как понять, нужна ли человеку помощь или он в состоянии сам справиться с ситуацией, а если нужна психологическая поддержка, то в чем она должна выражаться?

В этом свете тема преодоления сложных жизненных ситуаций, копинг-стратегий, жизнестойкости и даже жизнеспособности выходят на первый план. И действительно, всё больше отечественных и зарубежных исследователей начиная уже с марта-апреля 2020 г. обращаются к этой теме ([1–3] и др.).

Остановимся подробнее на том, какие изменения внесла пандемия в жизнь современного человека и какое влияние они на него оказали.

Е. В. Федосенко отмечает, что одним из наиболее существенных факторов, повлиявших на людей в период пандемии, является актуализация страха смерти. Смерть, смертность, внезапная смертность, смерть частичная в виде потерь разного рода (социальная изоляция как вариант «социальной смерти», потеря здоровья, работы, свободы передвижения по миру и многое другое) ворвалась в нашу жизнь. Исследователь выделяет четыре фактора, которые могут усиливать тревогу и делать переживание смерти и горя в условиях пандемии особенно сложными: 1) всеобщее погружение в тему смертности; 2) потери, связанные со смертью и не связанные со смертью, но способствующие ухудшению психического здоровья (экономический кризис, безработица, финансовые проблемы и др.); 3) особенности смерти в условиях пандемии: они происходят в условиях социального дистанцирования и изоляции, что влечет за собой невозможность поддержки друг друга (как умирающих, так и переживающих смерть близких) даже ближайшими родственниками; последующие отсроченные стрессовые реакции на горе, а также чувство вины и др.; 4) нарушение основных убеждений человека о себе, мире, будущем: с одной стороны, «наша вера в то, что мы обладаем самоэффективностью, что жизнь в некоторой степени управляема и справедлива и что будущее предсказуемо» [4, с. 36], может быть подорвана; с другой стороны, «адаптивное поведение, такое как соблюдение принципов социального дистанцирования, домашняя изоляция и избегание ненужных поездок, смягчает не только передачу болезни, но и фобические

эффекты, которые, по-видимому, помогают “разобраться” в кажущейся бессмысленной пандемии» [4, с. 36].

В этом же ключе, обобщая факторы, негативно воздействующие на психику в период пандемии, А. Н. Алехин, Н. О. Леоненко, В. В. Кемстач указывают на сочетание «тотальной неопределенности (как триггера экзистенциальных переживаний) и вынужденной самоизоляции (как триггера обращения человека к самому себе в поисках внутренней определенности в результате ограничения внешней активности и внешних ресурсов)» [2, с. 85–86].

Н. В. Сидячева, А. В. Губанов, Л. Э. Зотова, делая обзор отечественных и зарубежных психологических исследований относительно изменений в жизни современного человека в связи с пандемией, выделяют в них четыре направления [5]:

1. Изменения в психологических характеристиках и поведении человека в период вынужденной самоизоляции в связи с пандемией коронавируса, а именно: снижение устойчивости жизненного мира, отсутствующее или ситуативное рефлексивное отношение к собственной жизни, изменение в негативную сторону фона настроения населения (И. О. Логинова); повышение уровня тревоги и панических реакций (В. В. Макаров и многие другие); затруднения в принятии жизненно важных решений на фоне неопределенной жизненной перспективы (Н. В. Чистякова и П. С. Фролова); повышение уровня психопатологической симптоматики (О. М. Бойко, Т. И. Медведева, С. Н. Ениколопов, О. Ю. Воронцова, О. Ю. Казьмина); особенности проявления стресса и депрессии в зависимости от личностных свойств, гендерной принадлежности, накопленных медицинских проблем и других характеристик (С. Мазза, Е. Рисци, С. Бионди).

2. Эффекты влияния ситуации вынужденной самоизоляции на изменения в учебно-профессиональной деятельности. Пандемия способствовала резкому изменению условий обучения и труда большого количества людей. За несколько месяцев многим пришлось освоить азы удаленной работы, познакомиться с уже существующими технологиями, которые в обычном режиме еще долго бы входили в наше жизненное пространство. В этом можно найти и положительные, и отрицательные стороны. Так, с одной стороны, для многих это возможность сократить времен-

ные затраты на дорогу до работы, с другой – организовать эффективный рабочий процесс дома гораздо сложнее: много отвлекающих факторов, а кроме того, необходимо фактически оборудовать рабочее место.

3. Значение условий окружающей среды как фактора психологической поддержки личности в нестабильных условиях (условия проживания при самоизоляции; меры социальной поддержки наиболее уязвимых категорий населения, которые пострадали от самоизоляции, увеличения безработицы; поддержка друг друга в сообществе в качестве волонтеров и многое другое).

4. Значение психотерапевтической помощи населению как в период пандемии, так и в ближнем и отдаленном будущем (В. В. Макаров и многие другие); организация такой помощи в новых форматах (О. Е. Крахмалева, К. Н. Кузьмина, И. М. Ермолова).

Е. Ю. Шматова, описывая психическое здоровье населения в период пандемии, в своем обзоре зарубежных и отечественных исследований указывает на следующие группы факторов, провоцирующих «неблагоприятные психологические исходы» у некоторых групп населения [6, с. 209–213]:

1. Само заболевание COVID-19, которое может приводить к психологической нестабильности по двум причинам: воздействие самого вируса и связанных с болезнью страхов, одиночества, самоизоляции и пр.

2. Психиатрические предикторы (как рецидив уже бывшего в анамнезе расстройства, так и проявляющиеся впервые на фоне стресса, вызванного пандемией). Причем в таких условиях часто откладывается обращение к специалисту, что может приводить к существенному осложнению, снижению качества жизни таких больных, а в случаях с некоторыми расстройствами, такими как депрессии и др., возможен и рост смертности в результате самоубийств.

3. Профессионально-трудовые факторы риска. В данном обзоре к ним отнесены риски, с которыми сталкиваются врачи: смерть пациентов, коллег, риск заразиться, нехватка персонала, этически сложные решения, разлука с семьей, одиночество, усталость, физически сложные условия работы в средствах защиты. Всё это, согласно многочисленным исследованиям, проведенным в разных странах, приводит к депрессии, дистрессу, бессоннице, посттравматическому стрессовому расстройству и др.

4. Финансово-экономические предпосылки. При этом последствия утраты материальной стабильности могут проявиться не только в данный период, но и спустя месяцы. История экономических и финансовых кризисов указывает на то, что в момент наиболее острого кризиса люди, как правило, мобилизуются и стремятся выжить, решить проблему, но, как только кризис начинает отступать, приходит осознание потерь, что приводит к значительному росту самоубийств в перспективе.

5. Медийные (инфодемические) предикторы. Свободный и легкий доступ к разнообразной информации в период пандемии способствует переизбытку информации. Значимость ситуации и сложности с критическим восприятием информации в период, когда люди испытывают чувство страха за свою жизнь, провоцируют распространение слухов, мистификаций и разного рода дезинформации. Это само по себе способствует распространению неправильных практик, способов профилактики заболевания. С другой стороны, распространение в СМИ и соцсетях достоверной информации, описывающей новый вирус как реальную угрозу, может также способствовать нарастанию панических реакций, провоцировать дебют или рецидив различных психических расстройств. Нахождение нужного баланса, понимание правил донесения достоверной информации при соблюдении свободы слова при пандемии, чтобы это было максимально конструктивно и минимально травматично, – это скорее дело будущего, чем настоящего. Тем не менее некоторые шаги в этом направлении мы можем видеть в разных странах уже сейчас (например, борьба с фейковой информацией о вирусе и правилах профилактики и вакцинации).

6. Социально-демографические предпосылки ухудшения психического состояния. Здесь автор приводит многочисленные исследования влияние пола, возраста, семейного и социального статуса на психическое состояние.

В данном контексте важно отметить, что международное эмпирическое исследование Н. В. Сидячевой, А. В. Губанова, Л. Э. Зотовой показало, что детерминантой «самочувствия личности» в период пандемии выступают «удовлетворенность от удаленной работы», «жизнестойкость (resilience)» и «размер жилья» [5]. То есть в условиях самоизоляции и удаленной работы становятся более важными те условия, в которых личность живет, то

пространство, которое доступно, но также и способность преодолевать сложности.

Таким образом, жизненная ситуация современного человека достаточно резко изменилась во многих аспектах. Смерть и смертность, обитавшая на периферии общественного сознания, переместилась в его фокус. В жизнь современного человека вторглась «тотальная неопределенность». Изменились условия жизнедеятельности: учеба, работа, отдых, общение, оказание медицинской и психологической помощи частично или полностью перешли в дистанционный формат, а потом, добавляя неопределенности в жизнь, стали переходить от одного формата в другой – в зависимости от текущей ситуации с заболеваемостью. Всё это оказало влияние на трансформацию субъективной картины мира, а также внесло значительные коррективы в представление человека о своем жизненном пути и реализуемых жизненных стратегиях.

Последствия этих изменений часто описываются негативно. Ю. Е. Шматова предлагает разделить последствия (бремя пандемии) на два типа: психоэмоциональные (расстройства, вызванные самим вирусом и / или мерами по его сдерживанию) и психоневрологические (повреждения центральной нервной системы, спровоцированные нейротоксичным вирусом SARS-CoV-2). Она выделяет три уровня проявления нарушения психики в период пандемии: физиологический (непосредственные и отдаленные последствия как перенесенного заболевания, так и стресса), психический (распространение новой коронавирусной инфекции и принятые меры по ее сдерживанию как факторы возникновения тревожных и депрессивных расстройств) и поведенческий (возросшее употребление психоактивных веществ, проблема домашнего насилия, увеличение рисков суицидального поведения, «избегающее» или защитное поведение и после отмены карантина, изменение пищевых привычек и др.). Для более подробного ознакомления с представленными в различных исследованиях негативными последствиями пандемии отсылаем к статье автора [6].

При этом, как совершенно верно отмечают О. П. Цариценцева, М. М. Елфимова, «по мнению многих философов, политологов, экономистов, психологов, педагогов, возврата к прежним условиям жизнедеятельности уже не будет, следовательно необходимо адаптироваться к новой реальности и научиться плодотворно существовать в ней» [1, с. 191–

192]. А. Д. Иоселиани, А. Н. Корнеева, в свою очередь, указывают, что «требуется определенность в том, какие модели социального поведения должны быть выработаны для того, чтобы не просто выжить, но и обеспечить устойчивое развитие при пандемии» [7].

Л. И. Анцыферова указывает, что выбираемые человеком «техники» жизни обусловлены как личностными особенностями, так и уровнем психотравмирующего воздействия трудных ситуаций [8].

С объективной стороны к трудным жизненным ситуациям можно отнести те ситуации, жизненные обстоятельства, которые требуют от субъекта действий, превосходящих адаптивные возможности человека. Или, как это определяет ФЗ², трудная жизненная ситуация представляет собой «обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина и последствия которых он не может преодолеть самостоятельно». С субъективной точки зрения важно учитывать то, какую она представляет для человека значимость, ценность. Одна и та же ситуация воспринимается и переживается людьми по-разному и поэтому может различаться степенью воспринимаемой угрозы. Л. Н. Анцыферова указывает, что «чем более значительное место в смысловой сфере личности занимает находящийся в опасности объект и чем более интенсивной воспринимается личностью угроза, тем выше мотивационный потенциал совладания с возникшей трудностью» [8, с. 5].

Проблема преодоления сложных жизненных ситуаций рассматривается в связи с такими понятиями, как жизнеспособность, жизнестойкость, копинг-стратегии.

Под копингом зарубежные и отечественные авторы понимают «сложный динамический процесс, который включает когнитивные и поведенческие усилия, направленные на преодоление стрессовой ситуации, которые, в свою очередь, определены личностными особенностями человека, а также спецификой самой ситуации» [9]. Совладающее поведение связано с особенностями личности и ситуации и представляет собой конкретные способы поведения, позволяющие справиться со стрессом [10].

Жизнестойкость является более общим понятием и представляет собой способность противостоять экстремальным, трудным ситуациям. Жизнестойкость связана с более глу-

бокими личностными характеристиками, личностным смыслом и выбором. В зарубежной психологии есть два термина, которые могут быть переведены как «жизнестойкость» – это *hardiness* и *resilience*. Первый предложен С. Мадди и переведен на русский язык как «жизнестойкость» Д. А. Леонтьевым [11]. Второй используется психологами и психиатрами. Е. А. Рылская предложила его перевести как «жизнеспособность», хотя ряд авторов приравнивают его к «жизнестойкости» [12]. Она определяет ее как «потенциальное и интегральное свойство человека, обеспечивающее успешную реализацию метавитальной цели посредством решения основных, онтогенетически изменчивых жизненных задач» [13]. Иными словами, это способность жить полной жизнью, реализовывать свой потенциал в любых условиях: не только сопротивляться сложным жизненным обстоятельствам, но и уметь использовать наличные условия для устойчивой самореализации.

С. Мадди описывает жизнестойкость как качество личности, которое приобретает в процессе воспитания и жизненного опыта, ей также можно обучить. В своих работах он описывает способы взаимодействия родителей с детьми, которые способствуют воспитанию жизнестойких детей [14].

В отечественной психологии жизнестойкости посвящены исследования таких авторов, как Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, С. А. Богомаз, Л. А. Александрова [11; 15; 16]. М. В. Логинова, анализируя научные подходы к жизнестойкости, резюмирует: «...жизнестойкость является ключевым ресурсом личности (С. Мадди), определяющим степень “живучести” (Л. А. Александрова), “отвагу быть” (П. Тиллих, по Л. А. Александровой), “действовать вопреки” (М. Хайдеггер, по Д. А. Леонтьеву), “способность преодоления самого себя” (Д. А. Леонтьев) и, что особенно важно в трудных жизненных ситуациях, это “способность превращать проблемные ситуации в новые возможности” (С. А. Богомаз)» [17, с. 22].

Каким же образом жизнестойкость как способность преодолевать сложные жизненные ситуации с наименьшими психологическими потерями, более того, находить в этих условиях возможности для роста и творчества, проявилась в условиях пандемии? Обратимся к эмпирическим исследованиям, проведенным в данный период и посвященным данному вопросу.

О. П. Цариценцева и М. М. Елфимова в своем исследовании [1], проведенном в период самоизоляции, описывают особенности переживания жизненной ситуации людьми в связи с уровнем их жизнестойкости.

Так, в группе с высоким уровнем жизнестойкости люди переживают ситуацию как неконтролируемую и неуправляемую на настоящий момент, вызывающую негативные эмоции; им сложно определить, насколько она непривычна или обыденна, но она видится неразрешимой сейчас. При этом в данной группе наиболее выражены позитивные ожидания от ситуации, ожидание позитивных изменений в результате данной ситуации, т. е. представление о перспективе и о том, что в дальнейшем ситуация не только наладится, но и принесет в жизнь что-то положительное.

В группе со средним уровнем жизнестойкости ситуация также видится неуправляемой, вызывающей негативные эмоции, несколько более разрешимой, но ожидания от изменений, которые ситуация внесет в их жизнь, амбивалентны. То есть жизненные перспективы не ясны.

Для группы с низким уровнем жизнестойкости ситуация кажется не такой неуправляемой, негативной и неразрешимой, но при этом ожидания изменений, которые она внесет в их жизнь, делают ее жестокой и безнадёжной для них.

Иными словами, «высокий уровень жизнестойкости обеспечивает только позитивные ожидания от актуальной ситуации и переживание ее не как критично сложной, а в остальном кардинальных различий обнаружено не было» [1, с. 197].

Исследование А. Н. Алехина, Н. О. Леоненко, В. В. Кемстач также проводилось в период самоизоляции в 2020 г. Используя показатель качества сна в качестве эмпирического критерия оценки совладания со стрессом, они описывают особенности жизнестойкости в двух группах – с нарушением и без нарушения сна [2].

В группе, куда вошли респонденты, у которых нет признаков нарушения сна, а следовательно, можно косвенно предполагать, что это те испытуемые, которые наиболее успешно и конструктивно смогли преодолеть последствия стресса, вызванного сложной ситуацией самоизоляции, уровень жизнестойкости, а также всех ее компонентов: вовлеченности в процесс жизни, контроля и принятия

риска – статистически значимо выше, чем во второй группе. Это дает нам возможность предполагать, что уровень жизнестойкости в сложных жизненных ситуациях способствует эффективному функционированию.

Заслуживает внимания вывод авторов о том, что «результаты сравнительного анализа позволяют рассматривать в качестве обобщающей и системообразующей характеристики временную перспективу. Смысловые связи между событиями жизненного пути позволяют сохранять устойчивость личности в момент кризиса нереализованности... Отсутствие цели порождает ситуацию внутренней неопределенности жизненного пути, увеличивает потребность во внешних регуляторах, поэтому любые изменения внешних условий воспринимаются такой личностью как угроза. Такой переход от полевого к волевому уровню саморегуляции позволяет преодолевать “онтологическую тревогу, связанную с обдумыванием или принятием решений”, в настоящем благодаря обращению к будущему» [2, с. 90].

Т. Г. Бохан, Э. В. Галажинский, Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, О. В. Терехина, А. Л. Ульянич, М. В. Шабаловская, С. А. Богомаз, Т. А. Видякина также приходят к выводу, что «толерантность к неопределенности, принятие риска как компонент жизнестойкости, гармония со своей жизнью предсказывали воспринимаемые положительные эффекты пандемии, после корректировки негативных последствий. Психологические ресурсы могут играть буферную роль в отношении уязвимости к негативным психологическим последствиям пандемии и помогать находить позитивные возможности» [18, с. 274].

Таким образом, пандемия и самоизоляция кардинально изменили жизнь современного человека на определенном этапе. Негативные последствия как для психологического здоровья личности, так для ощущения личностного благополучия огромны. При этом концентрация на негативных сторонах ситуации не способствует ее благоприятному преодолению. Даже сложная жизненная ситуация может быть рассмотрена и с позиции позитивных изменений. Почти в любой ситуации можно увидеть потенциал для личностного роста, саморазвития и самореализации. Именно способность оставаться внутренне устойчивым в неустойчивом мире, быть гибким в построении временной перспективе своей жизни; умение не только выстраивать временную перспективу своей жизни, реализующуюся в

конкретных жизненных стратегиях, но и перестраивать их в условиях изменяющейся ситуации, сохраняя при этом целостность и устойчивость личности и ее жизненного пути, позволяют личности успешно и с наименьшими потерями преодолевать сложные жизненные ситуации. И именно так проявилась жизнестойкость у людей в условиях пандемии. То есть жизнестойкость является одним из важных ресурсов личности, которые помогают преодолевать сложности в жизни.

Примечания:

¹ Хронология действий ВОЗ по борьбе с COVID-19. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/29-06-2020-covid-timeline>.

² Федеральный закон от 17.07.1999 № 178-ФЗ (ред. от 11.06.2021) «О государственной социальной помощи».

ЛИТЕРАТУРА

1. Цариценцева О. П., Елфимова М. М. Особенности переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в контексте жизнестойкости личности // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2021. – Т. 23, № 1. – С. 191–201. – DOI: 10.21603/2078-8975-2021-23-1-191-201.
2. Алехин А. Н., Леоненко Н. О., Кемстач В. В. Клинико-психологические аспекты инсомнии, ассоциированной с пандемией COVID-19 // Артериальная гипертензия. – 2021. – Т. 27, № 1. – С. 83–93. – DOI: 10.18705/1607-419X-2021-27-1-83-93.
3. Леоненко Н. О. Психологические особенности совладания студентов со стрессом, ассоциированным с пандемией COVID-19 // Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию. – 2021. – № 1. – С. 320–324. – DOI: 10.24412/cl-36422-2021-1-320-324.
4. Федосенко Е. В. Страх смерти: ценности и смыслы в новой реальности covid-19 // Психологические проблемы смысла жизни и акме: материалы XXVI Междунар. симп. / отв. ред.: Г. А. Вайзер, Т. А. Попова, Н. В. Кисельникова. – М.: Психол. ин-т РАО, 2021. – С. 32–41. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strah-smerti-tsennosti-smysly-v-novoy-realnosti-covid-19> (дата обращения: 22.11.2021).
5. Сидячева Н. В., Губанов А. В., Зотова Л. Э. Социально-психологические детерминанты психологического самочувствия в период пандемии COVID-19: данные международного исследования // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2020. –

- № 4. – С. 82–98. – DOI: 10.18384/2310-7235-2020-4-82-98.
6. Шматова Ю. Е. Психическое здоровье населения в период пандемии COVID-19: тенденции, последствия, факторы и группы риска // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2021. – Т. 14, № 2. – С. 201–224. – DOI: 10.15838/esc.2021.2.74.13.
7. Иоселиани А. Д., Корнеева А. Н. Позитивное и негативное в пандемии COVID-19 // Манускрипт. – 2021. – Т. 14, № 5. – С. 912–916. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozitivnoe-i-negativnoe-v-pandemii-covid-19> (дата обращения: 22.11.2021).
8. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
9. Дементий Л. И., Дружинина Ю. А. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2013. – № 1. – С. 13–19.
10. Лапкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социология. – 2015. – № 4. – С. 130–133.
11. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
12. Рылская Е. А. Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 8. – С. 57–58.
13. Рылская Е. А. Методика исследования жизнеспособности человека // Вестник ЧГПУ. – 2009. – № 1. – С. 130–138.
14. Maddi S. R., Matthews M. D., Kelly D. R., Villarreal B., White M. The Role of Hardiness and Grit in Predicting Performance and Retention of USMA Cadets // Military Psychology. – 2012. – Vol. 24, no. 1. – P. 19–28.
15. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Здоровье нации – основа процветания России: материалы науч.-практ. мероприятий V Всерос. форума. – М.: [б. и.], 2009. – С. 18–20.
16. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – Вып. 2. – С. 82–90.
17. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 6. – С. 19–22.
18. Бохан Т. Г., Галажинский Э. В., Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., Терехина О. В., Ульянич А. Л., Шабаловская М. В., Богомаз С. А., Видякина Т. А. COVID-19 и субъективное здоровье-бытие: ожидаемые воздействия, положительные психологические ресурсы и защитное поведение // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18, № 2. – С. 259–275. – DOI: 10.17323/1813-8918-2021-2-259-275.

Информация о статье

Дата поступления

27 сентября 2021

Дата принятия в печать

29 ноября 2021

Сведения об авторе

Евсеенкова Елена Вячеславовна – кандидат психологических наук, ассистент кафедры акмеологии и психологии развития института образования Кемеровского государственного университета (Кемерово, Россия). E-mail: evseenkova_e_v@mail.ru.

Для цитирования

Евсеенкова Е. В. Жизнестойкость в условиях пандемии // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 20–26. – DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.20-26.

Article info

Received

September 27, 2021

Accepted

November 29, 2021

About the author

Evseenkova Elena Vyacheslavovna – PhD in Psychological Sciences, Assistant at the Department of Acmeology and Developmental Psychology, Institute of Education, Kemerovo State University (Kemerovo, Russia). E-mail: evseenkova_e_v@mail.ru.

For citations

Evseenkova E.V. Hardiness in Pandemic Conditions. *Herald of Omsk University. Series “Psychology”*, 2021, no. 4, pp. 20–26. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.20-26. (In Russian).

УДК 159.9.01+316.77

DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.27-34

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИБЕРМЕТРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СЕМАНТИКИ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ

Л. В. Куликов¹, А. Ю. Маленова², Ю. В. Потапова³

¹ Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия)

² Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского (Омск, Россия)

³ Омский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации (Омск, Россия)

Цель работы состояла в выявлении возможностей киберметрических процедур в исследовании психических явлений в интернет-пространстве. Предметом исследования выступили языковые средства осознания переживаний, трудных ситуаций и совладающей активности личности. Использовались методы корпусной лингвистики. Приведены результаты сравнительного анализа частотности лексических единиц русского языка, сочетаемости слов в описаниях переживания трудной жизненной ситуации и совладания, определен состав лексико-семантического поля субъективной картины изучаемых феноменов в обыденном сознании. Выделены преимущества и ограничения киберметрии как направления исследования психических явлений.

Ключевые слова: киберметрия; контент-анализ; оценочное суждение; корпусная лингвистика; трудная жизненная ситуация; переживание; совладание.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и ЭИСИ в рамках научного проекта № 21-011-31276\21.

PSYCHOLOGICAL CYBERMETRIC ANALYSIS OF THE SEMANTICS OF COPING WITH DIFFICULTIES

L. V. Kulikov¹, A. Yu. Malenova², Yu. V. Potapova³

¹ St. Petersburg State University (St. Petersburg, Russia)

² Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia)

³ Omsk State Medical University (Omsk, Russia)

The purpose of the work was to identify the possibilities of cybermetric procedures in the study of mental phenomena in the Internet space. The subject of the research is the linguistic means of comprehending experiences, difficult situations and coping activity of the individual. The methods of corpus linguistics were used. The results of a comparative analysis of the frequency of lexical units of the Russian language, the compatibility of words in the descriptions of experiencing a difficult life situation and coping are presented, the composition of the lexical-semantic field of the subjective picture of the studied phenomena in everyday consciousness is determined. The advantages and limitations of cybermetry as a direction in the study of mental phenomena are highlighted.

Keywords: cybermetry; content analysis; value judgment; corpus linguistics; difficult life situation; experience; coping.

Acknowledgments. The study was carried out with the financial support of the Russian Foundation for Basic Research and the Expert Institute of Social Research within the framework of the scientific project No. 21-011-31276\21.

В современном мире интернет играет столь значимую роль, что большинство потребностей человека можно удовлетворить с его помощью. Пользователи обращаются к

Всемирной сети за информацией, данными, советом, прибегают к использованию интернета для обучения, развлечения, знакомства с другими людьми, самовыражения. Всё это

оставляет свои цифровые следы: любой запрос, даже мимолетно заинтересовавший пользователя, создает слепок его «виртуальной личности», отражающей в том числе и реальные проблемы, трудности, с которыми сталкивается человек. Поэтому анализ данных, которые пользователь публикует на страницах социальных сетей, его предпочтений, особенностей поведения в киберпространстве может дать ценную информацию о том, как чувствует себя человек, что его заботит, какие жизненные ситуации для него актуальны на данный момент, каков их эмоциональный статус.

Киберметрия как совокупное название группы методов, нацеленных на поиск доступной информации о пользователе в Сети, может стать перспективным направлением психологического исследования. В современной науке прибегают к использованию следующих вариантов киберметрических процедур:

1. Контент-анализ – поиск текстовых маркеров определенного поведения, психологических характеристик [1–3].

2. Сентимент-анализ – метод автоматизированного выделения в текстах эмоционально окрашенной лексики и эмоциональной оценки авторами различных объектов. Обычно дает возможность бинарной классификации (положительная / отрицательная оценка), дополняется нейтральным значением, реже включает степени проявления эмоциональной оценки. Сентимент-анализ может производиться над текстом, эмодзи, хештегами [4; 5].

3. Ивент-анализ (Д. Ноук) формирует матрицу, которая включает в себя темы (концепты), события (артефакты), субъекты (акторы). Уместен в исследовании социально значимых событий [6].

4. Дискурс-анализ – рассмотрение часто повторяющихся сообщений [6].

5. Интент-анализ – поиск мотивации поведения в Сети, анализ намерений, которыми сопровождалось размещение материала. Это может быть угроза, привлечение внимания, демонстрация своего мнения [7; 8].

6. Контекстуальный и семантический анализ – качественный вид анализа, в котором учитывается смысл самого сообщения и его связь с сопутствующими социальными событиями, реалиями [9].

7. Анализ цифровых следов – анализ любых индивидуальных, поведенческих, языковых данных в социальных сетях [10].

Таким образом, существует множество способов организации процедуры исследования психических явлений в интернет-пространстве. Авторы опираются на использование интернета как связующего звена между исследователем и потенциальными респондентами, дополняют данные о страницах пользователей социальных сетей их опросом, создают специальные сайты, которые собирают и интегрируют информацию о различных параметрах сетевого взаимодействия и психологических характеристиках участников интернет-коммуникации.

Довольно распространенной тематикой исследований выступает оценка симптомов неблагополучия личности и поиск их отражения в киберметрических параметрах через изучение сетевого поведения максимально далеких от благополучия групп пользователей: страдающих от одиночества, депрессии, пассивных и реальных суицидентов. Так, к числу депрессивных маркеров в социальных сетях исследователями относятся: снижение активности в социальной сети, негативная тональность сообщений, возросшая религиозность [11], патологическое погружение в социальные сети, иллюзорное расширение круга своих знакомств путем добавления «в друзья» своих бывших партнеров, малознакомых людей [12], снижение числа постов и репостов при увеличении времени интернет-серфинга, коммуникация преимущественно с помощью статуса на своей странице, не предполагающая ответа от других пользователей [13]. В свою очередь, исследователи одиночества отмечают у пользователей склонность к более редким оценкам контента друзей, сужению круга социальных интеракций, снижению числа публикаций, посвященных выражению негативных эмоций, увеличению числа репостов, сопровождаемых комментариями пользователя [3]. Поиск языковых маркеров предсуицидального синдрома, описанных Э. Шнейдманом по итогу формализованного анализа предсмертных записок, позволил, благодаря контент-анализу, установить различия в понимании базовых категорий (жизнь, смерть, любовь, семья) у молодежи с активным и пассивным суицидальным поведением. Общими характеристиками для обеих групп являются ранимость их представителей, романтизация смерти и интерес к «теневой» стороне жизни, склонность к размышлениям о жизни, философствованию [1].

В рамках настоящего эмпирического исследования мы использовали контент-анализ и методы корпусной лингвистики с целью выявления лексико-семантических полей в описаниях совладающего поведения и трудных жизненных ситуаций. Основная идея исследования заключалась в поиске концептов языковой картины переживаний, зафиксированной в словесной форме как потенциальной доминанты не только оценки и реакции на определенные жизненные события, но и регулятора поступков и поведения в целом.

Для достижения поставленной цели – выявления лексико-семантических полей в описаниях совладания с трудностями – были выделены три ключевые задачи: 1) проведение сравнительного анализа частотности лексических единиц русского языка, именующих феномены переживания, трудной жизненной ситуации и совладания; 2) выявление сочетаемости слов, характерной для высказываний, описывающих данную феноменологию; 3) определение лексико-семантического поля субъективной картины переживания и совладания с трудными жизненными ситуациями в обыденном сознании.

Для решения поставленных задач мы обратились к одной из самых крупных баз данных, содержащей массивы текстов различных стилей – онлайн-ному электронному Национальному корпусу русского языка (ruscorpora.ru, далее НКРЯ или Корпус [14]). В Корпус входят письменные тексты (научная, религиозная литература, повседневная печатная продукция, художественные произведения, публицистика, мемуары) и устной речи (публичные и частные беседы). В настоящей работе приведены фрагменты исследования, которое проводилось с 2019 по 2021 г. На период сбора первых данных (июнь 2019 г.) объем всего корпуса включал 115 645 документов, 283 431 966 слов, в 2021 г. (ноябрь) объем уже составляли 126 901 документ, 337 025 184 слова.

На первом этапе исследования для определения наиболее частых синтаксических отношений слова «переживать» с другими словами был использован поиск биграмм в НКРЯ. Установлено, что при описании переживания человеком отдается предпочтение своим чувствам – чаще всего используется личное местоимение «я» (частотность 591) и «мы» (366), тогда как другие местоимения («он», «она», «они», «ты», «вы») встречаются в несколько

раз реже. При этом часто субъективная оценка касается силы (остро, сильно, глубоко...), качества (болезненно, тяжело, мучительно...) и обстоятельств переживаний (сегодня, тогда, сейчас, снова, никогда...).

Статистика встречаемости упоминаний предмета переживания представлена в табл. 1. Данные показывают, что среди 20 наиболее частотных причин переживания со значительным отрывом по частоте упоминаний в описаниях назван кризис.

Таблица 1
Частотность упоминания предмета переживания

Предмет переживания	Частотность упоминания	Предмет переживания	Частотность упоминания
Кризис	178	Поражение	20
Событие	50	Ситуация	20
Смерть	40	Разлука	19
Трагедия	36	Рождение	17
Драма	34	Разрыв	16
Неудача	31	Несчастье	13
Трудность	29	Катастрофа	11
Потеря	25	Изменение	11
Случившееся	23	Болезнь	11
Гибель	22	Крушение	10

При оценке комплетивных синтаксических отношений (связь предикатного слова (в нашем случае – глагола) с его (не первыми) синтаксическими актантами) было обнаружено, что рядом с концептами «переживать» и «переживание» оказываются слова, обозначающие определенные жизненные события, чаще негативные и травмирующие, а также сопряженные с «переживанием» другие психические феномены, чаще относимые к классу эмоциональных состояний (см. табл. 2).

Таблица 2
Частотность упоминания связанных с переживанием феноменов внутренней жизни

Связанный феномен	Частотность упоминания	Связанный феномен	Частотность упоминания
Чувство	71	Впечатление	17
Состояние	40	Волнение	16
Подъем	30	Любовь	15
Радость	28	Страдание	13
Горе	27	Страх	14
Ужас	23	Стресс	12
Мука	23	Восторг	10
Ощущение	20	Страсть	9
Потрясение	18	Эмоция	8

Для выяснения семантических характеристик словосочетания «трудная жизненная ситуация» в НКРЯ был выбран подкорпус, содержащий мемуарно-биографические тексты (автобиографические, биографические, дневниковые данные и материалы записных книжек, мемуары), и тексты электронной коммуникации (блоги, интернет-конференции, смс-сообщения и форумы). Объем подкорпуса включает 3 100 документов, 46 730 470 слов. Поисковый запрос по типу *(A,plen) ситуация (S), т. е. включающий поиск сочетаний слова «ситуация» с любыми прилагательными, дал в результате 406 документов, при 1850 вхождений. Были выделены возможные варианты словосочетаний, характеризующих сходные по смыслу описания ситуаций в жизни человека (см. табл. 3).

Таблица 3
Количество документов и вхождений для различных характеристик жизненных ситуаций (анализ биграмм)

Биграмма / триграмма	Документы (в том числе по теме «Психология»)	Вхождения (в том числе по теме «Психология»)	Упоминаний в теме «Психология», %
Трудная жизненная ситуация	14 (4)	28 (5)	17,86
Жизненная ситуация	156 (31)	171 (55)	15,67
Стрессовая ситуация	66 (17)	69 (22)	13,84
Трудная ситуация	78 (10)	85 (12)	8,63
Сложная ситуация	292 (16)	299 (16)	4,15

Таким образом, анализ материалов корпуса показывает, что триграмма «трудная жизненная ситуация» чаще, чем все проанализированные биграммы, употребляется именно в психологических текстах. Наряду с психологией, это словосочетание рассматривается в текстах, связанных с правом, бизнесом и коммерцией, наукой и технологиями. Из проанализированных биграмм «жизненная ситуация» чаще всего имеет психологическое значение, реже всего в психологических текстах звучит формулировка «сложная ситуация». Л. Д. Лысова, анализируя различия в понимании слов «сложный» и «трудный», приходит к выводу о том, что первое прилагательное используется чаще при констатации характеристик неоднозначности объекта /

субъекта / ситуации, которая при этом не предполагает усилий по их исправлению или устранению [15]. «Сложность» сама по себе может восприниматься как положительное качество, не препятствующее взаимодействию с тем, что описывается таким образом, не блокирующее его позитивных свойств. «Трудным» же, как правило, обозначают объект / субъект / ситуацию, которые заключают в себе определенную проблему, препятствие, и к ним необходимо приложить усилия, чтобы устранить, исправить, совладать с ними. Вероятно, именно поэтому в психологических текстах гораздо чаще можно встретить словосочетание «трудная ситуация»: в нем содержится указание на возможность потенциального изменения, субъектные характеристики, связанные с возможностью совладания с возникшими противоречиями.

Высказывания носителей русского языка о трудных жизненных ситуациях послужили материалом для исследования лексико-семантических полей совладания в рамках последней задачи [16]. Источником фактического материала также выступил НКРЯ. Поскольку совладание в его научном толковании представляет собой не только результат, но и процесс, то из всех частей речи наибольший интерес для решения поставленных задач представляют глаголы. К синонимам глагола «совладать» словари относят: «овладеть», «сладить», «пересилить», «осилить», «преодолеть», «одолеть», «побороть», «превозмогнуть», «заставить», «победить», «справиться», «взять (себя...)». Почти все перечисленные глаголы переходные, они употребляются с указанием объекта, на который переходит действие. В большинстве случаев использования этих глаголов они обозначают действие, которое субъект производит над собой – пересиливает, перебарывает себя или нечто в себе, заставляет себя, овладевает собой, справляется с собой, берет себя в руки... Глаголы «овладеть», «совладать», «одолеть», «взять себя (в руки)», «осилить», «пересилить», «побороть», «справиться» используются прежде всего в описаниях того или иного поведенческого, психического акта, реакции, отдельного действия. В описаниях явно преобладают глаголы совершенного вида, обозначающие завершённое, доведённое до результата действие, процесс [16].

Очертим структуру лексико-семантического поля совладания. Обратим внимание, что

в данном поле выделяется относительно небольшое количество семантических доминант. К ним можно отнести значения трех глаголов – «владеть», «принуждать», «преодолевать». У них разные семантические акценты. «Владеть» означает иметь в своем полном распоряжении, пользоваться чем-либо, присваивать и удерживать нечто. «Принуждать» значит ограничивать свободу выбора, насильно навязывать совершение действия, задавать вектор активности принуждаемому. Синонимами данного глагола выступают лексемы «заставлять», «управлять», «неволять», «понуждать». «Преодолевать» в

одних контекстах означает продемонстрировать большую силу, чем нечто противостоящее, и победить, а в других контекстах – уметь быть выше барьеров на пути к цели, уметь устранять препятствия на пути к цели, к желаемому результату. Поскольку речь идет об активности субъекта, то принимаем во внимание, что ограничения, препятствия могут быть не только внешними, но и внутренними. Представим принадлежность перечисленных выше лексем в табличной форме, распределив их по трем названным внутренним кластерам (см. табл. 4).

Таблица 4

**Лексико-семантические поля концепта «Совладание»
(частотные характеристики компонентов)**

Кластер	Содержание кластера	Частоты словосочетаний	Суммарные частоты
Владеть собой	Взять себя в руки	977	4435
	Владеть собой	814	
	Сдерживаться	632	
	Овладеть собой	549	
	Сдерживать себя	489	
	Сдержат себя	291	
	Держать себя в руках	267	
	Совладать собой	187	
	Удержать себя	99	
	Удерживать себя	83	
	Брать себя в руки	24	
Сладить собой	23		
Принуждать себя	Заставить себя	1445	2456
	Заставлять себя	607	
	Справиться с собой	209	
	Управлять собой	166	
Преодолевать себя	Справляться с собой	29	1466
	Преодолеть себя	327	
	Победить себя	302	
	Пересилить себя	297	
	Побороть себя	263	
	Пересиливать себя	86	
	Преодолевать себя	57	
	Превозмочь себя	52	
Побеждать себя	50		
Осилить себя	20		
Одолеть себя	12		

Представленное описание лексико-семантических полей показывает, что в обыденном сознании в содержание концепта совладание входят не только смыслы обладания некоторыми ресурсами, но и смыслы подчинения некоторых противостоящих сил, преодоления препятствий. В субъективной картине совладания с трудностями отражен некоторый драматизм отношений не только с внешним миром, другими людьми, но и с самим собой. В обыденных описаниях трудностей владения

собой, в описаниях динамики своего состояния, переживаний и мыслей, возникающих при столкновении с жизненными трудностями, явно доминирует ретроспективный план, используются глаголы совершенного вида, но не отглагольные существительные. Значительно чаще в высказываниях отражен исход поведения в трудной ситуации, а не процесс, который привел к определенному результату; описывается произошедшее, а не происходя-

щее, планируемое на будущее или что-либо, что может произойти.

Таким образом, анализируя киберметрию как направление исследования психических явлений, следует выделить целый ряд ее достоинств:

1. Объективность [4; 6; 13].

2. Возможность контролировать масштаб исследований, включая большее число объектов [4; 10; 17] (выборка при этом будет случайной и вероятностной, в отличие от часто используемого в психологических исследованиях метода доступных случаев при изучении определенной темы [10]).

3. Экономически более выгодная стратегия, чем проведение психодиагностики [4; 10; 17].

4. Проведение анализа в реальном времени, что позволяет быстро реагировать на изменение повестки дня [4].

5. Большая экологическая валидность [10]: поведение пользователей в Сети более естественно, чем в ситуации проведения опроса, они находятся в привычной для себя среде.

6. Меньшая социальная желательность, так как участники исследования размещают информацию о себе в зависимости от своих предпочтений, а не как реакцию на направляющие вопросы исследователя.

7. Более легкая процедура проведения кросс-культурных исследований, исследований маломобильных групп населения [10], изучения групп, предпочитающих не обращаться за психологической помощью [13].

8. Возможность проводить лонгитюдный анализ, строить прогностические модели [10].

Несмотря на ряд положительных особенностей, киберметрия имеет и свои ограничения:

1. Ограниченность пиков активности по времени (вокруг определенного события, имеющего субъективную значимость для конкретной личности или для социальных групп) [6; 9].

2. Исклчительно количественный анализ, что не позволяет строить прогностические модели высокой сложности [6].

3. Особенности русскоязычных текстов – обилие переносных значений, средств выразительности [4].

4. Ограничения в использовании сентимент-анализа: не каждый текст подходит – в нем должно быть достаточно субъективных

оценок, лексических показателей эмоциональных состояний [4].

5. Отсутствие учета индивидуальности человека, сложности в подборе маркеров автоматизированной оценки [18].

6. Этическая сторона исследований (все ли данные могут быть подвергнуты обработке?) [10; 17].

Проведенный анализ показывает, что лексика описания трудных жизненных ситуаций, переживания, совладания заметно шире того понятийного аппарата, который традиционно используется психологами. Перспективами исследования может стать создание программного обеспечения, автоматически параметрирующего текст, поиск и увеличение объема анализируемого контента, оценка эффективности сетевого воздействия и его связи с реальным поведением людей [6], соотношение поведения пользователей в социальной и виртуальной реальности [19], дифференциация стихийного потока сообщений и сообщений заинтересованных акторов [6], изучение познавательного поведения в Сети, специфики работы с гипертекстом.

Обобщая сказанное выше, следует отметить, что появление киберпространства можно рассматривать как вариант «удвоения» реальности, которое может отразиться не только на характере пользовательского поведения, но и на выборе методов исследования психических явлений. Интернет при этом может стать площадкой для связи исследователя с испытуемым, полем для анализа, информационной средой, трансформирующей психическую реальность и одновременно отслеживающей изменения в массовых настроениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Брябрина Т. В., Гиберт А. И., Штрахова А. В.* Опыт контент-анализа суицидальных высказываний в сети Интернет лиц с различным уровнем суицидальной активности // Психология. Психофизиология. – 2016. – № 3. – С. 35–49.
2. *Малахаева С. К., Потапов Р. С.* Агрессивность и аутоагрессивность в сетевом тексте: контент-анализ страниц в социальной сети «ВКонтакте» // Вопросы теории и практики журналистики. – 2018. – № 4. – С. 724–740.
3. *Орестова В. Р., Ткаченко Д. П., Соколова А. А.* Переживание одиночества пользователями различных социальных сетей: возрастной контекст // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2020. – № 2. – С. 31–53.

4. Богданов А. Л., Дуля И. С. Сентимент-анализ коротких русскоязычных текстов в социальных медиа // Вестник Томского государственного университета. Экономика. – 2019. – № 47. – С. 220–241.
5. Колмогорова А. В. Использование текстов жанра «интернет-откровение» в контексте решения задач сентимент-анализа // Вестник НГУ. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2019. – Т. 17, № 3. – С. 71–82.
6. Азаров А. А., Бродовская Е. В., Дмитриева О. В., Домбровская А. Ю., Фильченков А. А. Стратегии формирования установок протестного поведения в сети Интернет: опыт применения киберметрического анализа (на примере Евромайдана, ноябрь 2013 г.) // Мониторинг. – 2014. – № 2 (120). – С. 63–78.
7. Гришанина А. Н. Личность в координатах социальных сетей: конструктивизм и деструктивизм речевого поведения // Гуманитарный вектор. – 2017. – № 2. – С. 109–115.
8. Цыганкова П. В., Прончихина Е. Ю. Особенности эмоционального реагирования на посты группы «Типичная анорексичка» социальной сети «ВКонтакте» у девушек с различными типами телесности // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2019. – № 2. – С. 77–96.
9. Филиппова С. В., Макарова Е. В. «Вайнштейнгейт»: комментарий как средство репрезентации общественного мнения // МНКО. – 2020. – № 2 (81). – С. 526–528.
10. Ледовая Я. А., Тихонов Р. В., Иванов В. Ю., Яминов Б. Р., Боголюбова О. Н. Организационно-методические вопросы сбора данных в онлайн-исследовании поведения пользователей социальной сети «Фейсбук» из России и США // Вестник СПбГУ. Серия 16, Психология. Педагогика. – 2017. – № 4. – С. 308–327.
11. De Choudhury M., Counts S., Horvitz E. Predicting postpartum changes in emotion and behavior via social media // CHI '13: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. – 2013. – P. 3267–3276. – DOI: 10.1145/2470654.2466447.
12. Baker D. A., Algorta G. P. The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. – 2016. – № 19 (11). – P. 638–648.
13. Кисельникова Н. В., Станкевич М. А., Данина М. М., Куминская Е. А., Лаврова Е. В. Выявление информативных параметров поведения пользователей социальной сети ВКонтакте как признаков депрессии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2020. – № 1. – С. 73–88.
14. Плунгян В. А., Резникова Т. И., Сичинава Д. В. Национальный корпус русского языка: общая характеристика // Научно-техническая информация. Серия 2. – 2005. – № 3. – С. 9–13.
15. Лысова Л. Д. Сочетаемость прилагательных трудный, сложный, тяжелый с существительными, обозначающими ребенка, и существительными, обозначающими взрослого человека // Материалы докладов XVI Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» / отв. ред. И. А. Алешковский, П. Н. Костылев, А. И. Андреев. – М.: Макс Пресс, 2009. – URL: https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2009/russian/lexis/lysova.pdf (дата размещения: 10.10.2021).
16. Куликов Л. В. Лексико-семантическое поле высказываний о совладании // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Междунар. науч. конф. (Кострома, 26–28 сент. 2019 г.): в 2 т. / отв. ред. М. В. Сапоровская, Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова. – Кострома: Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. – Т. 1. – С. 96–99.
17. Низомутдинов Б. А., Тропников А. С., Углова А. Б. Автоматизированный сбор данных социальных сетей для разработки факторной модели сетевой самопрезентации // International Journal of Open Information Technologies. – 2020. – Vol. 8, no. 1. – С. 64–71.
18. Браницкий А. А., Дойникова Е. В., Котенко И. В. Использование нейросетей для прогнозирования подверженности пользователей социальных сетей деструктивным воздействиям // Информационно-управляющие системы. – 2020. – № 1 (104). – С. 24–33.
19. Белинская Е. П., Прилуцкая П. Ю. Взаимосвязь виртуального социального статуса и личностных особенностей пользователей социальной сети Инстаграм // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2019. – № 4. – С. 116–130.

Информация о статье

Дата поступления
29 октября 2021
Дата принятия в печать
29 ноября 2021

Article info

Received
October 29, 2021
Accepted
November 29, 2021

Сведения об авторах

Куликов Леонид Васильевич – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета (Санкт-Петербург, Россия). E-mail: leon-piter@mail.ru.

Маленова Арина Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского (Омск, Россия). E-mail: malyonova@mail.ru.

Потапова Юлия Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и социально-гуманитарных наук Омского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации (Омск, Россия). E-mail: kardova.jv@gmail.com.

Для цитирования

Куликов Л. В., Маленова А. Ю., Потапова Ю. В. Психологический киберметрический анализ семантики совладания с трудностями // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 27–34. – DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.27-34.

About the authors

Kulikov Leonid Vasilievich – Doctor of Psychological Sciences, Professor at the Department of Social Psychology, St. Petersburg State University (St. Petersburg, Russia). E-mail: leon-piter@mail.ru.

Malenova Arina Yuryevna – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of General and Social Psychology, Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia). E-mail: malyonova@mail.ru.

Potapova Yulia Viktorovna – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Philosophy and Social and Humanitarian Sciences, Omsk State Medical University (Omsk, Russia). E-mail: kardova.jv@gmail.com.

For citations

Kulikov L.V., Malenova A.Yu., Potapova Yu.V. Psychological Cybermetric Analysis of the Semantics of Coping with Difficulties. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2021, no. 4, pp. 27-34. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.27-34. (In Russian).

УДК 159.928.23

DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.35-42

УРОВЕНЬ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ КАК ПРЕДИКТОР ЕЕ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ

Т. П. Опекина

Костромской государственной университет (Кострома, Россия)

В статье рассматривается феномен самореализации личности, ее уровней в различных сферах (личностной, профессиональной, социальной) и их влияние на ее позитивное самоотношение, переживание счастья, субъективное благополучие. Позитивное самоотношение изучается с помощью концепта «Сочувствие к себе». Анализируется отрицательная взаимосвязь и взаимовлияние уровня личностной самореализации и самокритики взрослых как одной из субшкал данного концепта. Представлены средние значения характеристик образа самореализованной личности, наиболее часто отмечаемых респондентами. Дается описание результатов взаимосвязи и взаимовлияния уровня самореализации, субъективного благополучия и счастья с представлениями респондентов о характеристиках высокосамореализованной личности и оценкой собственных характеристик, а также различиями в этих оценках. Описывается позитивное влияние схожести в представлениях о себе и о самореализованной личности в таких характеристиках, как ответственность, спокойствие, полноценность, вдохновенность, на их переживание счастья.

Ключевые слова: самореализация; уровень самореализации; образ самореализованной личности; позитивное самоотношение; сочувствие к себе; счастье; субъективное благополучие.

Финансирование. Исследование выполнено при поддержке гранта Президента РФ для молодых ученых – кандидатов наук МК-6263.2021.2.

THE LEVEL OF PERSONALITY SELF-REALIZATION AS A PREDICTOR OF ITS POSITIVE SELF-ATTITUDE AND SUBJECTIVE HAPPINESS

T. P. Opekina

Kostroma State University (Kostroma, Russia)

The article examines the phenomenon of personality self-realization, its levels in various spheres (personal, professional, social) and their influence on its positive self-attitude, experience of happiness, subjective well-being. Positive self-attitude is explored using the concept of "Self-compassion". The negative relationship and mutual influence of the level of personal self-realization and self-criticism of adults as one of the subscales of this concept is analyzed. The average values of the characteristics of the self-realized personality image, most often noted by the respondents, are presented. A description of the results of the relationship and mutual influence of the levels of self-realization, subjective well-being and happiness with the respondents' ideas about the characteristics of a highly self-realized personality and the assessment of their own characteristics, as well as differences in these assessments, is given. The positive influence of similarity in the ideas about oneself and about a self-realized personality is described in such characteristics as responsibility, calmness, usefulness, inspiration for their experience of happiness.

Keywords: self-realization; level of self-realization; the image of a self-realized personality; positive self-attitude; self-compassion; happiness; subjective well-being.

Acknowledgments. The study was funded by the grant of the President of the Russian Federation for young scientists – Candidates of Sciences МК-6263.2021.2.

Проблемы самореализации, достижения жизненного успеха, самовыражения и развития своего потенциала издавна заботили человечество. Так, одно из первых размышле-

ний на эту тему можно найти еще в трудах Аристотеля и других античных мыслителей, а также философов, психологов – представителей различных школ и подходов более

позднего времени (Л. Фейербах, Ж.-П. Сартр, А. Адлер, К. Хорни, Э. Фромм, С. Мадди и др.). Стремление к превосходству и самосовершенствованию было описано А. Адлером как базовая, врожденная мотивация личности [1].

Проблемы самореализации, несомненно, остаются актуальными для психологической науки. Так, с конца 80-х гг. феномен самореализации личности достаточно глубоко изучался в отечественной психологии в рамках системного подхода такими психологами, как С. И. Кудинов, Э. В. Галажинский, Л. А. Коростылева, И. В. Костакова и др. В рамках данного подхода самореализация личности – представляется в широком смысле – как процесс становления человека как субъекта собственной жизнедеятельности [2]; осуществление личностью себя в повседневной жизнедеятельности путем нахождения своего индивидуального жизненного пути, личных смыслов и ценностей [3; 4]. Большой вклад в понимание данного феномена также был сделан Д. А. Леонтьевым, рассматривающим самореализацию субъекта как процесс опремеживания его сущности, трансляции личности своего содержания на основании внутреннего мотива «поместить» свою индивидуальность в результаты какого-либо своего дела, проекта и др. [5; 6].

Важное значение в разработке феномена самореализации имеет концепция С. И. Кудинова, созданная им в рамках системного подхода и позволяющая исследовать феномен самореализации у людей различных социально-демографических характеристик. Самореализация, по мнению этого исследователя, представляет собой набор инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, определяющих успешность самовыражения личности в разных сферах жизнедеятельности [7]. Им были выделены различные виды самореализации – деятельностная (профессиональная), социальная и личностная, а также их специфические характеристики [8].

Стремление индивидов к самореализации находит свое отражение и в повседневной жизни. Это проявляется, на наш взгляд, в многочисленности и популярности различной литературы, программ обучения (в том числе онлайн), посвященных данной проблеме; а также в популярности запросов на получение помощи специалистов по практической пси-

хологии и коучингу, в поиске и понимании своего «предназначения» и профессионального пути, достижении успеха с опорой на развитие своих сильных качеств и способностей.

С другой стороны, в зарубежной психологической литературе самореализация зачастую рассматривается как способ компенсации комплекса неполноценности или способ защиты от внутренней тревоги [9]. В таком случае, вероятно, даже выраженный успех в области самореализации может давать человеку лишь чувство временного облегчения, а то и, напротив, приводить к психоэмоциональному истощению, выгоранию, усталости, хроническому недовольству собой. В то же время как оценка собственного счастья, так и сочувствующее отношение к себе являются важными маркерами субъективного и психологического благополучия личности [10; 11]. На наш взгляд, позитивное самоотношение может быть верифицировано при помощи концепта «сочувствие к себе». Его автор, К. Нефф, описывает данный концепт как способность личности без осуждения и с добротой относиться к себе в ситуации неудач, понимать и исследовать свои чувства, не изолировать себя от них и осознавать их общечеловеческую природу [11].

Таким образом, **проблема** нашего исследования заключается в том, чтобы установить, влияет ли уровень самореализации в различных сферах на переживания взрослыми мужчинами и женщинами субъективного счастья и их позитивное самоотношение? Или же уровень самореализации у современных взрослых (ввиду неочевидности и глубинности ее мотивов) не определяет переживание счастья и доброго отношения к себе?

Выборка. В исследовании участвовали 89 респондентов (20 мужчин и 69 женщин) в возрасте от 20 до 72 лет ($M = 39,2$, $SD = 13,6$). Все респонденты имеют среднее специальное / высшее образование и не обладают какими-либо атипичными особенностями развития или ограниченными возможностями здоровья.

Методы и методики исследования: многомерный опросник самореализации личности (С. И. Кудинов); шкала субъективного счастья (С. Любомирски, адаптация Д. А. Леонтьева, 2004); опросник «Сочувствие к себе» – «Self-compassion» (К. Нефф, 2003; адаптация К. А. Чистопольской и др., 2020); шкала субъективного благополучия (А. Перруде-

Баду, Г. Мендельсон, Дж. Чиче, 1988; адаптация М. В. Соколовой, 1996); авторский опросник для изучения характеристик образа самореализованной личности, составленный в виде семантического дифференциала. Математические методы: дескриптивный анализ, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), линейный и множественный регрессионный анализ (STATISTICA 10).

Результаты. На основании полученных данных мы выявили уровень выраженности и доминирование каждого вида самореализации у взрослых респондентов в нашей выборке. Так, нашим испытуемым более всего оказалась свойственна личностная самореализация

($M = 39,022$, $SD = 23,017$, что соответствует уровню средних значений методики «Многомерный опросник самореализации личности»). Средние значения по шкале «Профессиональная самореализация» также соответствуют среднему уровню выраженности ($M = 29,443$, $SD = 23,585$). Социальная самореализация в нашей выборке оказалась выражена наиболее слабо ($M = 13,861$, $SD = 25,801$, что соответствует уровню низких значений методики).

Проценты от общей численности выборки, соответствующие высокой, средней и низкой оценке для каждого вида самореализации, представлены на рис. 1.



Рис. 1. Выраженность различных видов самореализации у взрослых ($n = 89$)

Низкий уровень социальной самореализации, свойственный большинству наших испытуемых, стал для нас неожиданным результатом. В то же время сама специфика социальной самореализации, а именно активное участие в социальной, общественной и политической сфере, может быть не всегда интересна и значима для наших респондентов. Возможно, низкая включенность в общественную жизнь связана с недоверием к возможности что-либо поменять или улучшить в жизни общества, переживанием бессилия, небезопасности, либо она реализуется по остаточному принципу, что, вероятно, требует дальнейшего изучения и проверки.

Предположение о том, что уровень самореализации взрослых мужчин и женщин в различных сферах (личностной, социальной, профессиональной) связан с их субъективным переживанием и оценкой собственного счастья, не нашло своего подтверждения. Возможно, это связано с особенностями выборки (большой возрастной разброс и преобладание женщин в группе наших респондентов) и дан-

ный результат требует дополнительной проверки. Также уровень самореализации оказался не связан с большинством шкал методики субъективного благополучия, за исключением обнаруженной связи между уровнем профессиональной самореализации и степенью удовлетворения повседневной деятельностью. Чем более испытуемые удовлетворены своей повседневной деятельностью, тем выше их профессиональная самореализация, и наоборот ($R = -0,330$, $p \leq 0,028$).

Далее мы проверили предположение о взаимосвязи субшкал концепта «Сочувствие к себе» и уровня самореализации взрослых мужчин и женщин в различных сферах. Оказалось, что наиболее важной субшкалой, отрицательно связанной с уровнем самореализации всех видов, является шкала «Самокритика», и именно крайне резкое осуждение своих поступков, качеств, несовершенств. Так, чем выше у взрослых самокритика, тем ниже их уровень личностной ($R = -0,382$, $p \leq 0,009$), профессиональной ($R = -0,358$,

$p \leq 0,017$) и социальной самореализации ($R = -0,287, p \leq 0,006$).

Регрессионный анализ показал отрицательное влияние выраженности личностной самореализации на уровень самокритики взрослых мужчин и женщин ($\beta = -0,34, R = 0,309, R^2 = 0,095, p = 0,038$). Однако данный результат может быть распространен только на 9 % выборки.

Результаты множественной регрессии также показали, что самокритика оказывает значимое отрицательное влияние именно на успешность взрослых в личностной самореализации ($\beta = -0,37, R = 0,337, R^2 = 0,114, p = 0,000$), тогда как на другие сферы ее влияние незначительно. Данный результат также описывает влияние самокритики на самореализацию лишь у части выборки – 11 % от общего числа респондентов. Вероятно, это может быть связано с невротической мотивацией, компенсаторным характером самореализации у данной части испытуемых, негативными особенностями их самооценки и самооценки. В то же время отсутствие взаимосвязи уровня самореализации и самооценки у другой части выборки может говорить о более принимающем, добром отношении к себе респондентов данной группы вне зависимости от их успешности в различных сферах деятельности и жизни.

Далее, используя авторский опросник для изучения характеристик образа самореализованной личности, мы попросили испытуемых оценить выраженность характеристик самореализованной личности и ее деятельности в баллах – от 1 до 7, где 1 означает, что характеристика выражена крайне слабо / отсутствует; 7 – выражена очень сильно.

Используемые характеристики были получены в ходе более раннего пилотажа, в котором респондентам предлагалось ответить на вопрос: «Каким, с какими особенностями и характеристиками, вы представляете себе человека с высоким уровнем самореализации?». На основании полученных данных и анализа соответствующей литературы нами был составлен список наиболее часто отмечаемых характеристик. Ниже представлены полученные результаты:

Описательная статистика наиболее часто встречающихся характеристик самореализованного человека в представлениях взрослых мужчин и женщин ($n = 89$)

Характеристика	Среднее	Медиана	Мода	Станд. откл.	Станд. ош.
Ответственный	6,123	6	7	1,218	0,128
Инициативный	6,123	7	7	1,338	0,141
Доводящий дело до конца	6,022	7	7	1,356	0,143
Прогрессивный	6,089	7	7	1,328	0,140
Эффективный	6,044	6	7	1,313	0,139
Успешный	5,955	6	7	1,322	0,140
Одаренный	5,932	6	7	1,388	0,147
Увлеченный	5,674	6	7	1,498	0,158
Профессионал	5,617	6	7	1,426	0,151
Уверенный	5,606	6	7	1,736	0,184

Можно отметить, что первые две получившие наиболее высокий балл характеристики – ответственность и инициативность – представляют собой две формы активности личности в контексте ее жизненной стратегии [12].

Нами была обнаружена связь оценки характеристик самореализованной личности и возрастом испытуемых. Так, чем старше респонденты, тем выше они оценивают высокосамореализованную личность как *рациональную* ($R = 0,240, p \leq 0,023$) и *серьезную* ($R = 0,240, p \leq 0,023$). Половых различий в образе самореализованной личности нами обнаружено не было, однако в оценке собственных качеств данные различия у мужчин и женщин имеются.

Взаимосвязей между уровнем самореализации испытуемых в основных сферах (личной, социальной и профессиональной) и образом высокосамореализованной личности обнаружено не было. Мы считаем, что данный результат связан с определенной универсальностью данного образа и стереотипностью представлений о самореализованной личности, которые могут быть свойственны современным мужчинам и женщинам вне зависимости от специфики и качества их собственной самореализации.

На следующем этапе исследования мы попросили респондентов отметить, какие из предложенных характеристик личности и деятельности свойственны им самим (1 означает, что характеристика выражена крайне слабо / отсутствует; 7 – выражена очень сильно). Наиболее высокие оценки получили такие характеристики, как дружелюбие

($M = 5,460$; $SD = 1,332$), ответственность ($M = 5,280$; $SD = 1,348$), заинтересованность ($M = 5,269$; $SD = 1,327$), одаренность ($M = 5,089$; $SD = 1,306$), увлеченность ($M = 5,056$; $SD = 1,321$). Как можно заметить, из пяти характеристик респондентов, получивших наиболее высокую оценку, только одна – *ответственность* – соответствует образу самореализованной личности. Респон-

денты достаточно высоко оценивают свои социальные качества, связанные как с отношениями с людьми, так и с делами, трудом.

Также нам кажется интересным сравнить средние значения характеристик образа самореализованной личности и характеристик собственной личности, получившие наибольшие различия (рис. 2).

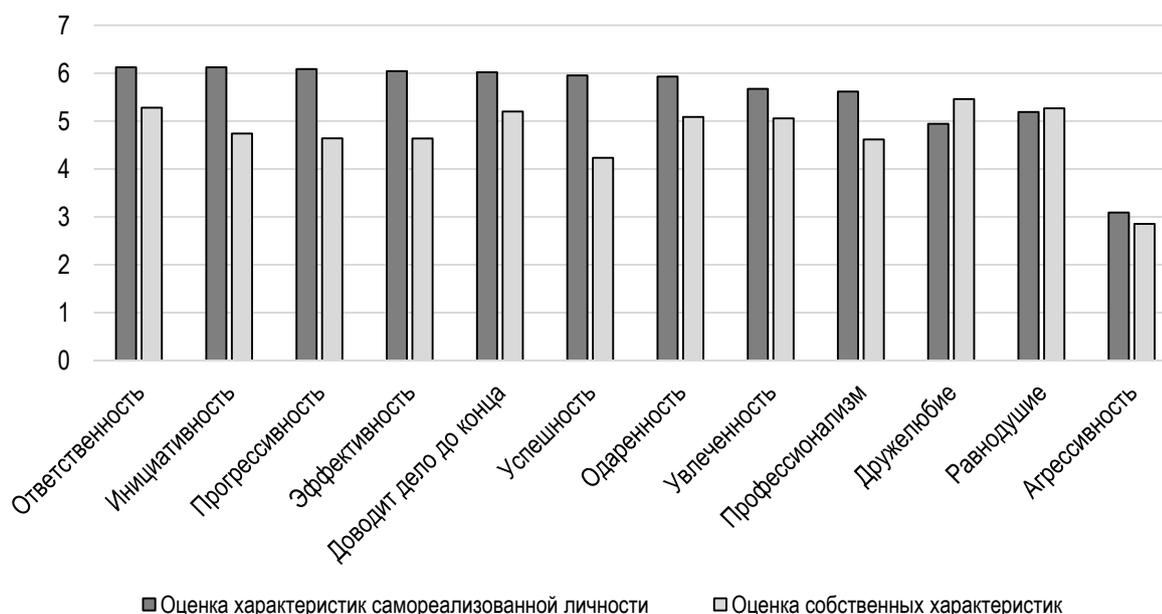


Рис. 2. Средние значения характеристик образа самореализованной личности в представлениях респондентов и их собственных характеристик ($n = 89$)

Была обнаружена интересная связь между уровнем личностной самореализации испытуемых и их оценкой такой своей черты, как серьезность: чем менее серьезными ($R = -0,306$, $p \leq 0,045$) и опытными ($R = -0,346$, $p \leq 0,022$) оценивают себя испытуемые, тем выше их уровень личностной самореализации. Возможно, это связано с их восприятием себя как скорее более гибких, креативных, легкомысленных субъектов, что может снижать внутреннее напряжение в процессе самореализации, приносить в самовыражение легкость.

Вероятно, представления респондентов об образе самореализованной личности соответствуют некоторому идеальному их образу, или «идеальному Я». При этом данный образ во многом универсален, что может быть обусловлено социальным влиянием на его формирование, его социальной приемлемостью и желательностью. В то же время представления об особенностях собственной личности и дея-

тельности обладают несколько большей вариативностью, что отражает скорее индивидуальные особенности респондентов, через которые может преломляться процесс самореализации.

Мы проверили, связан ли уровень реальной самореализации испытуемых с их представлениями о различиях между собой и образом высокосамореализованного человека. Обнаружилось, что социальная самореализация выше у тех испытуемых, кто высоко оценивает *нацеленность на результат* как характеристику и самого себя, и образа самореализованного человека ($R = -0,254$, $p \leq 0,034$). В остальном же реальные показатели самореализации вновь оказались практически не связанными с представлениями субъекта о своих характеристиках и характеристиках образа самореализованного человека.

Мы также решили проверить, связана ли разница и различия в представлениях респондентов об абстрактном самореализованном

человеке и о своих характеристиках с их переживанием счастья как эмоционального компонента субъективного благополучия.

С помощью методики «Тест счастья» (С. Любомирски) было выявлено, что суммарный средний балл испытуемых по данной шкале составил 18,96 ($SD = 5,115$), это соответствует средним значениям для данной шкалы. При этом в зону средних значений попали результаты 62 % респондентов, низкие оценки получили 15 %, высокие – 23 % респондентов.

Было выявлено, что, чем более счастливыми чувствуют себя респонденты, тем меньше выражены их различия между представлениями о высокосамореализованной личности и собственными характеристиками, такими как: эффективность ($R = -0,238$, $p \leq 0,025$), полноценность ($R = -0,245$, $p \leq 0,020$), уверенность ($R = -0,278$, $p \leq 0,008$), энергичность ($R = -0,287$, $p \leq 0,006$), увлеченность ($R = -0,294$, $p \leq 0,005$), спокойствие

($R = -0,441$, $p \leq 0$), активность ($R = -0,392$, $p \leq 0,005$), профессионализм ($R = -0,213$, $p \leq 0,045$). И напротив, чем сильнее у респондентов выражен разрыв в представлении о характеристиках высокосамореализованной личности и своих особенностях, тем менее счастливыми они себя чувствуют. Можно также отметить, что наиболее сильные взаимосвязи между переживанием счастья и разницей в представлениях о себе и о самореализованной личности обнаруживают характеристики, которые можно отнести к состояниям индивида, – спокойствие, активность, увлеченность. Результаты множественного регрессионного анализа показывают взаимозависимость оценки своего счастья респондентами и выраженности различий в характеристиках самореализованной личности и своих собственных. На рис. 3 продемонстрированы различия в представлениях о себе и об образе самореализованной личности, которые влияют на оценку испытуемыми своего счастья.

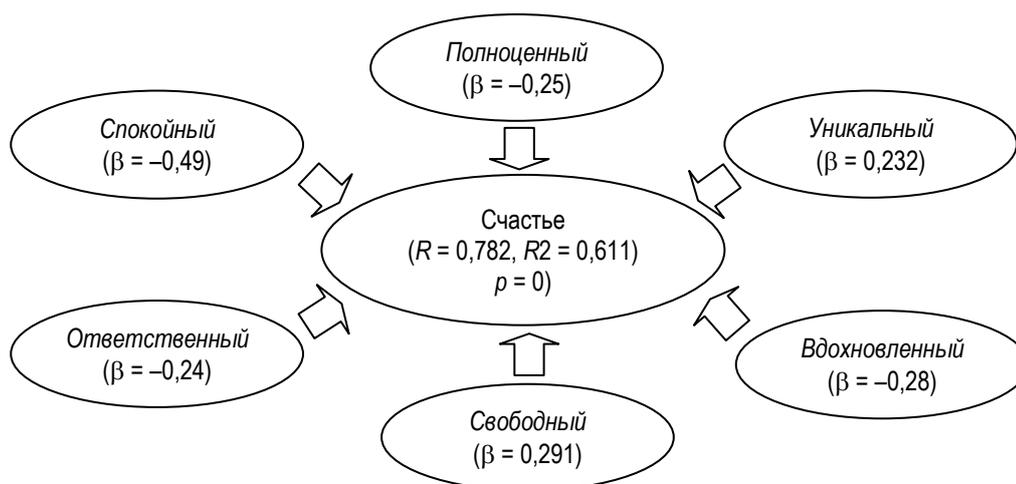


Рис. 3. Влияние различий в представлениях о себе и об образе самореализованной личности на показатели испытуемых по шкале счастья ($n = 89$)

Интересно, что существенные различия в таких характеристиках собственной личности и личности самореализованного человека, как «свободный» и «уникальный», позитивно влияют на оценку респондентами собственного счастья. Возможно, это связано с тем, что испытуемые оценивают самореализованную личность как более свободную и уникальную, что снижает их неудовлетворенность и тревогу по поводу успешности собственной самореализации.

Связи же уровня счастья респондентов с их представлениями о самореализованном человеке получились достаточно слабые, рег-

рессионный анализ не подтвердил влияние представлений о самореализованном человеке на оценку респондентами собственного счастья. Таким образом, мы считаем, что переживание счастья в первую очередь зависит от оценки респондентами собственных характеристик в сравнении с высокосамореализованной личностью.

Выводы. Уровень самореализации взрослых в различных сферах (личностной, социальной, профессиональной) не связан (не оказывает позитивного влияния) с их субъективным переживанием собственного счастья. Предположение о влиянии уровня самореали-

зации на субъективное благополучие взрослых также не подтвердилось, однако их уровень профессиональной самореализации всё же связан со степенью удовлетворенности их повседневной деятельностью. Уровень самореализации взрослых в различных сферах (личностной, социальной, профессиональной) оказался отрицательно связан с самокритикой как характеристикой самоотношения. Также большая успешность личностной самореализации у взрослых отрицательно влияет на их склонность к самокритике, снижает их критичность по отношению к себе. Связи же уровня счастья респондентов с их представлениями о самореализованном человеке получились достаточно слабые, регрессионный анализ не подтвердил влияния представлений о самореализованном человеке на оценку респондентами собственного счастья. На переживание счастья оказывают позитивное влияние не реальные показатели самореализации личности, а схожесть в представлениях о себе и о характеристиках самореализованной личности, таких как ответственность, спокойствие, полноценность, вдохновенность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии : пер. с нем. – М. : Когито-Центр, 2002. – 220 с.
2. Галажинский Э. В. Системная детерминация самореализации личности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Томск, 2002. – 320 с.
3. Коростылева Л. А. Самореализация личности как психологическая проблема // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6, Философия. Культурология. Политология. Право. Международные отношения. – 1996. – Вып. 4 (№ 21). – С. 72–79.
4. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности. – СПб. : Речь, 2005. – 222 с.
5. Леонтьев Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – С. 15–16.
6. Леонтьев Д. А. Самореализация // Человек : философско-энциклопедический словарь / под ред. И. Т. Фролова. – М. : Наука, 2000. – С. 322–324.
7. Кудинов С. И. Самореализация как системное психологическое образование // Ростовская электронная газета. – 2007. – № 16. – URL: <http://www.relga.ru> (дата обращения: 15.08.2021).
8. Кудинов С. И., Крупнов А. И. Системная модель самореализации личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Психология и педагогика. – 2008. – № 1. – С. 28–37.
9. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление / перевод Е. И. Замфир. – СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа и БСК, 1997. – 318 с.
10. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 117–142.
11. Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Мысина Г. А., Дровосеков С. Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т. 16, № 4. – С. 35–48.
12. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.

Информация о статье

Дата поступления

10 сентября 2021

Дата принятия в печать

29 ноября 2021

Сведения об авторе

Опекина Татьяна Петровна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Института педагогики и психологии Костромского государственного университета (Кострома, Россия). E-mail: grigorova.t90@mail.ru.

Article info

Received

September 10, 2021

Accepted

November 29, 2021

About the author

Opekina Tatyana Petrovna – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of General and Social Psychology, Institute of Pedagogy and Psychology, Kostroma State University (Kostroma, Russia). E-mail: grigorova.t90@mail.ru.

Для цитирования

Опекина Т. П. Уровень самореализации личности как предиктор ее позитивного самоотношения и субъективного счастья // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 35–42. – DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.35-42.

For citations

Opekina T.P. The Level of Personality Self-Realization as a Predictor of its Positive Self-Attitude and Subjective Happiness. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2021, no. 4, pp. 35-42. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.35-42. (In Russian).

ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ВАКЦИНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ: ТЕОРИИ, КОНЦЕПЦИИ, МОДЕЛИ

К. В. Карпинский¹, М. В. Сапоровская²

¹ *Гродненский государственный университет им. Янки Купалы (Гродно, Беларусь)*

² *Костромской государственный университет (Кострома, Россия)*

Данная статья посвящена анализу существующих научных подходов (теорий, концепций, моделей) к изучению психической регуляции вакцинального поведения человека и, в частности, преследует цель выделения, обобщения и систематизации ключевых психологических факторов, детерминирующих приверженность вакцинации либо, наоборот, отказ от нее. При этом под вакцинальным (прививочным) поведением понимается особый вид социального поведения человека, направленный на реализацию общественных отношений по поводу охраны индивидуального и общественного здоровья от опасных инфекционных заболеваний с помощью средств вакцинопрофилактики. Представлены специализированные подходы к психической регуляции вакцинального поведения: семейство и эволюция моделей «3C's» – «5C's» – «7C's».

Ключевые слова: антивакцинальное / провакцинальное поведение; модель поведения; защитная мотивация; гибкость; установка; самодетерминация; психическая регуляция.

MENTAL REGULATION OF VACCINATION BEHAVIOR: THEORIES, CONCEPTS, MODELS

K. V. Karpinski¹, M. V. Saporovskaya²

¹ *Yanka Kupala State University of Grodno (Grodno, Belarus)*

² *Kostroma State University (Kostroma, Russia)*

This article is devoted to the analysis of existing scientific approaches (theories, concepts, models) to the study of mental regulation of human vaccination behavior and, in particular, aims to highlight, summarize and systematize the key psychological factors determining the commitment to vaccination or, conversely, the rejection of it. In this case vaccination (vaccination) behavior is understood as a special kind of human social behavior aimed at the realization of social relations concerning the protection of individual and public health from dangerous infectious diseases with the help of vaccine-preventive means. Specialized approaches to psychic regulation of vaccine behavior are presented: the family and evolution of "3C's" – "5C's" – "7C's" models.

Keywords: anti-vaccine / provaccine behavior; behavioral model; protective motivation; flexibility; attitudes; self-determination; mental regulation.

Введение. По данным ежегодной статистики Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на протяжении 2000–2015 гг. во всем мире от 17 до 23 % случаев человеческих смертей спровоцировано инфекционными заболеваниями [1]. В 2020 г. на фоне пандемии коронавирусной инфекции нового типа констатируется резкий подъем данного показателя – до 37 % от общего числа смертей в глобальном масштабе [2]. Среди доступных мер противодействия

распространению инфекционных заболеваний и снижения ассоциированной с ними смертности непревзойденной по критериям медицинской эффективности и экономической целесообразности является вакцинация. Согласно оценкам ВОЗ, профилактические прививки спасают около 2–3 млн человеческих жизни и помогают снижать расходы на лечение инфекционных заболеваний более чем 100 млрд долларов в год.

Несмотря на ключевую роль вакцинопрофилактики в борьбе с опасными инфекциями и их негативными последствиями, сравнительно большая часть народонаселения планеты и населения отдельных стран остается не охваченной профилактическими прививками против забытых, регулярно циркулирующих и новых патогенов, включая COVID-19. Помимо объективных причин, связанных с неравным доступом к вакцинам для жителей разных регионов и стран, существующее положение дел обусловлено также субъективными причинами, связанными с психологическим отношением и поведением людей в сфере вакцинопрофилактики. Ввиду данного обстоятельства вот уже более 20 лет в повестку психологических, социологических и биомедицинских исследований входит проблема психологических механизмов и закономерностей, управляющих вакцинальным поведением. В рамках данной проблематики особый научный и практический интерес представляют психологические условия, факторы и причины, порождающие антивакцинальное (противопрививочное) поведение людей, которое в 2019 г. было причислено к списку десяти глобальных угроз общественному здоровью [3]. В настоящее время данная проблема приобрела еще большую актуальность и жизненную значимость, поскольку масштабы распространения антивакцинального скепсиса и противопрививочного поведения в разрезе отдельных популяций и всего человечества серьезно препятствуют достижению коллективного иммунитета и прекращению пандемии COVID-19.

Данная статья посвящена анализу существующих научных подходов (теорий, концепций, моделей) к изучению психической регуляции вакцинального поведения человека и, в частности, преследует цель выделения, обобщения и систематизации ключевых психологических факторов, детерминирующих приверженность вакцинации либо, наоборот, отказ от нее. При этом под *вакцинальным (прививочным) поведением* мы будем понимать особый вид социального поведения человека, направленный на реализацию общественных отношений по поводу охраны индивидуального и общественного здоровья от опасных инфекционных заболеваний с помощью средств вакцинопрофилактики.

Психологические теории, концепции и модели вакцинального поведения: общая характеристика и систематика. Приступая к систематическому обзору теорий, концепций и моделей, объясняющих психологические условия, факторы и причины вакцинального поведения, следует заострить внимание, что всё их многообразие можно свести к двум основным категориям. Одна категория – это *общие (неспециализированные) теории, концепции и модели*, которые изначально адресовались широкому спектру видов и форм человеческого поведения и, помимо прочего, были успешно апробированы на материале вакцинального поведения. Они проистекают из разных отраслей психологической науки, как правило из когнитивной, социальной, эволюционной психологии, психологии личности и психологии здоровья. К данной категории могут быть отнесены модель убеждений в области здоровья (Health Belief Model, HBM) [4], теория обоснованного действия / планируемого поведения (Theory of Reasoned Action / Theory of Planned Behavior, TRA / TPB) [5; 6], теория защитной мотивации (Protective Motivation Theory, PMT) [7], теория поведенческой иммунной системы (Behavioral Immune System Theory, BIS) [8–12], модель межличностного поведения (Interpersonal Behavior Model, IBM) [13], модель аттитудов восприятия риска (Risk Perception Attitude Model, RPA) [14–16], модель психологической флексибельности (Psychological Flexibility Model, PFM) [17] и теория самодетерминации (Self-Determination Theory, SDT) [18–20].

Другая категория объединяет *конкретные (специализированные) теории, концепции и модели*, которые исходно предназначены для объяснения и прогнозирования исключительно вакцинального поведения и, насколько можно судить по доступной литературе, на другие области поведения не переносятся. Они создаются в контексте как психологических, так и биомедицинских исследований прививочного поведения людей и нередко заимствуют и адаптируют некоторые элементы из перечисленных выше теоретических подходов. В рамках данной категории особое место занимают модели трех- (3C's Model), пяти- (5C's Model) и семифакторной (7C's Model) детерминации вакцинального поведения, содержание и эволюция

которых будут проанализированы в ходе дальнейшего изложения.

Необходимо подчеркнуть, что все упомянутые подходы трактуют вакцинальное поведение сугубо как разновидность поведения, связанного со здоровьем (health-related behavior), не подвергая рассмотрению другие его грани (комплаентное-некомплаентное в отношении врачебных рекомендаций, конформное-протестное в отношении доктрины и практики вакцинаторства). В этой связи настоящий обзор отчасти пересекается с анализом моделей поведения, связанного со здоровьем, который был выполнен в предшествующих публикациях на русском языке [21].

Также следует отметить, что в настоящем обзоре не будут затрагиваться теории, концепции и модели управления вакцинальным поведением через различные каналы, средства и способы целенаправленного социально-психологического воздействия (просвещение и обучение, мотивационное обусловливание и убеждающая коммуникация в сфере вакцинации). Они составляют особый пласт научно-психологических знаний и отдельную область научно обоснованных интервенций, в которой сложились собственные оригинальные подходы (например, Message Framing / Prospect Theory (MFPT) [22; 23], Process Model of Vaccination Decisions (PMVD) [24], Health Action Process Approach (HAPA) [25; 26]).

Модель убеждений в области здоровья (Health Belief Model). Данная модель является одной из первых попыток научного вычленения и систематизации психологических факторов, обуславливающих индивидуальные различия поведения в сфере здоровья и болезни [27; 4]. Она нашла широкое применение в исследованиях психической регуляции разных форм поведения, связанных с сохранением и укреплением здоровья, профилактикой и лечением заболеваний (занятия фитнесом и спортивно-оздоровительными практиками, соблюдение диеты, прохождение скрининговых медосмотров, прием прописанных лекарств, участие в тестировании новых медицинских препаратов и т. д.). Но, поскольку данная модель изначально была задумана для объяснения здоровьесберегающего поведения (preventive health behavior), ориентированного скорее на превенцию, чем на терапию болезней, она быстро завоевала популярность в психоло-

гических исследованиях поведения в области иммунопрофилактики.

С позиций данной модели психологически значимыми регуляторами вакцинального поведения людей служат пять нижеследующих факторов:

1. Воспринимаемая подверженность заболеванию (*perceived susceptibility*) – субъективная оценка индивидуальной уязвимости, восприимчивости по отношению к заболеванию, от которого призвана предохранять вакцинация. По сути, речь идет о вероятностном прогнозировании риска заражения с учетом оценки собственного здоровья, личного анамнеза и практикуемого образа жизни, а также особенностей самого инфекционного заболевания (контагиозности, коморбидности и т. д.).

2. Воспринимаемая тяжесть заболевания (*perceived severity*) – субъективная оценка серьезности заболевания с точки зрения тяжести его протекания и выраженности его негативных последствий. Центральным аспектом в восприятии тяжести заболевания является оценка величины потенциального ущерба, который заболевание способно нанести здоровью и жизни (риск хронификации, инвалидизации, смерти). Однако наряду с узкомедицинскими (клиническими) последствиями и физическим ущербом в расчет зачастую принимаются широкие социально-экономические и психологические последствия заболевания, измеримые в категориях материального и морального ущерба (потеря трудоспособности, затраты на госпитализацию и лечение, необходимость самоизоляции, риск инфицирования окружающих и т. п.).

3. Воспринимаемая полезность вакцинации (*perceived benefits of vaccination*) – субъективная оценка эффективности, действенности вакцинации как меры предотвращения заражения и/или облегчения тяжести течения заболевания. Поскольку вакцинация является не единственным способом избежать заражения, постольку оценка ее полезности обычно осуществляется в сравнительном ключе – через сопоставление с эффективностью других мер профилактики.

4. Воспринимаемые барьеры вакцинации (*perceived barriers to vaccination*) – субъективная оценка объективных и субъективных условий, которые препятствуют или существенно затрудняют получение профилактиче-

ской прививки. В роли барьеров вакцинации могут фигурировать самые разнообразные условия, к примеру страх перед инъекциями и вообще медицинскими вмешательствами, территориальная удаленность пункта вакцинации, денежные расходы на прививку и многое другое. Учет всей совокупности барьеров определяет общую субъективную «стоимость» (затратность) вакцинации и, в конечном итоге, восприятие ее как доступной / недоступной, удобной / неудобной, выгодной / невыгодной. В регуляции вакцинального поведения решающим обстоятельством является соотношение воспринимаемой полезности и затратности прививки, которое способно создавать трудноразрешимый внутренний конфликт между субъективной необходимостью, желательностью и возможностью, доступностью вакцинации.

5. Сигналы к вакцинации (*cues to vaccination*) – внешние и внутренние условия (события-триггеры), которые побуждают прибегнуть к вакцинации или воздержаться от нее. Функцию сигналов, подталкивающих к практической реализации вакцинальных намерений, могут играть информационные сообщения или непосредственно наблюдаемые и переживаемые события (объявление пандемии, введение карантина, смерть другого человека от заболевания, появление информации о постпрививочных осложнениях, чужой пример вакцинального поведения, принятие правовой нормы об обязательности вакцинации и т. п.). Роль сигналов заключается отнюдь не в том, что они действуют как непосредственные стимулы к определенному поведению, а в том, что они вызывают переоценку перечисленных выше факторов, чем усиливают или ослабляют побуждение к вакцинации.

Следует подчеркнуть, что перечисленные факторы регуляции вакцинального поведения отражают результат работы сложного комплекса познавательных, эмоциональных, мотивационных процессов. Весомый вклад в регуляцию вносят процессы когнитивного оценивания, которые опираются на индивидуальный запас опыта и знаний в области вакцинопрофилактики. В этой связи немаловажным условием для адекватного вакцинального поведения выступает информированность, осведомленность, просвещенность человека относительно болезнетворного агента и вызываемого им заболева-

ния, вакцинации как таковой и конкретных используемых вакцин, возможностей и ограничений собственного здоровья.

Обобщение результатов отдельных эмпирических исследований, систематических и метааналитических обзоров показывает, что принципиальными психологическими условиями, способствующими пропрививочному поведению человека, являются высокая оценка серьезности заболевания и собственной уязвимости к нему, а также высокая уверенность в эффективности, полезности и безопасности вакцинации. Сопутствующими условиями выступают обеспечение легкости доступа и удобства (безбарьерности) вакцинации и наличие в макросоциальной и микросоциальной среде явных сигналов, подталкивающих к обращению за профилактической прививкой. Согласно имеющимся данным, психологические факторы, охватываемые моделью убеждений в области здоровья, способны объяснять и предсказывать до 70–80 % индивидуальных различий в области вакцинального поведения [28].

Классическая модель убеждений в области здоровья, интегрирующая пять ранее описанных факторов, иногда расширяется за счет дополнительных переменных – субъективной значимости здоровья и болезни (*salience of health and illness*) [27], самоэффективности в сфере вакцинации, что основано на прошлом опыте убеждения относительно способности успешно реализовать вакцинальные намерения и решения [18], а также конспирационных убеждений, связывающих массовую вакцинацию населения с экономическими и политическими интересами гигантов фармацевтической индустрии и правящих элит [29]. Если два первых фактора повышают индивидуальную приверженность к вакцинации, то третий фактор порождает антивакцинальный скепсис и противопрививочное поведение.

Теория обоснованного действия / планируемого поведения (Theory of Reasoned Action / Theory of Planned Behavior). В русле данной теории поведение рассматривается как функция от сформировавшегося у человека намерения (интенции), которое, в свою очередь, вызревает на основе актуальной мотивации и субъективного учета обстоятельств, значимых для ее практической реализации. Вместе с тем, как показывают обычные наблюдения и научные исследова-

ния, далеко не каждое намерение воплощается в действие, что известно как феномен «разрыва» между интенцией и поведением (“intention-behavior gap” [30]). С точки зрения анализируемой теории переход намерения в действие опосредуется рядом психологических факторов, а именно релевантными данному поведению аттитюдами, поведенческими нормами и воспринимаемым контролем над поведением [6].

Обозначенная теория – в ее ранней и поздней версиях – является весьма востребованной объяснительной схемой в области поведенческой медицины, т. е. в психологических исследованиях индивидуального поведения в системе отношений по поводу здоровья и болезни (Сопног, 2010). В преломлении на вакцинальное поведение общие факторы, выделяемые теорией планируемого поведения, конкретизируются следующим образом:

1. Вакцинальные интенции (*vaccine intentions*) – субъективное желание и готовность подвергнуться вакцинации или, напротив, воздержаться от нее. Определяющими характеристиками интенций человека, предсказывающими линию его вакцинального поведения, являются, во-первых, сила намерения – мера желательности и твердости решения по поводу вакцинации, указывающая, сколько усилий человек готов приложить для его осуществления; во-вторых, направленность намерения – на получение прививки либо уклонение от нее. Формирование вакцинальных интенций, в свою очередь, зависит от нижеследующих факторов.

2. Вакцинальные аттитюды (*vaccine attitudes*) – это упроченное в индивидуальном опыте оценочное отношение к вакцинации и сопряженным с ней обстоятельствам (отдельным вакцинам, медицинским манипуляциям, врачам и медсестрам, производителям вакцин и т. д.), которое может иметь позитивную или негативную модальность (провакцинальные и антивакцинальные аттитюды соответственно). Аттитюды служат факторами регуляции, непосредственно отвечающими за выбор общей направленности – *pro et contra* – вакцинальных намерений. Как правило, этот выбор опосредован не каким-то одним, а целой системой вакцинальных аттитюдов, которые могут существенно различаться по степени генерализованности-специфичности и по своей валент-

ности (например, общее отрицательное отношение к вакцинации как таковой при позитивном отношении к конкретной вакцине против специфического патогена).

3. Субъективные нормы вакцинального поведения (*vaccination norms*) – субъективные представления о социальной нормативности, желательности и необходимости вакцинации. Нормативные убеждения порождают отношение к вакцинации как к личной обязанности и формируют чувство ответственности за ее надлежащее исполнение. Важным аспектом нормативных убеждений является атрибуция социальных ожиданий относительно вакцинации субъективно значимым людям, социальным группами или обществу в целом. Субъективное ожидание одобрения или порицания со стороны значимых других и переживание ответственности перед ними служат фактором регуляции, приводящим вакцинальные намерения в практические действия.

4. Субъективный контроль поведения (*perceived behavioral control*) – степень субъективной уверенности в возможности успешной реализации вакцинального поведения. Контролирующие убеждения отражают как особенности человека, так и внешние обстоятельства, которые могут облегчать или осложнять получение прививки.

Эмпирическая апробация данной модели показывает, что даже в условиях высокой доступности профилактических прививок одного лишь благосклонного отношения к вакцинации бывает недостаточно, чтобы люди начали активно пользоваться данной возможностью. Для создания сильного и устойчивого вакцинального намерения и его практической реализации необходима констелляция положительных вакцинальных аттитюдов с двумя дополнительными факторами, а именно с позитивными нормативными и контролирующими убеждениями в области вакцинации. Тогда при появлении возможности получить вакцину люди с большой вероятностью воспользуются ею.

В завершение обзора данной теории необходимо отметить, что ее широкое признание и внедрение превратило вакцинальные аттитюды в центральный предмет изучения и в ключевой объяснительный конструкт в биомедицинских и психологических исследованиях вакцинации. И это вполне заслуженно, так как, если судить по представлен-

ным в литературе данным, теория планируемого поведения обладает высокой объяснительной силой и прогностической валидностью: в сумме ее переменные обуславливают до 94 % дисперсии, из которых на долю собственно аттитюдов приходится до 60 % изменчивости форм вакцинального поведения людей.

Теория защитной мотивации (Protection Motivation Theory). Ее основное положение гласит, что готовность к реализации определенного поведения, связанного со здоровьем, зависит от интенсивности мотивации защиты здоровья. Эта интенсивность измеряется силой переживаемого страха, который возникает при получении информации о специфическом вредоносном агенте и осознании надвигающейся опасности. Превращение страха в интенцию и ее воплощение в реальном поведении опосредуются процессами когнитивного оценивания, которые рассматриваются в качестве медиаторов актуализации и ситуативной динамики защитной мотивации. Оцениванию подлежат, во-первых, характер вредоносного агента и степень его угрозы для здоровья; во-вторых, эффективность и доступность формы поведения, которая призвана купировать и нейтрализовать данную угрозу. В итоге вероятность осуществления той или иной формы здоровьесберегающего поведения определяется даже не столько силой защитной мотивации в чистом виде, сколько взаимодействием этих когнитивных оценок, определяющих субъективную прагматическую ценность этого поведения [7; 31].

Приложение данной теории к изучению вакцинального поведения позволяет вычлени в структуре его психической регуляции следующие факторы:

1. Источник информации об угрозе заражения и необходимости вакцинации (*information source*), от которого зависит интенсивность эмоциональной реакции страха (*fear arousal*), а также активность процессов когнитивной оценки реальности угрозы и необходимости вакцинации. Источник должен обладать достаточной субъективной значимостью для человека, чтобы транслируемая информация могла возбудить страх заражения и побудить задуматься о вакцинации как мере самозащиты.

2. Воспринимаемая угроза заражения (*threat appraisal*) – субъективная оценка рис-

ка для здоровья, исходящего от специфического патогена и вызываемой им болезни. Восприятие угрозы заражения предполагает оценку двух параметров – тяжести самого заболевания (*disease severity*) и личной уязвимости (*personal vulnerability*), т. е. вероятности инфицирования с учетом состояния здоровья и текущего образа жизни.

3. Воспринимаемая полезность вакцинации (*coping appraisal*) – субъективная оценка вакцинации как способа совладания с угрозой заражения. Она складывается в результате когнитивного расчета по трем параметрам: эффективности вакцинации (*vaccination efficacy*) – профилактической надежности вакцины как таковой; самоэффективности (*self-efficacy*) – способности воспользоваться вакцинацией с учетом прошлого опыта и всех текущих обстоятельств; «стоимость» вакцинации (*vaccination costs*) – всевозможных жертв, потерь и неудобств, которые придется претерпеть ради получения вакцины (время, деньги, временное расстройство здоровья вследствие побочных эффектов и т. д.).

Как свидетельствуют многочисленные исследования, при прочих равных обстоятельствах пропрививочному поведению способствует высокая оценка тяжести заболевания и личной уязвимости, уверенность в эффективности вакцины и собственной способности ее получить, тогда как высокая оценка «стоимости», напротив, снижает вакцинальную мотивацию. К наиболее действенным (авторитетным) источникам об угрозе заражения и необходимости вакцинации относятся представители медицинской науки и практического здравоохранения, а также люди из ближайшего окружения, и в особенности те, кто лично прибегнул к вакцинации. В меньшей мере на появление защитной мотивации и вакцинальные намерения влияют анонимные и обезличенные сообщения, исходящие от органов государственной власти, традиционных СМИ и интернета. Согласно приводимым в литературе данным, комплекс факторов, объединенных в теории защитной мотивации, совокупно способен объяснить до 83 % дисперсии показателей таких переменных, как декларируемое намерение привиться и реальное прививочное поведение (принятие или отказ от вакцины). В то же время подавляющее большинство исследователей ограничивается тестированием лишь главных эф-

фактов, тогда как регуляторные эффекты взаимодействия переменных, предусмотренных в данном подходе, остаются малоизученными (см., например: Bottemanne, Friston, 2021; Camerini et al., 2018; Eberhardt, Ling, 2021; Liu et al., 2020).

Рассмотренные подходы к психической регуляции вакцинального поведения восходят к теории субъективной ожидаемой полезности (Expectancy-Value Theory) и представляют собой попытки ее обогащения за счет процессов «ментальной калькуляции», которые наиболее полно были описаны в русле социально-когнитивного направления. Во всех этих подходах процессы когнитивного оценивания призваны заполнить промежуток между мотивацией и поведением, интенцией и поведением, отношением и поведением и тем самым дать вразумительный ответ на вопрос о частичном несовпадении («разрыве») между субъективными побуждениями, стремлениями, отношениями людей и их фактическими действиями. Неудивительно, что в рамках данных подходов в системе регуляции вакцинального поведения выделяют аналогичные или схожие факторы социально-когнитивной природы. Все последующие подходы восходят к другим теориям и направлениям психологической мысли, а потому предполагают несколько иное описание состава, структуры и логики психической регуляции вакцинального поведения.

Теория поведенческой иммунной системы (Behavioral Immune System Theory). Еще одной областью научно-психологического знания, задающей концептуальные рамки для объяснения движущих сил вакцинального поведения, выступает эволюционная психология. Так как поддержание здоровья напрямую согласуется с основополагающими мотивационными доминантами человека (выживание и рождение потомства), целый ряд теорий и концепций эволюционной психологии может быть привлечен для анализа поведения людей в области здоровья и болезни. Вакцинопрофилактика как частная разновидность здоровьесберегающего поведения наиболее глубокое освещение получает в рамках теории поведенческой иммунной системы.

Поведенческая иммунная система (*behavioral immune system*) – это набор эволюционно выработанных у животных и у

человека психологических механизмов и поведенческих стратегий, направленных на снижение риска инфицирования патогенами и паразитами. Она объединяет когнитивные механизмы, которые обеспечивают детекцию и идентификацию источников возможной инфекции, а также эмоциональные и мотивационные механизмы, которые побуждают дистанцироваться от этих источников. Все эти механизмы выступают результатом естественного отбора и обладают эволюционной целесообразностью, поскольку здоровье увеличивает шансы особей, популяций и целых видов в борьбе за выживание [10].

Поведенческая иммунная система является дополнением к физиологической иммунной системе, реализуемой на соматическом уровне, но, в отличие от биологического иммунитета, служит не столько для обезвреживания патогенов и паразитов, которые уже атаковали живой организм, сколько для минимизации шансов встречи с возбудителями болезней и предотвращения их инвазии. В ситуации риска заражения поведенческая иммунная система вызывает такие изменения в когнициях, эмоциях, интенциях и действиях человека, которые приводят к избеганию контакта с потенциальным источником инфекции. В качестве переносчиков и распространителей инфекции могут объективно выступать и / или субъективно восприниматься совершенно различные объекты – всевозможные органические субстанции (например, отходы естественной жизнедеятельности людей и животных, мусор и отбросы, испорченные продукты питания и т. д.), растения и животные, люди с признаками нечистоплотности, болезней и аномалий и т. п. В контексте психологических исследований в роли эмпирически наблюдаемого и измеримого индикатора, отражающего индивидуальную выраженность поведенческой иммунной системы, чаще всего выступает воспринимаемая уязвимость для заболевания (*perceived vulnerability to disease*), которая включает самооценку восприимчивости к инфекциям (*perceived infectability*) и реакции отвращения на потенциальные источники и пути передачи патогенов (*germ aversion, germ disgust*) [32]. В настоящее время данная теория достаточно широко применяется для объяснения многих социально-психологических феноменов (гомофобия, ксенофобия, этноцентризм, политиче-

ский консерватизм, социальная эксклюзия и стигматизация и т. д.), которые отражают два ключевых эффекта работы поведенческой иммунной системы: во-первых, усиление аверсии и избегания в межгрупповом социальном познании и взаимодействии; во-вторых, усиление аттракции и приближения во внутригрупповом социальном познании и взаимодействии [9; 12].

Наряду с прочими формами социальной активности, и в частности здоровьесберегающего поведения (соблюдение мер личной гигиены, ношение защитных масок, использование презервативов и др.), существуют небезуспешные попытки преломления теории поведенческой иммунной системы на закономерности поведения человека в области вакцинопрофилактики. Это вполне оправданно, потому что как живые, так и неживые вакцины содержат в своем составе биологически активные материалы (ослабленный патоген, фрагменты его генома и белков, векторный агент и др.), в силу чего могут субъективно оцениваться людьми как источники потенциального заражения. С точки зрения рассматриваемой теории направленность прививочного поведения человека зависит от того, как он воспринимает и оценивает вакцинацию: если вакцинация распознается скорее как угроза инфицирования, то вероятнее противопививочное поведение; если же вакцинация распознается скорее как средство защиты от инфекции, то вероятнее пропрививочное поведение.

Самым логичным и естественным способом поведения в отношении профилактических прививок является антивакцинальный скепсис и нерешительность, поскольку в контексте функционирования поведенческой иммунной системы процедура вакцинации вызывает очень противоречивые мысли, чувства, намерения и реакции. С одной стороны, прививка подразумевает введение патогена в организм, чему поведенческая иммунная система должна всячески противодействовать, а с другой – прививка есть способ предотвратить заражение и заболевание в будущем, что согласуется с назначением данной регуляторной системы. Решающим фактором в конечном итоге оказывается субъективная оценка вакцинации, основывающаяся на поступающей к человеку информации. Так, некоторые наблюдения и сообщения стимулируют восприятие вакцинации как

угрозы заражения и активируют поведенческие стратегии, направленные на ее избегание. Сюда относятся сведения о наличии в составе вакцины убитых или ослабленных патогенов; о побочных эффектах вакцинации, сходных с симптоматикой инфекционного заболевания; о местах выполнения профилактических прививок (поликлиники, больницы и т. д.), в которых отмечается высокая плотность скопления больных людей и частота встречи с ними; о способе введения вакцины в организм, который предполагает повреждение наружных покровов тела.

Несмотря на преимущественно автоматический (под- или бессознательный) режим функционирования, поведенческая иммунная система обладает свойством функциональной гибкости (*functional flexibility*) – чувствительностью к осознаваемым индивидуальным и контекстуальным условиям, которые влияют на оценку соотношения «цены» и «выигрыша» от поведения, направленного на избегание патогена. Например, если в силу особенностей своего здоровья, образа жизни и социального окружения человек считает себя менее уязвимым для определенного заболевания, это повышает вероятность отказа от профилактической прививки [9; 33]. Другой особенностью поведенческой иммунной системы является тенденция к сверхбдительности (*hypersensitivity and overgeneralization*) – срабатывание в ответ на такие сигналы об опасности заражения, которые носят маловероятный или даже ложный характер. В сфере вакцинального поведения это проявляется, к примеру, в отказе от приема прививки в ответ на беспочвенные слухи и необоснованные мифы о ее опасности и вредоносности; в сохраняющемся недоверии к вакцинам, которые по клиническим испытаниям или по практике применения демонстрируют объективно высокую надежность профилактики заболевания (90 % и выше) на фоне очень редких и сравнительно нетяжелых побочных эффектов. Закономерно, что люди с повышенным уровнем отвращения к источникам патогенов и бдительности к путям их трансмиссии имеют более негативные аттитуды по поводу вакцинации (Clay, 2017; Clifford, Wendell, 2016; Hornsey et al., 2018; Karlsson et al., 2022; Luz et al., 2019; Reuben et al., 2020).

Модель межличностного поведения (Interpersonal Behavior Model). В рамках данной

модели, предложенной Г. Триандисом для психологического анализа общения и межличностного взаимодействия, утверждается, что вероятность реализации некоторой формы поведения зависит от двух психологических предпосылок – интенции (стремления совершить данное поведение) и привычки (частоты совершения данного поведения в прошлом). В свою очередь, формирование интенции к тому или иному поведению определяется взаимодействием когнитивных (понимание последствий поведения), аффективных (эмоции и чувства, которые возбуждает данное поведение) и социальных (нормативные социальные ожидания по поводу поведения) условий [13]. По сути, данная модель расширяет теорию обоснованного действия / запланированного поведения И. Айзена и М. Фишбеина за счет введения фактора прошлого опыта: во многих ситуациях люди полагаются скорее на привычные, чем на рационально выверенные и интенционально оправданные действия.

В сфере вакцинального поведения специфическим аналогом привычки (*habit*) является предшествующий опыт вакцинации (или опыт привычной вакцинации). Тестирование модели межличностного поведения Г. Триандиса на материале психической регуляции вакцинального поведения показало, что опыт привычной вакцинации детерминирует принятие положительных решений о последующих вакцинациях. Эта привычка дополнительно объясняет до 28 % индивидуальных различий вакцинального поведения сверх того объема дисперсии, который приходится на факторы регуляции, общие для теории запланированного поведения и модели межличностного поведения (см., например: [34]). Многочисленные эмпирические исследования, не апеллируя в явной форме к теоретической модели Г. Триандиса, также доказывают, что опыт предшествующей вакцинации или отказа от нее выступает значимым предиктором в отношении аттитюдов, интенций и действий по поводу последующих прививок (например, привычка делать прививки против сезонного гриппа предсказывает установки, намерения и поведение в отношении вакцинации против COVID-19).

Модель психологической гибкости (Psychological Flexibility Model). В рамках данной модели под гибкостью понимается индивидуально-психологическое свойство, проявляющееся в склонно-

сти к осознанному принятию негативного опыта и его реалистическому учету при планировании собственного поведения (вместо вытеснения, отрицания и избегания) (Hayes et al., 2006). Эмпирические исследования показывают, что высокая индивидуальная выраженность данного свойства способствует приверженности вакцинации. Это объясняется отказом от психологических защит, которые, с одной стороны, уменьшают тревогу, но, с другой – мешают трезвой оценке ситуации при угрозе заражения каким-либо заболеванием (см., например: [35; 17]).

Модель аттитюдов восприятия риска (Risk Perception Attitude Model). В ряде теорий, концепций и моделей психической регуляции вакцинального поведения утверждается, что воспринимаемый риск заражения выступает ключевым предиктором приверженности вакцинации. Данные эмпирических исследований также свидетельствуют, что люди демонстрируют повышенную склонность к вакцинации, когда воспринимаемый риск заражения и порождаемая им тревога превосходят определенный предел (до достижения этого предела они склонны воздерживаться от вакцинации, контролируя этот риск и редуцируя тревогу другими способами) [36]. Эффекты взаимодействия двух названных факторов – воспринимаемого риска заражения и воспринимаемого контроля над этим риском – в психической регуляции вакцинального поведения лучше всего раскрывает модель аттитюдов восприятия риска.

Согласно данной модели, предполагается, что влияние воспринимаемого риска на защитное поведение модулируется аттитюдом самоэффективности, т. е. субъективным убеждением в своей способности либо неспособности контролировать риск и предотвращать негативный исход посредством данного поведения. Сообразно с этим выделяются четыре типологические сочетания аттитюдов восприятия риска: ответственный тип (высокий воспринимаемый риск при высокой самоэффективности), избегающий тип (высокий воспринимаемый риск при низкой самоэффективности), проактивный тип (низкий воспринимаемый риск при высокой самоэффективности) и индифферентный тип (низкий воспринимаемый риск при низкой самоэффективности) [15; 16]. При проекции данной модели и типологии на сферу вакци-

нального поведения обнаружено, что люди, относящиеся к избегающему и индифферентному типам, гораздо чаще демонстрируют противоположное поведение по сравнению с представителями ответственного и проактивного типов [16].

Теория самодетерминации (Self-Determination Theory). Несмотря на хорошую разработанность и универсальность данной теории (в частности, доказанную валидность для изучения саморегуляции здоровьесберегающего поведения – см., например: [19]), встречаются лишь единичные попытки ее приложения к изучению психической детерминации вакцинального поведения. В рамках данной теории акцентируется тот факт, что эффективность побуждения человека к определенному поведению зависит не только от «количества» (наличия, силы, интенсивности), но и от «качества» мотивации, которое связано с причинами принятия к реализации тех или иных целей, стремлений и намерений. На этом основании подразделяются, в частности, такие психологические типы мотивации, как автономная и контролируемая [20]. Результаты эмпирических исследований свидетельствуют, что автономная мотивация к вакцинации (основанная на внутреннем убеждении о пользе и значимости прививок для здоровья) гораздо эффективнее, чем контролируемая мотивация (основанная на подчинении давлению внешних стимулов или внутренних импульсов, например врачебных рекомендаций или чувства вины перед близкими за неделанную прививку). По меньшей мере в условиях автономной мотивации вакцинальные намерения с большей вероятностью переходят в плоскость практической реализации [18].

Специализированные подходы к психической регуляции вакцинального поведения: семейство и эволюция моделей «3C's» – «5C's» – «7C's». Интегративный и универсальный подход, выработанный в биомедицинских исследованиях специально для объяснения психической детерминации вакцинального поведения, представлен трехфакторной моделью (3C's Model), предложенной международной группой экспертов (SAGE Working Group on Vaccine Hesitancy) под эгидой ВОЗ [37], и ее расширенными и дополненными версиями – пятифакторной (5C's Model) [38] и семифакторной (7C's Model) моделями. Все факторы,

представленные в данных моделях, относятся к особенностям субъективного восприятия (когнитивного оценивания) пациентом различных аспектов вакцинации и конкретных вакцин.

Первый фактор в модели «3C's» – это *уверенность (confidence)*, которая определяется как доверие к эффективности и безопасности вакцин; к обеспечивающей вакцинацию системе здравоохранения, включая надежность медицинских служб и компетентность работников; к государственным органам и должностным лицам, определяющим политику в области вакцинации. Второй фактор – *успокоенность (complacency)*, которая выражается в оценке риска заболевания как низкого и, соответственно, в восприятии вакцинации как не столь уж важной и необходимой. Как это ни парадоксально, но достигаемые за счет прививок успехи в превенции и контроле распространения инфекционных заболеваний, в порядке обратного эффекта, зачастую порождают излишнюю самоуспокоенность среди населения. Третий фактор – *удобство (convenience)*, которое проявляется в восприятии процедуры вакцинации как медицинской услуги, доступной территориально, комфортной по времени, приемлемой по цене и привлекательной по всем остальным параметрам (грамотность и вежливость медицинского персонала, отсутствие очередей и т. д.). Согласно данной модели, противоположное поведение провоцируют неуверенность, неудобство и самоуспокоенность по поводу вакцинации, которые могут действовать отдельно или сочетанно.

В модели «5C's» к описанным добавляются два психологических фактора: во-первых, *калькуляция (calculation)*, под которой подразумевается воспринимаемое соотношение вреда / пользы, затрат / выгод от вакцинации; во-вторых, *коллективная ответственность (collective responsibility)*, которая ассоциируется с восприятием личной вакцинации как способа защиты от заболевания других людей и общества в целом. Противоположное поведение возникает с большей вероятностью при низкой коллективной ответственности, а также высокой затратности и рискованности профилактических прививок.

Модель «7C's» прирастает еще двумя дополнительными факторами. Один из них – *соблюдение (compliance)*, понимаемое как

готовность следовать правилам и нормам, которые регламентируют общественные отношения в области вакцинации. Этот же фактор предполагает одобрение нормативно предписанной и санкционированной вакцинации, а также привилегий для привитых и ограничений для непривитых людей. Другой фактор – *конспирация (conspiracy)* – выражает индивидуальную склонность верить в прививочные мифы и разделять антивакцинаторские теории конспиративного толка. Если первый фактор способствует пропрививочному поведению, то второй, напротив, порождает внутренние сомнения и колебания в отношении прививок. В совокупности семь факторов способны объяснить и предсказать до 85 % индивидуальных различий в вакцинальном поведении пациента.

Заключение. По итогам проведенного аналитического обзора могут быть сформулированы следующие основные выводы:

1. В современной психологической, социологической и биомедицинской литературе вакцинальное поведение рассматривается как разновидность связанного со здоровьем поведения, а точнее – как превентивное здоровьесберегающее поведение, поскольку оно преследует цель предотвращения заражения, а не лечения уже наступивших заболеваний. Тем самым предполагается, что вакцинальное поведение реализует отношения человека в первую очередь к собственному здоровью и болезни. В действительности же вакцинальное поведение не замыкается в узком кругу указанных отношений и не исчерпывается приемом вакцины или отказом от нее. Оно характеризуется многоаспектностью и реализует гораздо более широкий спектр отношений человека, в том числе к врачам и медперсоналу, медицинским процедурам и препаратам, конвенциональной и альтернативной медицине, фармацевтической индустрии и системе здравоохранения в целом, государственной политике в области охраны общественного здоровья, в том числе к доктрине и практике массовой вакцинации. В таком расширенном контексте вакцинальное поведение может быть определено не только как *превентивное / рискованное* в отношении здоровья, но также как *комплаентное / некомплаентное* в отношении врачебных рекомендаций, процедур и мероприятий и – еще в более широком значении – как *конформное / протестное* в отношении госу-

дарственной политики в области здравоохранения.

2. Затронутые в настоящей статье теории, концепции и модели позволяют достаточно полно и глубоко объяснить *специфические* факторы, механизмы и закономерности психической регуляции только узко понимаемого вакцинального поведения. При выходе за рамки этого понимания они отчасти утрачивают свой объяснительный потенциал, поскольку не учитывают целый ряд *неспецифических* детерминант вакцинального поведения, лежащих вне домена отношений по поводу здоровья и болезни. Такие детерминанты представлены индивидуально-психологическими особенностями сознания и личности человека уже не столько как пациента, сколько как субъекта экономических, политических, мировоззренческих и прочих общественных отношений (например, политические ориентации, экономические установки, религиозные верования и т. д.). Место и роль этих неспецифических регуляторов в психической детерминации вакцинального поведения остаются малоизученными в современной психологии.

3. Ввиду многообразия видов и полиморфности вакцинального поведения требуется строгая профилизация научных исследований, и в частности более узкая специализация теорий, концепций и моделей его психической регуляции. Дело в том, что в психической регуляции каждой отдельной разновидности и / или формы вакцинального поведения действуют как общие, так и особые факторы, механизмы и закономерности. Очевидно, что рассмотренные выше подходы в основном предназначены для психологического объяснения поведения взрослого в сфере личной вакцинации, а их валидность по отношению к родительскому вакцинальному поведению, т. е. решениям и действиям, которые он предпринимает по поводу иммунопрофилактики своих детей, является не до конца проверенной и доказанной. Кроме того, эти подходы обладают подтвержденной пригодностью для изучения вакцинального поведения обывателей («наивных» пациентов), которые «по-житейски» понимают механизмы заражения, иммунной защиты и воздействия вакцин. Что касается вакцинального поведения профессионалов медицины (врачей, фельдшеров, медсестер, а также студентов медицинских специально-

стей), наделенных специальными познаниями и умудренных профессиональным опытом, то объяснительная и прогностическая валидность нуждается в дополнительных подтверждениях. Специальные медицинские познания, профессиональный опыт и прочие профессионально-обусловленные особенности сознания и личности медицинских работников порой накладывают существенный отпечаток на мотивационную регуляцию и осознанную саморегуляцию их вакцинального поведения, в том числе на процессы когнитивного оценивания эффективности и безопасности вакцин, прогнозирование риска заражения, восприятие серьезности заболевания и т. д.

ЛИТЕРАТУРА

1. World Health Organization. Health in 2015: From MDGs, millennium development goals to SDGs, sustainable development goals. – Geneva : World Health Organization, 2015. – 204 p.
2. Мировая статистика здравоохранения, 2020 г. : мониторинг показателей здоровья в отношении ЦУР, целей в области устойчивого развития. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2020. – 77 с.
3. World Health Organization. Ten Threats to Global Health in 2019. – 2019. – URL: <https://www.who.int/emergencies/ten-threats-to-global-healthin-2019> (accessed: 09.06.2021).
4. Janz N. K., Becker M. H. The Health Belief Model: A Decade Later // Health Education Quarterly. – 1984. – Vol. 11, no. 1 – P. 1–47.
5. Ajzen I. The theory of planned behavior: Frequently asked questions // Human Behavior and Emerging Technologies. – 2020. – Vol. 2. – P. 314–324.
6. Ajzen I. The theory of planned behavior // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991. – Vol. 50, no. 2. – P. 179–211.
7. Maddux J. E., Rogers R. W. Protection motivation and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change // Journal of Experimental Social Psychology. – 1983. – Vol. 19, no. 5. – P. 469–479.
8. Clay R. The behavioral immune system and attitudes about vaccines: Contamination aversion predicts more negative vaccine attitudes // Social Psychological and Personality Science. – 2017. – Vol. 8, no. 2. – P. 162–172.
9. Ackerman J. M., Hill S. E., Murray D. R. The behavioral immune system: Current concerns and future directions // Social and Personality Psychology Compass. – 2018. – Vol. 12, no. 2. – DOI: 10.1111/spc3.12371.
10. Schaller M., Park, J. H. The behavioral immune system (and why it matters) // Current Directions in Psychological Science. – 2011. – Vol. 20, no. 2. – P. 99–103.
11. Karlsson L. C., Soveri A., Lewandowsky S., Karlsson L., Karlsson H., Nolvi S., Karukivi M., Lindfelt M., Antfolk J. The behavioral immune system and vaccination intentions during the coronavirus pandemic // Personality and Individual Differences. – Vol. 185, art. 111295. – DOI: 10.1016/j.paid.2021.111295.
12. Shakhar K. The Inclusive Behavioral Immune System // Frontiers in Psychology. – 2019. – URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01004/full> (accessed: 04.05.2020).
13. Triandis H. C. Interpersonal behavior. – Monterey, CA : Brooks / Cole Publishing Company, 1977. – 329 p.
14. Reyna V. F. Risk Perception and Communication in Vaccination Decisions: Fuzzy-Trace Theory Approach // Vaccine. – 2012. – Vol. 30, no. 25. – P. 3790–3797. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/51845854> (accessed: 23.02.2020).
15. Rimal R. N., Real K. Perceived Risk and Efficacy Beliefs as Motivators of Change // Human Communication Research. – 2003. – Vol. 29, no. 3. – P. 370–399.
16. Real K. Information Seeking and Workplace Safety: A Field Application of the Risk Perception Attitude Framework // Journal of Applied Communication Research. – 2008. – Vol. 36, no. 3. – P. 339–359.
17. Cheung K. W., Mak Y. W. Association between psychological flexibility and health beliefs in the uptake of influenza vaccination among people with chronic respiratory diseases in Hong Kong // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2016. – Vol. 13, no. 2. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/291949056> (accessed: 17.04.2021).
18. Fall E., Izaute M., Chakroun-Baggioni N. How can the health belief model and self-determination theory predict both influenza vaccination and vaccination intention? A longitudinal study among university students // Psychology & Health. – 2017. – Vol. 33, no. 6. – P. 746–764.
19. Ng J. Y., Ntoumanis N., Thorgeresen-Ntoumani C., Deci E. L., Ryan R. M., Duda J. L., Williams G. C. Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis // Perspectives on Psychological Science. – 2012. – Vol. 7, no. 4. – P. 325–340.

20. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, no. 1. – P. 68–78.
21. Рассказова Е. И., Иванова Т. Ю. Мотивационные модели поведения, связанного со здоровьем: проблема «разрыва» между намерением и действием // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2015. – Т. 12, № 1. – С. 105–130.
22. Van't Riet J., Cox A. D., Cox D., Zimet G. D., De Bruijn G.-J., Van den Putte B., Ruiter R. A. C. Does perceived risk influence the effects of message framing? Revisiting the link between prospect theory and message framing // *Health Psychology Review*. – 2016. – Vol. 10, no. 4. – P. 447–459.
23. Myers K. L. Predictors of maternal vaccination in the United States: An integrative review of the literature // *Vaccine*. – 2016. – Vol. 34, no. 34. – P. 3942–3949. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/304109553> (accessed: 12.03.2021).
24. Reyna V. Of Viruses, Vaccines, and Variability: Qualitative Meaning Matters // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2020. – Vol. 24, no. 9. – P. 672–675.
25. Schwarzer R., Luszczynska A. How to overcome health-compromising behaviors: The health action process approach // *European Psychologist*. – 2008. – Vol. 13, no. 2. – P. 141–151.
26. Payaprom Y., Bennett P., Alabaster E., Tantipong H. Using the Health Action Process Approach and implementation intentions to increase flu vaccine uptake in high risk Thai individuals: A controlled before-after trial // *Health Psychology*. – 2011. – Vol. 30, no. 4. – P. 492–500.
27. Rosenstock I. M. Historical Origins of the Health Belief Model // *Health Education Monographs*. – 1974. – Vol. 2, no. 4. – P. 328–335.
28. Corace K. M., Srigley J. A., Hargadon D. P., Yu D., MacDonald T. K., Fabrigar L. R., Garber G. E. Using behavior change frameworks to improve healthcare worker influenza vaccination rates: A systematic review // *Vaccine*. – 2016. – Vol. 34, no. 28. – P. 3235–3242. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/301935987> (accessed: 30.04.2019).
29. Kroke A. M., Ruthig J. C. Conspiracy beliefs and the impact on health behaviors // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. – 2021. – P. 1–18. – DOI: 10.1111/aphw.12304.
30. Sheeran P., Webb T. L. The intention-behavior gap // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2016. – Vol. 10, no. 9. – P. 503–518.
31. Rogers R. Cognitive and psychological processes in fear appeals and attitude change: A revised theory of protection motivation // *Social Psychology* / eds. J. T. Cacioppo, R. Petty. – New York : Guilford Press, 1983. – P. 153–176.
32. Duncan L. A., Schaller M., Park J. H. Perceived vulnerability to disease: Development and validation of a 15-item self-report instrument // *Personality and Individual Differences*. – 2009. – Vol. 47, no. 6. – P. 541–546.
33. Luz P. M., Brown H. E., Struchiner C. J. Disgust as an emotional driver of vaccine attitudes and uptake? A mediation analysis // *Epidemiology and Infection*. – 2019. – Vol. 147. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/332680751> (accessed: 05.05.2021).
34. Johansen L. J., Stenvig T., Wey H. The decision to receive influenza vaccination among nurses in North and South Dakota // *Public Health Nursing*. – 2012. – Vol. 29, no. 2. – P. 116–125.
35. Borthwick C., O'Connor R., Kennedy L. Psychological predictors of seasonal influenza vaccination uptake among adults with a high-risk physical health condition: a systematic review // *Psychol Health*. – 2021. – Vol. 36, no. 2. – P. 214–235.
36. Brewer N., Chapman G., Gibbons F., Gerrard M., McCaul K., Weinstein N. Meta-analysis of the relationship between risk perception and health behavior: The example of vaccination // *Health Psychology*. – 2007. – Vol. 26, no. 2. – P. 136–145.
37. MacDonald N. E. SAGE Working Group on Vaccine Hesitancy. Vaccine hesitancy: Definition, scope and determinants // *Vaccine*. – 2015. – Vol. 33, no. 34. – P. 4161–4164. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/275278401> (accessed: 22.05.2021).
38. Betsch C., Schmid P., Heinemeier D., Korn L., Holtmann C., Böhm R. Beyond confidence: Development of a measure assessing the 5C psychological antecedents of vaccination // *PLoS One*. – 2018. – Vol. 13, no. 12. – URL: https://www.researchgate.net/publication/326980331_Beyond_confidence (accessed: 30.03.2021).

Информация о статье

Дата поступления

1 ноября 2021

Дата принятия в печать

29 ноября 2021

Сведения об авторах

Карпинский Константин Викторович – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой экспериментальной и прикладной психологии Гродненского государственного университета им. Янки Купалы (Гродно, Беларусь). E-mail: karpkostia@tut.by.

Сапоровская Мария Вячеславовна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии Костромского государственного университета (Кострома, Россия). E-mail: saporov35@mail.ru.

Для цитирования

Карпинский К. В., Сапоровская М. В. Психическая регуляция вакцинального поведения: теории, концепции, модели // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 43–56 – DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.43-56.

Article info

Received

November 1, 2021

Accepted

November 29, 2021

About the authors

Karpinski Konstantin Victorovich – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Experimental and Applied Psychology Department, Yanka Kupala State University of Grodno (Grodno, Belarus). E-mail: karpkostia@tut.by.

Saporovskaya Maria Vyacheslavovna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of General and Social Psychology, Kostroma State University (Kostroma, Russia). E-mail: saporov35@mail.ru.

For citations

Karpinski K.V., Saporovskaya M.V. Mental Regulation of Vaccination Behavior: Theories, Concepts, Models. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2021, no. 4, pp. 43-56. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.43-56. (In Russian).

ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 4. С. 57–66.

УДК 159.928.234

DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.57-66

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

В. С. Деревянченко

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

В данной статье представлены результаты исследования значения эмоционального интеллекта для профессиональной деятельности педагогов, в частности для проблем, связанных с профессиональным стрессом и выгоранием. Педагогическая деятельность относится к профессиям соционического типа, поэтому эмоциональный интеллект становится одним из факторов, обеспечивающих эффективность выполнения трудовых функций путем управления собственными эмоциями, а также понимания и умения воздействовать на эмоциональное состояние своих учеников. В результате исследования было выявлено слабое развитие эмоционального интеллекта у педагогов, а также значимые взаимосвязи между его компонентами и компонентами профессионального выгорания и копинг-стратегиями.

Ключевые слова: эмоции; эмоциональный интеллект; стресс; профессиональный стресс; профессиональное выгорание; педагоги.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF OVERCOMING PROFESSIONAL STRESS AND BURNOUT OF TEACHERS

V. S. Derevyanchenko

Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia)

This article presents the results of a study of the importance of emotional intelligence for the professional activities of teachers, in particular, those related to professional stress and burnout. Pedagogical activity belongs to the professions of the socionomic type, therefore, emotional intelligence becomes one of the factors that ensure the effectiveness of the performance of labor functions by controlling their own emotions, as well as understanding and ability to influence the emotional states of their students. As a result of the study, we revealed a weak development of emotional intelligence among teachers, as well as significant relationships between its components and components of professional burnout and coping strategies.

Keywords: emotions; emotional intelligence; stress; professional stress; professional burnout; teachers.

Проблема профессионального стресса и выгорания давно привлекает внимание исследователей, приобретая особую актуальность в современном мире, поскольку деятельность любого специалиста становится всё более психоэмоционально напряженной, что связано с развитием науки и технологий, с предъявлением новых профессиональных компетенций, с высокой конкуренцией среди профессионалов, с глобальными политическими, социальными, экономическими изменениями в стране.

Согласно классическому определению, введенному Г. Селье, стресс представляет собой неспецифический ответ организма на различные внешние и внутренние условия. Автор выделяет два вида стресса: эустресс, т. е. «положительный» стресс, который способствует адаптации организма, и дистресс, т. е. «негативный», чрезмерный стресс, ведущий к истощению ресурсов [1]. Нам следует также разграничить те виды стресса, которые связаны с работой, – рабочий, организационный

и профессиональный стресс. Рабочий стресс связан с условиями труда и непосредственным рабочим местом; организационный стресс возникает в ответ на негативное влияние особенностей предприятия, в котором работает сотрудник; собственно профессиональный стресс возникает из-за причин, связанных с особенностями самой профессии, родом и видом деятельности [2].

Для преодоления проблемных ситуаций важное значение имеет стрессоустойчивость человека, и в частности те копинг-стратегии, которые человек для этого использует. Под копингом Р. Лазарус и С. Фолкман понимают когнитивные и поведенческие усилия, направленные на минимизацию противоречий внешнего или внутреннего характера, а также на управление ситуацией. Авторы выделили такие стратегии совладания, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка [3]. Причем некоторыми исследованиями было подтверждено, что наиболее эффективными являются те люди, которые гибко используют все копинг-стратегии в зависимости от обстоятельств и даже те стратегии, которые на первый взгляд кажутся неконструктивными [4].

Известно, что педагогическая деятельность является одной из наиболее стрессогенных профессий. Согласно исследованию, проведенному в 2018–2019 гг. Международной ассоциацией управления стрессом (ISMA), около 44 % плохого состояния здоровья работников были связаны со стрессом в трудовой деятельности; в частности, наиболее подверженными стрессу и тревоге были специалисты в отрасли общественного обслуживания, в которую также входят и работники сферы образования, т. е. учителя и педагоги. Этому способствуют высокая психоэмоциональная напряженность педагогической деятельности, низкий социальный статус педагогов в России, низкая заработная плата, большой объем работы, ненормированный рабочий день [5; 6]. Такие неблагоприятные условия осуществления профессиональной деятельности могут приводить к длительным и даже хроническим стрессам, а также к синдрому профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и ведет к истощению энергетических, эмоциональных и личностных ресурсов человека [7]. В своем исследовании мы придерживаемся модели профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона, которая включает в себя три компонента: эмоциональное истощение, которое представляет собой исчерпанность эмоциональных ресурсов, выражается в психоэмоциональном напряжении, усталости и утрате энергии, снижении количества положительных эмоций в профессиональной деятельности; деперсонализацию, под которой понимается изменение взаимоотношений с людьми в худшую сторону, отгораживание от людей, а также негативное и неотзывчивое отношение к ним; редукцию профессиональных достижений, которая выражается в развитии у субъекта профессиональной деятельности ощущения собственной некомпетентности, в снижении мотивации и рабочей производительности (см.: [8]).

Для оптимального функционирования в трудовом процессе и достижения эффективности в профессиональной деятельности современному специалисту, в том числе и педагогу, необходимо обладать не только специфическими профессиональными знаниями, умениями и навыками (*hard skills*), но также и использовать в своей работе «мягкие» навыки (*soft skills*), которые не зависят от профессии, но непосредственно влияют на ее успешность. В частности, на наш взгляд, важное значение для успешной профессиональной деятельности сейчас имеет эмоциональный интеллект (ЭИ).

Одна из первых теорий эмоционального интеллекта была выдвинута в 1990 г. американскими исследователями Дж. Майером и П. Саловеем, которые и ввели данное понятие в научный оборот. В рамках их концепции под эмоциональным интеллектом понимается совокупность когнитивных способностей личности, позволяющих перерабатывать эмоциональную информацию о себе и других, а также использовать эмоциональную сферу для решения жизненных практических задач. В свою модель эмоционального интеллекта Дж. Майер и П. Саловой включают следующие компоненты: идентификацию эмоций (их осознание, анализ и выражение); включение эмоций в процесс

деятельности (использование не только рациональных, но и эмоциональных оценок при решении задач); осознание комплексных эмоциональных состояний, причинно-следственных связей между ними и событиями; управление эмоциями (см.: [9]).

Исследования доказывают, что эмоциональный интеллект может выступать в качестве важного ресурса для обучения и труда, а также повышения эффективности профессиональной деятельности. Целенаправленное воздействие по развитию навыков ЭИ способствует повышению готовности школьников выпускных классов к выбору собственного профессионального пути [10], а также усилению мотивации к получению новых знаний, активности и самостоятельности, практико-ориентированности сознания, соответствия результатов учебной деятельности собственным возможностям студентов вузов [11]. Таким образом, ЭИ становится одним из факторов успешности будущей профессиональной деятельности уже на этапе обучения в школах и университетах, поскольку положительно влияет на осмысление своих желаний и предпочтений и выбор специальности в соответствии с ними, а также способствует оптимальному усвоению знаний, необходимых впоследствии в трудовой деятельности.

Эмоциональный интеллект способствует повышению эффективности управленческой деятельности: высокие и средние показатели развития ЭИ связаны с отказом от попустительского стиля руководства и выбором более оптимального – ситуативного [12]. Кроме того, развитый эмоциональный интеллект связан с использованием руководителями активных и просоциальных копинг-стратегий [12], а также обеспечивает не просто выбор ими проблемно-ориентированных способов совладания, но и гибкое использование всех копинг-стратегий в зависимости от ситуации, что способствует успешному преодолению стрессовых ситуаций в организации [13].

М. А. Манойлова отмечает, что эмоциональный интеллект является важным фактором, способствующим эффективности педагогической деятельности, поскольку он обеспечивает эмпатию по отношению к своим ученикам, уважение их интересов и границ, заинтересованность в них, индивидуальный подход, творческую и созидательность самого педагога, что ведет к повыше-

нию учебной мотивации, личностному развитию как учителя, так и его учеников [14].

Исходя из анализа значимости эмоционального интеллекта для успешности профессиональной деятельности, в частности педагогической, нам представляется актуальным изучение взаимосвязи данного конструкта с копинг-стратегиями и профессиональным выгоранием учителей, что позволит выявить возможности снижения стресса в процессе труда.

Объект исследования – профессиональный стресс. Предмет исследования – копинг-стратегии, компоненты эмоционального интеллекта и профессионального выгорания.

Цель исследования – установить связи между компонентами эмоционального интеллекта и профессионального выгорания, а также копинг-стратегиями педагогов.

Данная цель конкретизировалась в следующих задачах исследования:

- 1) выявить особенности эмоционального интеллекта и его компонентов у педагогов;
- 2) определить особенности профессионального выгорания и его компонентов у педагогов;
- 3) изучить особенности копинг-поведения педагогов;
- 4) установить взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и профессионального выгорания, а также копинг-стратегиями педагогов.

Согласно теоретической гипотезе, эмоциональный интеллект является важным профессиональным качеством педагога, связанным с профессиональным стрессом и выбором копинг-стратегий, а также с выраженностью профессионального выгорания.

В качестве эмпирических гипотез были выдвинуты следующие предположения:

1. ЭИ педагогов развит на среднем уровне (с тенденцией к высокому) с преобладанием в его структуре межличностных компонентов.
2. Педагогам свойственна средняя степень профессионального выгорания с преобладанием в его структуре эмоционального истощения.
3. В структуре совладающего поведения педагогов преобладают такие копинг-стратегии, как самоконтроль, планирование решения проблемы, принятие ответственности.
4. Существует специфика взаимосвязи компонентов эмоционального интеллекта

педагогов с особенностями поведения в стрессовых ситуациях и профессиональным выгоранием.

Выборку исследования составили 28 педагогов одной из гимназий г. Омска. Все представители выборки женского пола, средний возраст педагогов составляет 41 год, средний стаж преподавания – 18 лет.

Основными методами сбора данных явились:

1) теоретический анализ литературы отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования;

2) психологическое тестирование; решение исследовательских задач осуществлялось с помощью следующего инструментария: опросник «Эмоциональный интеллект» (EQ) Н. Холла [15]; опросник «Профессиональное выгорание» для учителей и преподавателей высшей школы К. Маслач и С. Джексон (в адаптации Н. Е. Водопьяновой) [8]; опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Т. Л. Крюковой) [8].

Для статистической обработки данных использовались первичные описательные статистики; частотный анализ; корреляционный анализ с использованием коэффициентов корреляции r_{xy} -Пирсона и r_s -Спирмена.

В первую очередь мы изучили особенности эмоционального интеллекта и его компонентов. Среднее значение интегративного показателя ЭИ педагогов составляет 43,14 балла, что соответствует среднему уровню развития, причем данные результаты

достаточно близком к низкому (менее 39 баллов). Проведя частотный анализ, мы выявили, что большая часть педагогов – 57,1 % и 39,3 % учителей обладают соответственно средним и низким уровнем развития эмоционального интеллекта; лишь 3,6 % педагогов имеют высокий уровень. Такие результаты свидетельствуют о наличии различных проблем в эмоционально-волевой сфере педагогов, которые могут значительно сказываться на процессе трудовой деятельности.

Большая часть компонентов эмоционального интеллекта у педагогов развита на среднем уровне – это эмоциональная осведомленность (11,71 балла), эмпатия (10,39 балла), самомотивация (9,20 балла) и распознавание чужих эмоций (9,21 балла). Такой компонент, как способность к управлению собственными эмоциями (2,54 балла), находится на низком уровне развития.

Частотное распределение позволяет нам утверждать, что наиболее развитые способности педагогов – это эмоциональная осведомленность и эмпатия, поскольку здесь встречается наименьшее количество учителей с низкими показателями – 17,9 % в обоих случаях. Наименее развитыми являются способность к произвольному управлению собственными эмоциями, самомотивация и умение воздействовать на эмоциональное состояние учащихся; мы наблюдаем большой процент учителей с низким уровнем развития данных компонентов – 67,8 %, 35,7 % и 28,6 % соответственно (рис. 1).

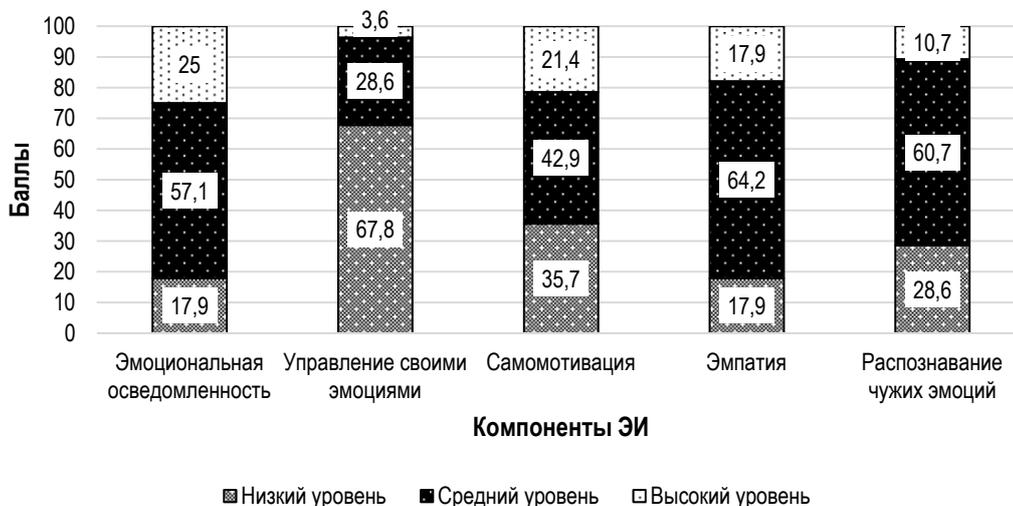


Рис. 1. Количество педагогов с разным уровнем развития компонентов эмоционального интеллекта, %

В целом педагоги теоретически подкованы в вопросах эмоций и способны различать сложные эмоциональные комплексы, например, при помощи регистрации их внешних проявлений (мимики, позы, дистанции, жестов и т. д.), а также скорее на интуитивном уровне анализировать и осознавать переживание окружающих людей и своих учеников. Однако многим педагогам не хватает умений регулировать свое эмоциональное состояние; произвольно вызывать в себе определенные состояния, необходимые в данных обстоятельствах; придавать эмоционально значимый позитивный смысл своей профессиональной деятельности; рационально, с привлечением мышления, анализировать переживания других людей, что также негативно сказывается на возможности воздействовать на них на основании полученной эмоциональной информации.

Наименее развитыми способностями у обследованных учителей являются именно практические навыки эмоционального интеллекта, которые связаны со способностью контролировать свои эмоции и воздействовать на состояния своих учеников и которые

педагогам необходимо использовать в своей профессиональной деятельности. На наш взгляд, такие результаты могут быть связаны с отсутствием или недостатком опыта, незнанием техник саморегуляции, слабо развитой эмоциональной компетентностью, эмоциональным истощением и др.

Что касается уровня профессионального выгорания педагогов, то его интегративный показатель составляет 43 балла, что соответствует низкому уровню; при этом у 7,1 % учителей индекс выгорания имеет крайне низкие значения, у 57,1 %, т. е. у большей части педагогов, – низкие и у 35,7 % – средние. Все компоненты выгорания – эмоциональное истощение (19,29 балла), редукция профессиональных достижений (15,2 балла), деперсонализация (8,89 балла) – у опрошенных на низком уровне.

Частотный анализ позволил выделить наиболее проблемную зону – эмоциональное истощение: здесь встречаются учителя с высоким уровнем развития данного компонента (3,6 %), а также, если сравнивать с другими компонентами, наибольшее количество педагогов (42,8 %) со средними показателями (рис. 2).



Рис. 2. Количество педагогов с разным уровнем развития компонентов профессионального выгорания, %

В своей профессиональной деятельности педагоги могут испытывать эмоциональное перенапряжение и истощение собственных эмоциональных ресурсов, что может снижать продуктивность педагогической деятельности за счет усталости, нехватки

сил, раздражительности и пр. Такие показатели по данной шкале могут быть связаны с тем, что профессия педагога – это субъект-субъектная профессия, которая подразумевает активное взаимодействие с другими людьми, а соответственно, и необходимость

постоянного транслирования, анализа, контролирования большого количества эмоциональной информации. Эта профессия связана с необходимостью поиска индивидуального подхода к каждому ученику для более успешного усвоения ими учебного материала; она необходимо включает в себя взаимодействие со «сложными» подростками в силу особенностей данного периода развития. Кроме того, к специалистам в данной области предъявляются повышенные требования, поскольку на учителей возлагают большую ответственность за обучение и воспитание детей и пр.

Следует отметить, что педагоги ощущают себя профессионально успешными специалистами, поскольку по уровню развития компонента «редукция профессиональных» достижений наблюдается наиболее благоприятная ситуация: ни один педагог не обладает крайне высокими и высокими значениями, а также лишь у 14,3 % опрошенных данный компонент выражен на среднем уровне, все остальные учителя обладают либо низкими, либо крайне низкими значениями – 78,6 % и 7,1 % опрошенных соответственно. Таким образом, педагоги оценивают себя как профессионально компетентных специалистов, замечают и положительно оценивают свои достижения, удовлетворены результатами своей профессиональной дея-

тельности. С одной стороны, данные результаты могут быть связаны с действительной заинтересованностью в своей деятельности и приложением больших усилий для достижения успеха, а с другой стороны, есть вероятность неадекватно завышенной оценки педагогами своих результатов или игнорирования своих провалов и недостатков как специалистов.

Таким образом, для учителей данной гимназии не характерно развитие профессионального выгорания. С одной стороны, это может быть связано с какими-то ситуационными обстоятельствами до и во время проведения тестирования, которые не вызвали или даже снижали психоэмоциональное напряжение педагогов; с другой стороны, такие результаты можно объяснить адекватной организацией трудового процесса в гимназии, хорошим социально-психологическим климатом в преподавательском коллективе, некоторыми личностными особенностями отдельных педагогов. В целом мы можно говорить об адекватном уровне напряжения педагогов в процессе труда.

Третьей задачей нашего исследования было изучение копинг-стратегий педагогов, в результате чего нам удалось составить профиль их совладающего поведения (рис. 3).

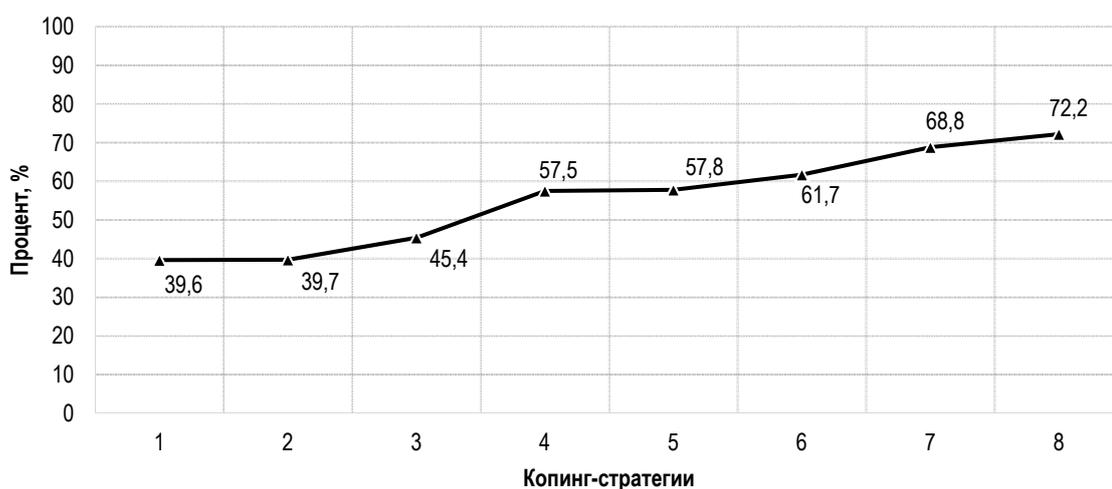


Рис. 3. Профиль копинг-поведения педагогов:
 1 – бегство-избегание; 2 – конфронтация; 3 – дистанцирование; 4 – самоконтроль;
 5 – принятие ответственности; 6 – положительная переоценка; 7 – поиск социальной поддержки;
 8 – планирование решения проблемы

На графике можно заметить, что в структуре копинг-поведения педагогов преобладают более конструктивные стратегии совладающего поведения – это все стратегии, набравшие более 50%. Чаще всего в стрессовых ситуациях для педагогов характерно использование стратегий положительной переоценки, поиска социальной поддержки и планирования решения проблем. Таким образом, в проблемных и напряженных обстоятельствах учителям данной гимназии свойственно позитивно оценивать ситуацию стресса с точки зрения возможностей для собственного личностного роста; искать действенную эмоциональную и информационную поддержку во внешней среде; вырабатывать способы решения проблемной ситуации при помощи ее анализа, привлечения прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Однако следует помнить, что даже в теории конструктивные копинг-стратегии имеют свои ограничения: например, наиболее преобладающая стратегия планирования решения проблемы может приводить к излишней рационализации, утрате эмоциональности и спонтанности в поведении; активное использование стратегией поиска социальной поддержки ведет к зависимости от других людей; излишняя положительная переоценка ситуации может отдалить человека от решения проблемы, поскольку он изначально на это не настроен.

Последняя задача настоящего исследования предполагала выявление взаимосвязей между изученными конструктами. Были обнаружены значимые взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и профессиональным выгоранием, а также их компонентами. Выявлена отрицательная взаимосвязь между интегративными показателями эмоционального интеллекта и профессионального выгорания ($r = -0,420$ при $p \leq 0,05$). Также с интегративным показателем выгорания отрицательно взаимосвязаны такие компоненты ЭИ, как умение управлять собственными эмоциями ($r = -0,501$ при $p \leq 0,01$) и самомотивация ($r = -0,459$ при $p \leq 0,05$).

В частности, с таким компонентом выгорания, как эмоциональное истощение, отрицательно взаимосвязано управление собственными эмоциями ($r = -0,474$ при $p \leq 0,05$). Чем выше у педагога эмоциональная отходчивость, гибкость, возможность произвольно вызывать в себе необходимые

эмоциональные состояния, тем меньше он испытывает напряжение и нехватку сил в профессиональной деятельности. Это можно объяснить тем, что эмоциональная саморегуляция направлена на оптимизацию ресурсов личности, особенно эмоциональных, для решения какого-либо вопроса, вследствие чего происходит адекватное распределение энергии в процессе деятельности.

Обнаружены значимые взаимосвязи профессиональной успешности с самомотивацией ($r = 0,618$ при $p \leq 0,01$), распознаванием чужих эмоций ($r = 0,533$ при $p \leq 0,01$) и эмпатией ($r = 0,471$ при $p \leq 0,05$). Придание эмоционально значимого смысла своей деятельности, понимание переживаний своих учеников, способность произвольно вызвать интерес по отношению к ним и способность аккуратно воздействовать на них через эмоции ведет к формированию благоприятной атмосферы учебного процесса и к видимым результатам педагогической деятельности, вследствие чего у учителя возникает чувство необходимости и важности своей работы и себя как педагога в этом процессе, удовлетворенности собственной компетентностью.

Нами также были выявлены взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и его компонентами и копинг-стратегиями педагогов. Интегративный показатель эмоционального интеллекта положительно взаимосвязан со стратегиями положительной переоценки ($r = 0,521$ при $p \leq 0,01$) и планирования решения проблемы ($r = 0,407$ при $p \leq 0,05$).

С положительной переоценкой взаимосвязаны такие компоненты эмоционального интеллекта, как самомотивация ($r = 0,543$ при $p \leq 0,01$) и управление своими эмоциями ($r = 0,456$ при $p \leq 0,05$). Педагогам, характеризующимся высокой способностью переключения своего внимания с негативной стороны ситуации на ее возможности для личностного роста, свойственны гибкость эмоций, которая позволяет не заикливаться на отрицательном переживании, и способность вернуться в состояние спокойствия для приведения мыслей в порядок, что позволяет отвлечься от обстоятельств и оценить их позитивную значимость.

Планирование решения проблемы взаимосвязано с распознаванием чужих эмоций ($r = 0,420$ при $p \leq 0,05$) и самомотивацией ($r = 0,416$ при $p \leq 0,05$): чем выше способности педагога рационально использовать эмо-

циональную информацию при анализе проблемной ситуации, воздействовать на эмоциональное состояние своих учеников и морально и эмоционально готовить себя к решению возникающих проблем, тем чаще он пытается активно преодолевать стрессовые ситуации путем выработки различных стратегий их решения. На наш взгляд, это связано с тем, что полученная эмоциональная информация и такие практические навыки, как управление состоянием других и возможность использовать свои эмоциональные ресурсы, позволяют предвосхитить дальнейшие события и результаты своих воздействий на учеников, что и позволяет выбрать наиболее оптимальную стратегию решения проблемы.

Стратегия бегства-избегания отрицательно взаимосвязана с таким компонентом эмоционального интеллекта, как управление собственными эмоциями ($r = -0,446$ при $p \leq 0,05$). Способность педагога к саморегуляции позволяет в стрессовых ситуациях снижать психоэмоциональное напряжение и количество отрицательных эмоций, и у него может не возникнуть желания избежать проблемы за счет ее игнорирования, пассивного поведения, отвлечения или фантазирования, поскольку он имеет эмоциональные и энергетические ресурсы для преодоления данных обстоятельств.

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Эмоциональный интеллект педагогов развит на среднем уровне с преобладанием в его структуре эмоциональной осведомленности и эмпатии. Наименее развитыми структурами ЭИ становятся такие навыки, как умение управлять своими эмоциями, самомотивация и распознавание чужих эмоций.

2. Педагогам свойственен низкий и средний уровень профессионального выгорания и всех его компонентов, что может быть результатом благоприятной рабочей среды, в частности оптимальной организацией трудового процесса в школе. У учителей могут встречаться трудности, связанные с эмоциональным истощением.

3. В структуре совладающего поведения педагогов преобладают конструктивные копинг-стратегии, такие как самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

4. Существуют значимые взаимосвязи между компонентами ЭИ, профессионально-

го выгорания и копинг-стратегиями педагогов, что в дальнейшем позволит организовать целенаправленную работу по повышению эффективности педагогической деятельности.

Подводя итоги нашего исследования, следует отметить, что значимые взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и показателями профессионального выгорания и копинг-стратегиями позволяют нам предположить, что развитие эмоционального интеллекта педагогов может стать одним из факторов преодоления профессионального стресса и повышения эффективности педагогической деятельности за счет формирования оптимальных способов реагирования в напряженных психоэмоциональных ситуациях на основании анализа эмоциональной информации, умения адекватно ее применить и способности регулировать переживания и чувства как собственные, так и своих учеников. Усиление компонентов эмоционального интеллекта педагогов, в частности навыков саморегуляции, будет способствовать профессиональной гигиене и профилактике эмоционального неблагополучия, а также личностному и профессиональному росту.

Полученные в исследовании результаты позволяют выдвинуть ряд рекомендаций, которые могут быть использованы социально-психологической службой данной гимназии для проведения массовых профилактик и обучения, а также самими педагогами для саморазвития. В первую очередь необходимо обратить особое внимание на практические навыки в структуре эмоционального интеллекта – на способность управлять своими эмоциями, а также на умение воздействовать на эмоциональное состояние своих учеников, которое может выражаться в умении заинтересовать их в материале, повысить их учебную мотивацию за счет понимания значимых для них потребностей (эмоциональной составляющей), снизить количество конфликтных ситуаций в классе для создания более благоприятной среды усвоения знаний. Данная задача может быть решена благодаря обучению педагогов техникам саморегуляции, например мышечной релаксации, идеомоторной тренировки, использования дыхания (дыхательные техники), медитации, визуализации. Для этого можно уделить всего несколько минут на еженедель-

ных собраниях, после чего каждому педагогу можно выдавать листовку с алгоритмом действий, который они могли бы впоследствии использовать самостоятельно. Также полезно проводить групповые тренинги на совместных выездах педагогов и учеников, которые должны быть направлены на развитие эмоциональной и коммуникативной компетентности, навыков преодоления стресса при помощи различных психотехник. Снижение эмоционального напряжения, способствующее увеличению ресурсов педагога, – это еще одна важная задача, которую можно решить, обучив педагогов навыкам тайм-менеджмента для адекватного распределения своих сил и возможности уделять время своим увлечениям и хобби. Также мы рекомендуем социально-психологической службе гимназии чаще проводить индивидуальные консультации именно с педагогами, которые нуждаются в психологическом сопровождении и поддержке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селье Г. Стресс без дистресса / пер. с англ. А. Н. Лука, И. С. Хорола; общ. ред. Е. М. Крепса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
2. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности : учебное пособие / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. – Архангельск : Изд-во Сев. гос. мед. ун-та, 2017. – 161 с.
3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York : Springer Pub. Co., 1984. – 135 p.
4. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. – 2007. – № 12. – С. 15–25.
5. Маленова А. Ю. Профессиональные стресс-факторы и способы их преодоления педагогами в разных образовательных учреждениях // Омские научные чтения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Омск, 10–15 декабря 2018 г.). – Электрон. текст. дан. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2018. – С. 435–437.
6. Маленова А. Ю., Порвина В. Е. Уровень и факторы профессионального выгорания коррекционных педагогов // Омские научные чтения : материалы Третьей Всерос. науч.-практ. конф. (Омск, 2–6 декабря 2019 г.). – Электрон. текст. дан. – Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2019. – С. 583–585.
7. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб. : Сударыня, 1999. – 278 с.
8. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
9. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Русскоязычная адаптация теста Дж. Мэйера, П. Сэлвея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V 2.0). – М. : Смысл, 2017. – 140 с.
10. Максимова Л. А., Шайхуллина С. В. Программа психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта как основы фармирования «мягких» навыков в процессе профессионального самоопределения подростков // Психология человека в образовании. – 2020. – № 4. – С. 311–320.
11. Фурсова Д. В. Эмоциональный интеллект как условие учебной успешности студента-психолога // МНКО. – 2013. – № 5 (42). – С. 87–89.
12. Петровская А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль : ЯрГУ им. П. Г. Демидова, 2007. – 27 с.
13. Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Киселёва Т. С., Никитина А. А., Осипенко Е. И. Роль эмоционального интеллекта в совладании со сложными жизненными ситуациями // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2020. – Т. 26, № 4. – С. 120–128. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-sovladanii-so-slozhnymi-zhiznennymi-situatsiyami> (дата обращения: 15.11.2021).
14. Манойлова М. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. – Псков : ПГПИ, 2004. – 60 с.
15. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с.

Информация о статье

Дата поступления
28 октября 2021
Дата принятия в печать
29 ноября 2021

Article info

Received
October 28, 2021
Accepted
November 29, 2021

Сведения об авторе

Деревянченко Валерия Сергеевна – студентка 4-го курса факультета психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского (Омск, Россия). E-mail: vderevyanchenko0109@gmail.com.

Для цитирования

Деревянченко В. С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 57–66. – DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.57-66.

About the author

Derevyanchenko Valeriya Sergeevna – 4th year student at the Faculty of Psychology, Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia). E-mail: vderevyanchenko0109@gmail.com.

For citations

Derevyanchenko V.S. Emotional Intelligence as a Factor of Overcoming Professional Stress and Burntout of Teachers. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2021, no. 4, pp. 57-66. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.57-66. (In Russian).

УДК 316.62+316.663

DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.67-77

РОДИТЕЛЬСТВО КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ЖЕНЩИН В СИТУАЦИИ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

А. А. Захаркина

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

Статья посвящена исследованию проблемы поиска ресурсов женщин, находящихся в ситуации лишения свободы. Проведен анализ родительских установок, определены доминирующие копинг-стратегии осужденных матерей. Установлено, что в ситуации лишения свободы семья выступает для женщин значимой ценностью, имеющей связь с выбором адаптивных копинг-стратегий в конкретной трудной жизненной ситуации, в которой они оказались. Обозначены сферы практического применения полученных результатов.

Ключевые слова: семья; родительство; копинг-поведение; трудная жизненная ситуация; ресурсы; осужденные женщины.

PARENTHOOD AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR WOMEN IN A SITUATION OF DEPRIVATION OF LIBERTY

A. A. Zakharkina

Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia)

The article is devoted to studying the problem of finding resources for women in a situation of deprivation of liberty. The analysis of parental attitudes was carried out, the dominant coping strategies of convicted mothers were determined. It is established that in a situation of imprisonment for women, the family acts as a significant value, having a connection with the choice of adaptive coping strategies in a specific difficult life situation in which they find themselves. The spheres of practical application of the obtained results are indicated.

Keywords: family; parenthood; coping behavior; difficult life situation; resources; convicted women.

Психология материнства является одним из самых сложных и не теряющих своей актуальности направлений исследований и социальной практики. Наличие у человека определенных установок, взглядов, отношений, представлений многие ученые (К. Г. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, И. С. Кон, Р. В. Овчарова и др.) связывают с его детским опытом [1]. У каждого взрослого имеется представление о своих взаимоотношениях с родителями в детстве, непровольное запечатление которых влияет не только на психику, но и на поведение. Сознательная или неосознаваемая трансляция членами семьи своего опыта является своего рода социальным фундаментом личности, помогающим человеку в формировании ценностных ориентаций, ведущих мотивов, самоопределении и т. д. Эти личностные ус-

тановки в дальнейшем будут воспроизводиться и проецироваться уже на следующее поколение. Особая роль в этих процессах по-прежнему закрепляется за матерью.

Понятие «роль» в социальной психологии чаще всего характеризуется нормативно заданными и одобряемыми формами поведения, которые общество ожидает от человека, занимающего определенное место в системе межличностных и социальных отношений. Стоит отметить, что роль включает в себя не только поведение человека, но и его желания, ценности, стремления, убеждения и чувства, различные социальные установки и действия, которые приписываются человеку, занимающему в обществе определенный статус и положение [2].

Такое понимание роли полностью соотносится с оценкой семейных ролей (ролью матери, отца, жены, ребенка и т. п.). Поэтому каждой матери приписываются определенные ожидания, связанные с этой ролью (например, забота о своих детях). Также предполагается, что женщина, реализующая родительскую роль, имеет определенный комплекс чувств, важнейшим из которых является любовь к детям. Роль матери должна реализоваться не только через определенные чувства и поведение женщины, но и через цели, к которым она должна стремиться. Одной из основных целей для женщины должно выступать воспитание детей и желание вырастить из них достойных людей [3].

Помимо трудностей, обусловленных историческими, социальными, ролевыми, возрастными изменениями в жизни женщины, есть ряд ситуаций ненормативного типа, кардинально влияющих на сферу материнства. Одна из них – ситуация лишения свободы. Отдельный аспект этой проблематики касается построения дальнейших отношений с собственной семьей, особенно при наличии детей, которым предстоит продолжительное время находиться без материнского внимания и заботы. Поскольку материнство является одной из составляющих личности женщины [4], полагаем, что в ней должны происходить серьезные изменения под воздействием сложившихся обстоятельств. В связи с этим перед исследователями стоит задача изучения отношения к родительству у женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, например такой, как ситуация осуждения. В дальнейшем это обеспечит достаточную теоретическую базу для создания программ психологической и социальной помощи женщинам данной категории.

Несмотря на изменчивость современного общества, трансформацию женских ролей в нем, результаты современных исследований показывают, что ценность материнства продолжает занимать важное место в жизни женщин и может являться источником дополнительных ресурсов, которые помогут преодолеть трудные жизненные ситуации и повысить самооффективность [5].

Оказавшись в ситуации лишения свободы, женщины будут испытывать множество проблем – бытовых, эмоциональных, моральных. Кроме того, необходимо учитывать гендерные особенности осужденных жен-

щин: наличие специфических особенностей, потребностей и проблем; более острое переживание условий изоляции и распада социально значимых связей (семейных, дружеских); восприятие трудной жизненной ситуации и выбора путей выхода из нее. Стоит отметить, что большинство женщин, отбывающих наказание в местах лишения свободы, имеют детей. С каждым годом увеличивается число беременных женщин, поступающих в исправительные учреждения [6]. Так как семья является одной из основных составляющих жизни человека, мы полагаем, что ресурсы социальной среды, связанные с системой социальной поддержки (окружение, в котором живет человек: семья, общество) и социально-поддерживающим процессом (умение находить, принимать, оказывать социальную поддержку), могут оказывать воздействие на выбор копинг-стратегий осужденных [7].

Деятельность пенитенциарного психолога напрямую связана с оказанием помощи осужденным в выборе наиболее подходящих для них копинг-стратегий. Основная задача копинга – обеспечить и поддержать психическое и физическое здоровье человека, оказывая помощь в адаптации к стрессовой ситуации, позволяя контролировать ее или же смягчить требования ситуации, привыкнуть или избежать данных требований, тем самым снизить воздействие стресса на человека. Проблемой копинга занимались многие зарубежные и отечественные ученые [8–11]. Т. Л. Крюкова понятие «копинг» трактует как целенаправленное поведение человека, которое помогает ему справиться с трудными жизненными ситуациями или стрессом, тем самым уменьшить напряжение и дискомфорт. Для этого человек должен использовать адекватные, осознанные стратегии (копинг-стратегии) [10].

Особенно важным, на наш взгляд, является изучение особенностей совладающего поведения именно на женской выборке осужденных, так как количество исследований, проведенных на мужской выборке, значительно их превосходит. Поскольку реальное взаимодействие с семьей в ситуации осуждения является практически невозможным, возникает вопрос о том, может ли семья выступать для них виртуальным ресурсом, на который можно опираться пенитенциарным психологам в работе с этой категорией женщин.

Цель проведенного исследования – выявление основных копинг-стратегий осужденных матерей и их взаимосвязи с родительскими установками.

Задачи исследования:

1) определение особенностей отношения и представлений о родительской роли у осужденных матерей;

2) изучение особенностей родительских установок и уровня осознанности родительства у осужденных матерей;

3) выявление уровня выраженности и оценка степени конструктивности доминирующих копинг-стратегий осужденных матерей;

4) выявление взаимосвязи между копинг-стратегиями и родительскими установками женщин в ситуации лишения свободы.

Эмпирическое исследование осуществлялось на территории одной из колоний-поселений ФКУ УФСИН России по Омской области. С учетом специфики общий объем выборочной совокупности был представлен 59 осужденными женщинами в возрасте от 28 до 69 лет. Все матери имеют (от 1 до 4) детей, 33 женщины имеют постоянного партнера (средний стаж брака / отношений – 5 лет), 26 находятся в разводе.

Основными измерительными методами исследования, направленными на сбор информации об отношении к родительской роли и выявление лидирующих копинг-стратегий, выступили психологическое тестирование и анкетирование. Анкетирование представлено в виде авторской методики. Тестирование было реализовано с помощью следующего методического инструментария: методика «Представления об идеальном родителе» (Р. В. Овчарова, Ю. А. Дегтярева) [12]; методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич) [13]; методика изучения родительских установок PARI (Е. С. Шефер, Р. К. Белл; адаптация Т. В. Нещерет) [12]; опросник «Сознательное родительство» (М. О. Ермихина под руководством Р. В. Овчарова) [5]; копинг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман) [7]. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью непараметрического коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

На начальном этапе исследования мы обратились к женщинам с вопросами относительно их представления о родительстве и материнстве. В большинстве случаев их от-

веты демонстрировали позитивное восприятие родительства: счастье (30 %), ответственность (22 %), близость родителя и ребенка (15 %), опора и авторитет (11 %), воспитание (8 %), продолжение рода (7 %). Лишь 7 % опрошенных воспринимают его как тяжелый труд. При конкретизации родительства через призму материнства и его значимости в жизни женщин усилился его позитивный ракурс. На предложение завершить фразу «Для меня материнство – это...» большинство осужденных ответили, указав «счастье» (41 %). Интересным является то, что 3 % опрошенных конкретизировали этот ответ как «счастье моего ребенка», а 4 % дали ответ – «божий дар». Кроме указанных, четвертая часть осужденных женщин (26 %) расценивают свое материнство как «смысл жизни», 15 % – как «любовь», а 11 % наделяют его особой ответственностью.

Наиболее информативные результаты были обнаружены при использовании методики «Представления об идеальном родителе». Полученные ответы позволяют нам понять, что у осужденных матерей завышенные представления о себе как о родителе. Наименьший низкий «разрыв» между реальной и идеальной оценкой показывает, что осужденные матери положительно относятся к родительской роли, а также что у них сформированы умения и навыки для ее реализации. У них примерно в равной степени выражены когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, с точки зрения знаний и мыслей представления об идеальном родителе более реалистичны и позитивны, чем с точки зрения чувств.

Когнитивный компонент методики в своей основе имеет убеждения родителя относительно приоритетности каких-либо целей, типов и форм поведения, а также приоритетности каких-либо объектов в некоторой иерархии. Самые ярко выраженные положительные качества, которыми должна обладать идеальная мать, по мнению заключенных женщин, – это благоразумие, практичность и уважение к детям. Себе же осужденные матери приписывают такие качества, как доверие к детям, сотрудничество с детьми и умение их прощать. Свое сходство с идеальным образом родителя осужденные видят в таких качествах, как альтруизм, бескорыщность и выбор в пользу своих детей.

Эмоциональный аспект определяет переживания и чувства матери, показывает

значимость той или иной ценности, является своеобразным маркером определения приоритетов. Если говорить о данном аспекте, то выбор в основном делается в пользу ярко выраженных положительных качеств идеальной матери. Так, женщины приписывают образу идеальной матери такие характеристики родителя, как «счастливый», «радостный», «добрый», «мягкий», «ласковый», «одобряющий», «жалеющий», «готовый к родительству» и «не боящийся извиниться перед своим ребенком». Себя осужденные женщины характеризуют как любящих матерей. Свое сходство с идеальным образом родителя они видят в наличии таких качеств, как доброта, спокойствие, гордость за детей, теплота, одобрение действий ребенка и т. д.

Поведенческий компонент родительской сферы выражает направленность на реализацию ценностной ориентации, достижение значимой цели, защиту той или иной субъективной ценности и т. д. Идеальный родитель, по мнению осужденных женщин, – это родитель опекающий, слушающий и всегда готовый помочь своему ребенку. Все эти качества они относят и к себе, при этом к своему образу женщины добавляют такие качества родителя, как «умеющий просить, а не приказывать», «стремящийся научить ребенка чему-нибудь новому».

Анализируя результаты, можно заметить, что женщины готовы многим пожертвовать ради своего ребенка, который зани-

мает важное место в иерархии их ценностей. Это видно по их выбору в пользу таких качеств, как «должен жить для ребенка», «должен интересоваться детьми», «должен быть справедливым», «должен гордиться детьми» и «должен ставить детей на первое место». Такие матери готовы поступиться своими интересами ради своего ребенка.

Для уточнения иерархии ценностей осужденных матерей мы воспользовались методикой «Ценностные ориентации» М. Рокича. Полученные данные подтверждают, что лидирующие позиции в иерархии осужденных матерей занимают ценности, направленные на укрепление и поддержание социально полезных и значимых связей с семьей. Так, ценность любви (духовная и физическая близость с любимым человеком) была наиболее предпочтительной, а ценность счастливой семейной жизни заняла третье место. Из этого мы можем сделать вывод о том, что ценность семьи является значимой для осужденных женщин.

Следующим нашим шагом было определение особенностей отношения к семейным ролям и родительских установок у матерей, находящихся в местах лишения свободы. Полученные результаты (см. табл. 1) в целом подтвердили нашу гипотезу как о значимости родительской роли, так и том, что у женщин, находящихся в местах лишения свободы, обостряется чувство материнства.

Таблица 1

Особенности отношения к родительству осужденных матерей, ср. балл

Компонент	Признаки	Баллы
Отношение к семейной роли	Зависимость от семьи	16
	Ощущение самопожертвования	16,2
	Семейные конфликты	14,5
	Сверхавторитет родителей	16,2
	Неудовлетворенность ролью хозяйки	12
	Безучастность мужа	14,4
	Доминирование матери	15,1
Несамостоятельность матери	15,6	
Отношение родителей к ребенку:		
Оптимальный эмоциональный контакт	Вербализация	16,6
	Партнерские отношения	14,2
	Развитие активности ребенка	15,5
	Уравненные отношения	17,5
Излишняя эмоциональная дистанция в отношениях с ребенком	Раздражительность	12,6
	Излишняя строгость	13,8
	Уклонение от конфликта	11,8

Окончание табл. 1

Компонент	Признаки	Баллы
Излишняя концентрация на ребенке	Чрезмерная забота	16,2
	Подавление воли	15,2
	Опасение обидеть	17,1
	Исключение внутрисемейного влияния	14,8
	Подавление агрессивности	13,6
	Подавление сексуальности	14,5
	Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	16,9
Стремление ускорить развитие ребенка	13,4	

Так, при оценке результатов по шкале «Особенности отношения к родительской роли» можно заметить, что практически все родительские установки находятся в области средних значений (от 11 до 16 баллов). Наиболее высокие показатели имеют такие установки, как ощущение самопожертвования (16,2 балла), сверхавторитет родителей (16,2 балла) и зависимость от семьи (16 баллов). Это говорит о том, что матери, находящиеся в местах лишения свободы, очень привязаны к своей семье, готовы поступиться своими интересами ради интересов близких людей. Скорее всего, матери из нашей выборки не избегают открытых супружеских конфликтов.

Средний уровень значений с тенденцией к низкому по шкале «Неудовлетворенность ролью хозяйки» (12 баллов) говорит о том, что матери, находящиеся в местах лишения свободы, практически полностью удовлетворены ролью хозяйкой дома, также мы можем предположить, что у них, скорее всего, нет интересов и возможностей для самореализации за пределами семьи. Все полученные результаты находятся в пределах нормы, что свидетельствует об удовлетворенности осужденных матерей своей семейной ролью.

При оценке эмоциональной стороны взаимоотношений выявлено, что между матерями и детьми преобладают уравненные отношения (17,5 балла). Осужденные матери выстраивают партнерские отношения, заинтересованы в развитии ребенка и, скорее всего, предпочитают словесное побуждение к действиям.

Согласно оценке полученных результатов по шкале «Излишняя эмоциональная дистанция», осужденные матери чаще всего бывают суровы, но не настолько, чтобы это мешало их взаимоотношениям с ребенком. Об этом говорит тенденция к низкому уровню значений по представленным шкалам; также можно заметить, что женщины бывают раздражительны и не стремятся к уклонению от конфликтов.

Оценка полученных результатов по шкале «Излишняя концентрация на ребенке» свидетельствует о том, что осужденные матери находятся на грани излишнего вмешательства в мир ребенка, которое может проявляться в желании изолировать его от общества. Также видно, что происходит подавление воли, возникает опасение обидеть близких, частично подавляются агрессия и либидо. Устанавливаются зависимые отношения, проявляется чрезмерная забота и стремление ускорить развитие ребенка.

В целом полученные при использовании данной методики результаты позволяют сформулировать выводы о том, что матерям, находящимся в местах лишения свободы, свойственно проявлять самопожертвование в семье, они могут ограничиваться интересами семьи и заботами только о ней. Также матери пытаются выстраивать партнерские взаимоотношения с ребенком, построенные на взаимном уважении, принятии ребенка как личности. Помимо этого, у осужденных матерей присутствует стремление вмешиваться в жизнь ребенка и контролировать ее.

Далее мы определили уровень осознанности родительства у матерей, находящихся в местах лишения свободы. Полученные результаты свидетельствуют, что все компоненты родительства находятся на высоком уровне, но родительские позиции и родительская ответственность имеют тенденцию проявляться на среднем уровне (см. табл. 2).

Таблица 2

Уровень осознанности родительства у осужденных матерей, %

Шкалы	Уровень выраженности
Родительские позиции	72,5
Родительские чувства	80,3
Родительская ответственность	78,1
Родительские установки	87,7
Семейные ценности	78,9
Стиль семейного воспитания	79,3
Родительские отношения	85,3

Если говорить о родительских позициях, данный компонент представляет собой реальную направленность взаимодействия с ребенком. Осужденные матери имеют знания не только о своей родительской позиции, но и о существующих образах позиции родителя. Также они имеют суждения и оценки относительно своих родительских позиций и относительно взаимодействия родителей и детей, что проявляется в способах взаимодействия и характере общения с ребенком. При том, что осужденные матери имеют четкое представление о родительстве, ситуация осуждения ограничивает матерей в его полноценной реализации, из-за чего их показатели имеют тенденцию к среднему уровню.

Родительская ответственность в своей основе имеет диадную природу – это ответственность перед социумом и перед своей совестью. Член семьи может нести ответственность за других отдельных членов семьи или за семью в целом. Осужденные матери имеют представление об ответственном и безответственном поведении родителя. Оценивая себя с точки зрения ответственного родителя, они могут испытывать угрызения совести из-за того, что их безответственное поведение лишило их возможности в полной мере реализовать себя как родителя. Также, попав в ситуацию лишения свободы, осужденные матери теряют возможность в полной мере нести ответственность за свою семью и детей, что может быть причиной тенденции к средним показателям.

Наиболее выраженной является шкала родительских установок и ожиданий, состоящая из установок на цели и средства деятельности в сфере родительства. Осужденные матери имеют представления о репродуктивной норме общества, о распределении родительских ролей, а также реальный и идеальный образ ребенка. Они имеют свой набор взглядов, суждения, оценок. Поведенческий аспект данной шкалы реализуется в репродуктивном поведении женщин, во взаимоотношениях супругов в родительском отношении, и стиле семейного воспитания.

Высокий уровень значений по шкале родительского отношения говорит о том, что матери имеют представление о различных способах и формах взаимодействия с ребенком, убеждения о приоритетности тех направлений взаимодействия с ребенком, которые реализуют родители. Также они име-

ют оценки и суждения относительно различных типов родительского отношения. Мы можем предположить, что у женщин есть четкое представление о формах и способах поддержания контактов с ребенком, а также о формах контроля, даже в ситуации ограниченной свободы.

Родительские чувства – это особая группа чувств, занимающая особое место в жизни человека среди других эмоциональных связей. Одно из основных чувств – это родительская любовь. Осужденные матери имеют социально одобряемые знания и представления о том, какое чувство должны испытывать родители к детям, а также образ своего ребенка, который вызывает весь спектр родительских чувств. Им присуща эмоциональная близость с ребенком, желание заботиться о нем. Мы считаем, что, находясь в заключении, матери, испытывают тоску по своему ребенку, желание с ним встретиться.

Что касается шкалы семейных ценностей, то каждая женщина имеет убеждение в приоритетности целей, форм поведения. Эмоциональный аспект определяет переживания человека, которые показывают значимость той или иной ценности. Результаты, полученные по данной шкале, говорят о том, что осужденные матери имеют систему семейных ценностей. Им свойственна направленность на реализацию ценностных ориентаций, достижение значимых целей, защиту той или иной субъективной ценности.

Стиль семейного воспитания выражает взаимодействие вышеперечисленных компонентов. Полученные результаты показывают нам, что на основе родительских установок и ожиданий в отношении образа ребенка и родительской роли матери имеют представление о возможных способах взаимодействия с ребенком и стилях его воспитания.

Именно выраженность всех этих признаков говорит об осознанности родительской роли у осужденных женщин. Сама ситуация лишения свободы, мешающая полноценной реализации осужденными родительской роли, обостряет чувство материнства, повышая значимость родительской роли. С другой стороны, в сложившихся обстоятельствах это может выступать определенным ресурсом для женщины, стимулирующим преодоление трудностей на этом этапе ее жизненного пути.

Решение следующей задачи исследования, направленной на выявление копинг-стра-

тегий, способов преодоления трудностей в ситуации лишения свободы, позволило обнаружить, что осужденные матери чаще прибегают к выбору относительно конструктивных копинг-стратегий, а деструктивные стратегии имеют меньшую степень выраженности.

Детализируя копинг-профиль осужденных матерей, можно заметить, что большинство их копинг-стратегий находятся на сред-

нем уровне развития, лишь три из них имеют высокий уровень, но с тенденцией к среднему, – это положительная переоценка, самоконтроль и принятие ответственности. Всё это говорит о том, что данные копинг-стратегии являются предпочтительными и в стрессовой ситуации именно они, скорее всего, будут использоваться осужденными женщинами.

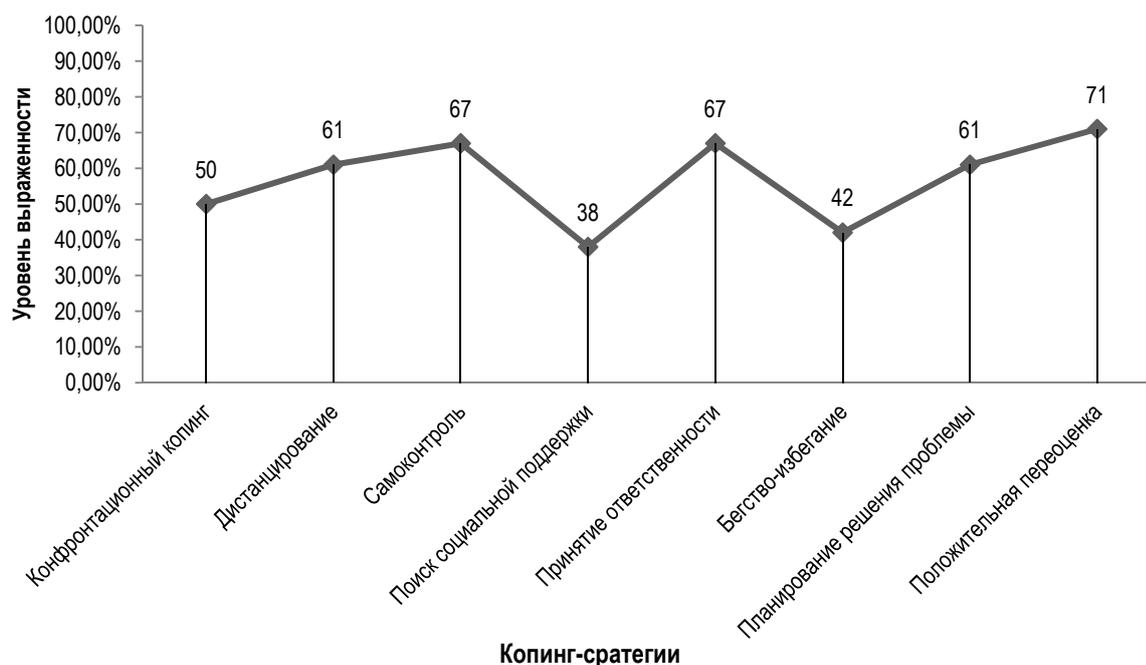


Рис. 1. Копинг-профиль женщин в ситуации лишения свободы

Стратегия положительной переоценки имеет наиболее высокий уровень выраженности (71 %) и предполагает попытки преодоления негативных переживаний за счет положительного переосмысления проблемной ситуации, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Данная стратегия в ситуации осуждения, которую изменить нельзя, является очень ресурсной для осужденных женщин, это говорит о том, что, даже оказавшись в таком положении, осужденные всё равно могут найти что-нибудь позитивное, чтобы снизить внутреннее напряжение. Данная стратегия может оказывать и негативное влияние, так как есть вероятность недооценки возможностей действительного разрешения проблемной ситуации, что впоследствии может привести к бездействию.

Стратегия самоконтроля (67 %) предполагает попытки преодоления негативных пе-

реживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Предпочтение данной стратегии поможет женщинам избежать импульсивных реакций на поступки других людей, ситуацию или себя, что должно привести к снижению количества конфликтов. В то же время данная стратегия повышает трудность в выражении своих переживаний и потребностей в связи с проблемной ситуацией, что может не очень хорошо сказаться на внутреннем состоянии осужденных, так как они будут испытывать вечное напряжение из-за постоянного самоконтроля.

Стратегия принятия ответственности (67 %) подразумевает признание осужденными женщинами своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в

ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. На наш взгляд, данная стратегия является ресурсной для женщин, оказавшихся в местах временного заключения, так как выбор именно этой стратегии говорит о том, что осужденные стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовы анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Стратегия поиска социальной поддержки (38 %) была наименее предпочитаемой среди осужденных. Данные результаты противоречат нашему предположению о том, что заключенные женщины могут использовать семью в качестве социального ресурса. Это можно объяснить тем, что на данный момент женщины находятся в колонии, общение с членами семьи и близкими людьми у них ограничено, а их настоящее окружение не вызывает у них доверия. Данная стратегия предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Для данной стратегии характерным является ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Положительной стороной выбора данной стратегии является возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации. Однако всегда присутствует возможность формирования зависимой позиции и / или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

На наш взгляд, доминирование адаптивных стратегий над дезадаптивными вполне может расцениваться в качестве ресурсной составляющей проявляемого женщинами в сложившихся обстоятельствах поведения. Однако вопреки нашим первоначальным

ожиданиям социально-ориентированный копинг не попал в круг предпочитаемых форм активности осужденных матерей. Вместе с тем нами были обнаружены значимые связи этой стратегии с целым рядом шкал методик, направленных на изучение ценностей и родительских установок. В частности, установлена прямая взаимосвязь копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» и ценности «Любовь» ($r = 0,435$ при $p \leq 0,05$), а значит, чем предпочтительнее будет данная ценность, тем чаще осужденные женщины будут ожидать поддержки, внимания, сочувствия со стороны близких и значимых людей. Помимо эмоционального отношения к супругу, данная стратегия имеет прямую взаимосвязь со шкалой «Родительские позиции» ($r = 0,660$ при $p \leq 0,01$). Важно подчеркнуть, что многие вопросы теста, сформированные в рамках этой шкалы, имеют виртуальный характер, позволяющий оценить представление о том, как должен вести себя родитель, что особенно актуально с учетом того, что, находясь в ситуации лишения свободы, женщины не могут до конца реализовать свою роль матери.

Также была обнаружена связь копинг-стратегии «Принятие ответственности» с ценностью «Счастливая семейная жизнь» ($r = 0,552$ при $p \leq 0,05$), шкалами «Родительские установки и ожидания» ($r = 0,637$ при $p \leq 0,01$) и «Родительская ответственность» ($r = 0,579$ при $p \leq 0,01$). Это подтверждает, что осужденные женщины имеют достаточно четкое представление об ответственном и безответственном поведении личности, в том числе в сфере родительства, что потенциально может выступать своеобразным гарантом самодетерминации и управления собственной активностью в разных ситуациях. На наш взгляд, взаимосвязь этих конструктов является ресурсной для женщин, оказавшихся в местах временного заключения, так как выбор стратегии «Принятие ответственности» свидетельствует о том, что осужденные стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовы анализировать свое поведение, искать причины трудностей.

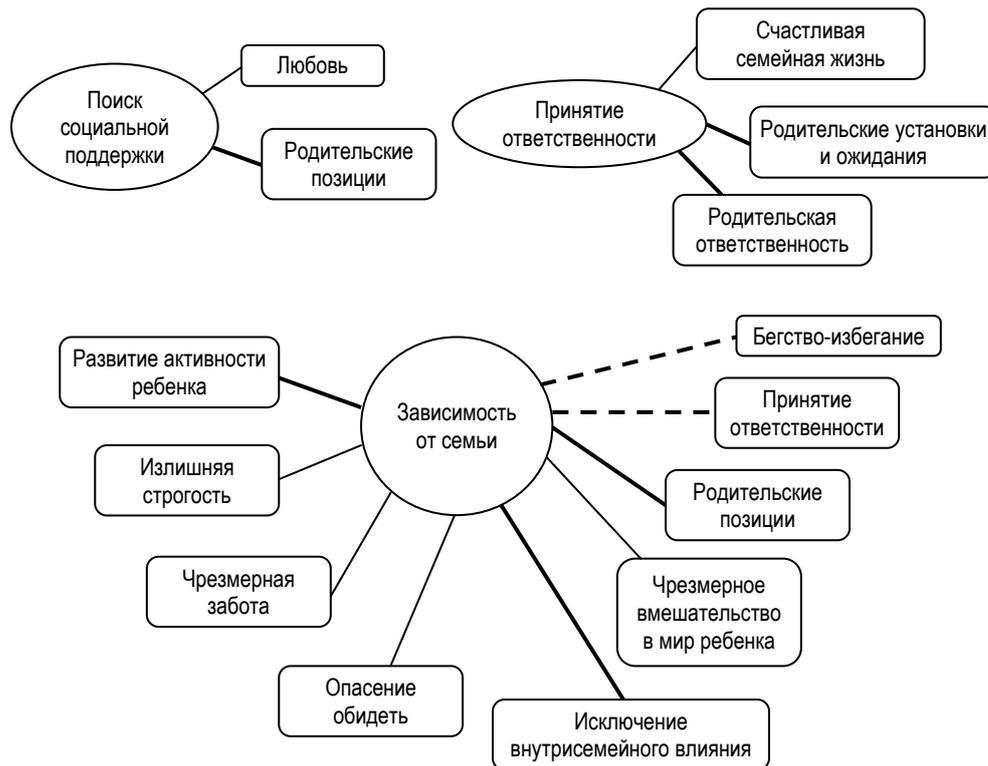


Рис. 2. Взаимосвязь копинг-стратегий, семейных ценностей и родительских установок женщин в ситуации лишения свободы:

— — корреляция значима при $p \leq 0,01$; — — корреляция значима при $p \leq 0,05$

Установлена связь шкалы «Зависимость от семьи» и шкал отношения к ребенку у осужденных женщин: «Развитие активности ребенка» ($r = 0,552$ при $p \leq 0,01$), «Излишняя строгость» ($r = 0,504$ при $p \leq 0,05$), «Чрезмерная забота» ($r = 0,420$, при $p \leq 0,05$), «Опасение обидеть» ($r = 0,503$, при $p \leq 0,05$), «Исключение внутрисемейного влияния» ($r = 0,578$ при $p \leq 0,01$), «Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка» ($r = 0,435$ при $p \leq 0,05$). Данные шкалы имеют прямую взаимосвязь со шкалой «Зависимость от семьи», это свидетельствует о том, что, чем сильнее будет зависимость осужденных женщин от своей семьи, тем активнее будет стремление вмешательства в мир ребенка, желание позаботиться о своем ребенке и уберечь его. Такая взаимосвязь может формироваться на фоне необходимости поддерживать отношения с семьей, что в ситуации лишения свободы дается осужденным матерям сложнее, возможно усиление чувства самопожертвования, что формирует зависимость от семьи, которая снижает самостоятельность матери. Сформированное чувство зависимости от семьи будет вызывать раздражение, в таком случае ребенок может вы-

ступать как объект для выброса накопленного раздражения. Однако опасение обидеть своего ребенка станет сдерживающим фактором и женщина будет осуществлять свое влияние через контроль за жизнью ребенка и попытки исключить влияние мужа на него. Возможно, такой контроль будет проявляться как чрезмерная забота о ребенке, при этом осужденные матери сами не будут осознавать, что послужило причиной такой активности. Данная взаимосвязь шкал подтверждает полученные нами ранее результаты и объясняет высокие баллы, набранные по шкалам излишней концентрации на ребенке.

В свою очередь, шкала «Зависимость от семьи» имеет еще одну прямую взаимосвязь со шкалой «Родительские позиции» ($r = 0,601$ при $p \leq 0,01$). Если говорить о родительских позициях, данный компонент представляет собой реальную направленность взаимодействия с ребенком. Осужденные женщины имеют образ существующих позиций родителя и образ своей родительской позиции. Также они имеют суждения и оценки относительно своих родительских позиций и относительно взаимодействия родителей и детей. Опираясь на взаимосвязь,

можно сказать, что, чем четче будут имеющиеся представления родительских позициях, тем выше будет уровень зависимости от семьи у осужденных женщин.

Также у шкалы «Зависимость от семьи» имеется обратная взаимосвязь с копинг-стратегиями «Бегство-избегание» ($r = -0,634$ при $p \leq 0,01$) и «Принятие ответственности» ($r = -0,675$ при $p \leq 0,01$). Данные результаты указывают на то, что при повышении уровня зависимости от семьи осужденные матери будут реже прибегать к использованию этих стратегий. Чем сильнее степень эмоциональной связи с членами семьи, тем меньше осужденные матери отрицают образовавшиеся проблемы, фантазируют, стараются отвлечься. Также они не стараются признать ответственность за совершенные поступки. Вероятнее всего, это происходит из-за распределения в сознании осужденных ответственности на всех членов семьи.

Таким образом, изучение специфики выбора копинг-стратегий и особенностей отношения к родительству, выявление родительских установок осужденных матерей позволило понять глубину исследуемой проблематики. Ситуация лишения свободы является трудной, стрессовой, требует большого количества внутренних ресурсов для адаптации к ней и эффективной дальнейшей реадaptации к свободному обществу, возвращения к типичному для женщины ролевому репертуару, в том числе к роли матери. Результаты нашего исследования показали, что у осужденных женщин материнство как сфера личности сформирована и развита, а значит, может выступить определенным ресурсом, который поможет им совладать с трудными жизненными ситуациями. Для матерей в ситуации осуждения семья выступает значимой ценностью, к тому же более доступной, чем другие, возможно и конкурирующие с ней, за пределами места их временного пребывания в данный момент. Для них также характерен высокий уровень осознанности родительства. Полагаем, что этот результат может быть обусловлен действием компенсаторных механизмов, что требует дальнейших эмпирических срезом, глубокого изучения особенностей отношения к родительству и материнству на более репрезентативной выборке. В свою очередь, обнаруженные взаимные связи между выбором копинг-стратегий и компонентами роди-

тельской сферы личности позволяют рассматривать последние в качестве копинг-ресурсов.

В условиях лишения свободы происходит нарушение социальной адаптации, разрыв старых связей с родными и близкими людьми в сочетании с асоциальной направленностью и особенностями личности осужденных женщин, что может послужить причиной, затрудняющей процесс ресоциализации, а также создать неблагоприятную среду в местах лишения свободы. Стоит отметить, что каждый человек обладает индивидуальной личностной структурой, показывающей его отношение к другим людям, к себе и к общепринятым нормам. Именно отношение к различным сферам позволяет судить о степени ответственности, самообладания, эмоциональном фоне и правильной или ошибочной оценке жизненных ситуаций. Оценка личности осужденных матерей показала, что у них существует положительная установка, которая при правильном развитии может послужить личностным ресурсом в ситуации осуждения.

Однако это не отменяет того факта, что с заключенными должны проводиться психологические мероприятия, направленные на поддержку и закрепление активных форм копинг-поведения. В свою очередь, проработка и усиление выбора конструктивных копинг-стратегий окажет положительное влияние на дальнейшую жизнь осужденных женщин, содействуя их успешной ресоциализации после завершения срока наказания.

Необходимо проводить социальную работу по восстановлению семейных связей осужденных женщин с семьей и детьми. Складываться такая работа должна из двух направлений – работа с осужденными и с родственниками. Если связь с семьей потеряна, необходимо провести коррекцию имеющихся конфликтных отношений, что может быть осуществлено с помощью создания такой системы поддержки семейных связей осужденных, которая поможет не только укрепить семейное общение, но и изменить отношение осужденных к семье, стать более ответственными в отношениях с родными. При этом осужденным женщинам стоит чаще видаться с семьей, чтобы им было легче преодолеть имеющиеся трудности. Для сохранения семейных связей и доверия в семье необходимо создание условий для нормального семейного общения.

Разработки моделей и технологий психологического сопровождения женщин-матерей в ситуации лишения свободы в будущем создаст условия для более благоприятного течения их реабилитации после отбытия срока наказания и возвращения к реальной самореализации как родителя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен : учебное пособие. – М. : Моск. психол.-социал. ин-т, 2006. – 496 с.
2. Кон И. С. Отец как воспитатель // Тезисы докладов Всесоюзной научной конференции «Семья у народов СССР в условиях развитого социалистического общества». – Махачкала : [б. и.], 1985. – С. 11–14.
3. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 2-е изд., расш. и доп. – СПб. : Питер, 2000. – 656 с.
4. Пенитенциарная психология: ЭУМК / авт.-сост. Г. Г. Романович. – Минск : Изд-во Мин. ин-та управления, 2017. – 199 с.
5. Гурко Т. А. Брак и родительство в России – М. : Ин-т социологии РАН, 2008. – 325 с.
6. Голодов П. В. Исполнение наказания в виде лишения свободы в отношении женщин: результаты эмпирического исследования // Вестник Кузбасского института. – 2016. – № 3 (28). – С. 31.
7. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
8. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–19.
9. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 21–30.
10. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы : [метод. руководство]. – Кострома : Аванти-тул, 2007. – 61 с.
11. Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 82–93.
12. Лидерс А. Г. Психологическое обследование семьи : учеб. пособие-практикум для студ. фак. психологии высш. учеб. заведений. – М. : Академия, 2006. – 432 с.
13. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич) // Психологические тесты. В 2 т. Т. 1 / под ред. А. А. Карелина. – М. : Владос, 2000. – С. 25–29.

Информация о статье

Дата поступления
14 октября 2021
Дата принятия в печать
29 ноября 2021

Сведения об авторе

Захаркина Алина Александровна – студентка 4-го курса факультета психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского (Омск, Россия). E-mail: nixi1618@gmail.com.

Для цитирования

Захаркина А. А. Родительство как социально-психологический ресурс женщин в ситуации лишения свободы // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 67–77. – DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.67-77.

Article info

Received
October 14, 2021
Accepted
November 29, 2021

About the author

Zakharkina Alina Alexandrovna – 4th year student at the Faculty of Psychology, Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia). E-mail: nixi1618@gmail.com.

For citations

Zakharkina A.A. Parenthood as a Socio-Psychological Resource for Women in a Situation of Deprivation of Liberty. *Herald of Omsk University. Series "Psychology"*, 2021, no. 4, pp. 67-77. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.67-77. (In Russian).

Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 4. С. 78–84.

УДК 159.9

DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.78-84

РЕГИОНАЛЬНЫЙ КРУГЛЫЙ СТОЛ «ЛИЧНОСТЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ: РЕСУРСЫ И ПРЕОДОЛЕНИЕ»

А. Ю. Маленова

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

Приведены результаты работы круглого стола, посвященного проблеме совладающего поведения личности и приуроченного к 200-летию со дня рождения Ф. М. Достоевского. Дан обзор содержания докладов в рамках приоритетных направлений анализа проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями в современном обществе. Раскрыт междисциплинарный характер, высокая научная и практическая значимость разработок в этой области.

Ключевые слова: научное мероприятие; психология; жизненные трудности; преодоление; ресурсы.

REGIONAL ROUND TABLE “PERSONALITY IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS: RESOURCES AND COPING”

A. Yu. Malenova

Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia)

The results of the work of a round table devoted to the problem of coping personality behavior and timed to coincide with the 200th anniversary of F. M. Dostoevsky's birth. An overview of the content of the reports is given in the framework of the priority directions of the analysis of the problem of coping with difficult life situations in modern society. The interdisciplinary nature, high scientific and practical significance of developments in this area are revealed.

Keywords: scientific event; psychology; life difficulties; coping-behavior; resources.

11 ноября 2021 г. отмечалось 200-летие со дня рождения великого русского писателя, мыслителя, публициста, классика мировой литературы Федора Михайловича Достоевского, чье имя с 2004 г. носит Омский государственный университет. Судьба Ф. М. Достоевского тесно переплетена с судьбой Сибирского региона и Омска, в котором ссыльный писатель провел несколько лет своей жизни. Впечатления от пребывания в остроге позднее нашли отражение в его повести «Записки из Мертвого дома», в основу которой легли записи автора из «Сибирской тетради». Поскольку события в этот период жизни писателя, безусловно, относятся к числу труд-

ных, требующих совладания, факультет психологии принял решение провести 11 ноября 2021 г. региональный круглый стол по соответствующей тематике – «Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление», приурочив его к юбилейной дате – 200-летию со дня рождения Федора Михайловича Достоевского.

Проблематика совладающей активности личности для нашего факультета является традиционной и одной из приоритетных. За весь период развития исследований в области психологии совладания и трудных жизненных ситуаций преподавателями подготовлено более 200 научных статей. За последние 5 лет

выпущено 6 монографий: «Копинг-поведение: социально-психологическое исследование» (Л. И. Дементий, К. И. Корнев, А. Ю. Маленова, И. В. Шагарова, 2015), «Насилие в образовательной среде, семье, обществе: причины, индикаторы, последствия» (К. Г. Горбунов, Л. И. Дементий, А. В. Колодина, В. Е. Купченко, А. Ю. Маленова, 2017, призер Международного конкурса «Научная книга» – 2019, организованного Академией управления МВД России в номинации «Психология здоровья личности» в рамках направления «Педагогика и психология»), «Социально-психологические и личностные факторы риска девиантного поведения» (Л. И. Дементий, В. Е. Купченко, М. В. Криворучко, 2018), «Психология экзамена: ресурсный подход» (А. Ю. Маленова, 2019), «Сепарация взрослеющих детей: свобода для или от?» (А. Ю. Маленова, Ю. В. Потапова, 2020, победитель конкурса Российского фонда фундаментальных исследований на издание лучших научных трудов 2020 г., номинант Национального конкурса «Золотая Психея» в номинации «Книга года по психологии» по итогам 2020 г., лауреат Всероссийского конкурса на лучшую научную книгу 2020 г., проводимого Фондом развития отечественного образования среди преподавателей высших учебных заведений и научных сотрудников научно-исследовательских учреждений), «Одиночество подростков: феноменология, факторы, типология» (Л. И. Дементий, Е. М. Коротева, 2021, призер конкурса монографий «Фундамент науки», организованного издательством «Директ-Медиа» совместно с Библиотекой естественных наук РАН). По проблематике жизненных трудностей, факторов и ресурсов их преодоления преподавателями и сотрудниками факультета психологии защищено 8 диссертаций: «Особенности и личностные детерминанты копинг-поведения в ситуациях оценивания (на примере ситуации экзамена)» (А. Ю. Маленова, 2007), «Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы» (И. В. Шагарова, 2008), «Личностные детерминанты, стратегии копинга и типы руководителей высшего и среднего звена в условиях профессиональных стрессовых ситуаций» (К. И. Корнев, 2008), «Стратегии и детерминанты личностного выбора (на примере выбора профессии)» (Е. А. Магазева, 2010), «Ситуационные, личностные детерминанты и типы одиночества

подростков» (Е. М. Коротева, 2011), «Социально-психологические предикторы оценки и копинг-поведения студентов в ситуации сепарации от родителей» (Ю. В. Потапова, 2017), «Социальные представления о неуспешном человеке и психологические предикторы профессионального неуспеха» (О. П. Кролевец, 2018), «Ресурсы личности и их реализация в пространстве психологического образования» (А. А. Маленов, 2021).

В рамках этого направления исследовательские коллективы преподавателей, сотрудников, аспирантов и студентов факультета осуществляют инициативные исследовательские проекты, регулярно получая поддержку со стороны российских научных фондов: «Социальные и личностные риски физического, психологического и информационного насилия в семье» (Л. И. Дементий, 2014); «Личностные, когнитивные и поведенческие деформации в развитии ребенка в условиях психологического, физического и информационного насилия» (руководитель – проф. Л. И. Дементий, 2015); «Психолого-педагогическая поддержка студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования Омского региона» (руководитель – доц. Н. В. Грушко, 2017); «Самоконтроль в структуре социально-психологических и личностных предикторов риска девиантного поведения подростков» (руководитель – проф. Л. И. Дементий, 2017); «Социально-психологические предикторы суицидального риска у подростка» (руководитель – доц. В. Е. Купченко, 2018); «Факторы и предикторы психологического благополучия студенческой молодежи Сибирского региона» (руководитель – лаборант методического кабинета Е. Е. Федотова, 2020); «Сепарация взрослеющих детей: свобода для или от?» (руководитель – доц. А. Ю. Маленова, 2020).

Начиная с 2009 г. факультетом организуются и проводятся всероссийские и международные научно-практические конференции, посвященные проблеме совладающей активности личности: «Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России» (2009, конференция приуроченная к 35-летию ОмГУ им. Ф. М. Достоевского), «Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях» (2012), «Психологическое, физическое, информаци-

онное насилие и пути его преодоления в современном обществе» (2015), «Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление» (2018, конференция приуроченная к 25-летию факультета психологии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского). Таким образом, в 2021 г. круглый стол на тему «Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление», посвященный 200-летию со дня рождения Ф. М. Достоевского, стал юбилейным, пятым мероприятием в череде научных событий факультета, посвященных копинг-поведению.

Основная цель мероприятия – консолидация ресурсов специалистов в рамках проблемы совладающего поведения как одной из наиболее актуальных для современного общества. Перечень вопросов для обсуждения охватывал разные, но взаимосвязанные, аспекты проблемы: личность в затрудненных условиях существования: актуальные вызовы; нормативный и ненормативный кризис как трудная жизненная ситуация; роль личности в возникновении и преодолении трудных жизненных ситуаций; преодоление в контексте жизнедеятельности личности: социально-психологические копинг-ресурсы; семейно-средовые ресурсы совладающего поведения; личность в образовательном пространстве: вызовы, совладание, ресурсы, развитие; ресурсы жизнестойкости личности в пространстве социально-экономических, профессиональных и организационных стрессов; проблема психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях; технологии сохранения физического и психологического здоровья человека в современных условиях жизни.

Работа круглого стола началась с ответственного слова декана факультета психологии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, доктора психологических наук, профессора Л. И. Дементий: она отметила огромное значение для страны и региона достижений психологической науки и практики, направленных на сопровождение личности в трудных ситуациях, особенно в сложившихся обстоятельствах жизни и деятельности. Свой доклад Людмила Ивановна посвятила одной из острых проблем современного общества – вызовам, которые встали перед бизнес-организациями в период пандемии. К числу последних были отнесены изменения не только условий работы (удаленный формат,

ограничения), но и привычного образа жизни и повышение ее неопределенности в целом на фоне тревоги по поводу здоровья, в том числе близких. С целью повышения уровня благополучия сотрудников, прежде всего эмоционального, физического, а также социального и профессионального, в качестве ключевых мишеней для работы психолога в организации были предложены создание и поддержание благоприятной рабочей среды, внедрение культуры здоровья и партнерской корпоративной культуры, забота о ментальном (снижение монотонной, рутинной работы) и социальном (конструктивное, здоровое лидерство) самочувствии работников.

После обсуждения вопроса о психологической безопасности сотрудников организации, участники круглого стола обратились к еще одной ключевой сфере, максимально ощутившей изменение условий жизни в период пандемии COVID-19, – семейным отношениям. Дискуссию продолжила В. Е. Купченко, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского, посвятившая свое выступление проблеме насилия в семье и его психологическим последствиям для личности в подростковом возрасте. Обобщив данные исследований за 2015–2018 гг., Виктория Евгеньевна поделилась неутешительными фактами: 58 % родителей склонны применять в отношении своих детей физическое и психологическое насилие. Наиболее распространенными формами последнего выступают: игнорирование мнения ребенка, контроль его социальных связей, наведение порядка среди личных вещей ребенка, общение на повышенных тонах, невыполнение обещаний, обман, критика, публичное оскорбление, завышенные требования, недостаток внимания. Что касается физического насилия, то к нему чаще (70 %) прибегают родители, имеющие признаки неблагополучия, полагая, что наказание – это наиболее оптимальный способ воспитания в современном нестабильном мире, а насилие – типичный и эффективный способ борьбы с непослушанием, плохой успеваемостью и демонстрацией излишней независимости ребенком. К числу наиболее распространенных последствий насилия для подростка докладчик отнес целый комплекс эмоциональных и поведенческих изменений – чувство обиды, гнева, жалости к себе,

раздражение, агрессивность и враждебность, суицидальные мысли и паттерны делинквентного поведения. При этом личностный портрет подростка характеризуется низким волевым контролем и жизнестойкостью, неспособностью к осознанию последствий своих поступков, нежеланием и неготовностью к ответственным заданиям, нарушении границ психологического пространства личности. Результатом проделанной работы выступили авторская комплексная система диагностики насилия в семье и рекомендации по организации работы с семьей, с подростками и их родителями.

Эффект сообщения Виктории Евгеньевны был усилен следующим докладчиком – студенткой 3-го курса факультета психологии (направление подготовки «Организация работы с молодежью») ОмГУ им. Ф. М. Достоевского» А. А. Шпаковской. Ангелина Александровна представила результаты исследования на тему «Трудные жизненные ситуации и их преодоление у детей-сирот и детей из полных семей». Основные выводы, которые были сделаны автором, свидетельствуют о недостаточном развитии стратегий совладающего поведения у старшеклассников школы-интерната в целом, а также доминировании неадаптивных (отрицание, ментальное и поведенческое отстранение) и саморазрушающих (использование табака, лекарственных средств, алкоголя и наркотиков) реакций на стрессовые воздействия над конструктивными. Подростки не стремятся к планированию и активным действиям по преодолению источника стресса, поиску эмоциональной и социальной поддержки. Они готовы использовать юмор как защитную реакцию от неблагоприятных факторов среды, но не способны воспринимать ее как источник личностного роста и развития. Чаще дети-сироты, по сравнению с учащимися из условно благополучных семей, проявляют агрессию, жалость к себе, беспомощность, социальную замкнутость, самооправдание, не стремясь к самоодобрению, самоутверждению, самоконтролю, позитивной самомотивации. Эти особенности поведения и личности воспитанников интерната выступают сигналом о необходимости длительного и глубокого психологического сопровождения учащихся, направленного на усиление их жизнестойкости через формирование и закрепление адаптивных форм совладания.

Как раз системному подходу к психологическому сопровождению несовершеннолетних, профилактике их неблагополучия и был посвящен следующий доклад Н. В. Ильченко – главного внештатного педагога-психолога Омской области, заместителя директора БУ ОО «Центр психолого-медико-социального сопровождения». Наталья Владимировна предложила познакомиться с региональной моделью профилактической работы с несовершеннолетними и их семьями в Омской области, опытом ее реализации и новыми формами работы в этом направлении. К числу последних можно отнести целый комплекс уже запущенных проектов и программ как для самих подростков (телефон психологической поддержки, культурно-образовательная среда «Своя территория», Региональное отделение Всероссийской ассоциации выпускников организаций для детей-сирот, социальный проект «Киноуроки в школах России», культурно-образовательный проект «Социальный театр»), так и их родителей (Школа для родителей, консультативные пункты для родителей, информационный портал для родителей «Семейный навигатор», телеграмм-канал «Омский родитель»). Активно пополняется региональная база данных о детях, состоящих на различного вида профилактическом учете, организована работа муниципальных психологических служб и служб экстренной психологической помощи, создан конструктор профилактических программ, развивается институт муниципальных внештатных психологов. Актуальными для консультаций вопросами по-прежнему выступают проблемы воспитания и предупреждения социального неблагополучия детей, практики бесконфликтного общения. Результаты работы не заставили себя ждать: в 2020 г. в рейтинге регионов по критериям детской безопасности в рамках программы «Качество детства» Омская область оказалась в первой тройке наиболее безопасных регионов. Однако, отметила Наталья Владимировна, это не повод снижать темпы – напротив, необходимо поддерживать и развивать созданную систему профилактики, объединяя усилия разных специалистов.

Тема следующего доклада позволила слушателям познакомиться со спецификой психолого-педагогического сопровождения обучающихся с инвалидностью, ограничен-

ных возможностями здоровья (ОВЗ) в профессиональной образовательной организации. Педагог-психолог Центра инклюзивного профессионального образования БПОУ «Омский колледж профессиональных технологий» В. И. Епишина выделила актуальные направления деятельности специалиста в рамках реализации планов по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, обозначив наиболее типичные проблемы и способы их решения. Психологическими особенностями обучающихся с инвалидностью, с ОВЗ, требующими особого внимания, по мнению Веры Ивановны, выступают: низкая самооценка, повышенный уровень тревожности, сниженная эмоционально-волевая регуляция, сниженные коммуникативные способности, трудности в построении взаимоотношений со сверстниками, страх общества, одиночество, стресс и постстрессовые состояния, трудности в обучении, связанные с низкой концентрацией внимания и повышенной утомляемостью. Докладчик поделился опытом и достигнутыми результатами в рамках индивидуального психологического консультирования, психокоррекции имеющихся нарушений у обучающихся и профилактической работы с их родителями. К числу наиболее оптимальных и требующих развития форм взаимодействия с учащимися, имеющими особые потребности, ею были отнесены разработка и проведение тренингов в мини-группах с применением арт-терапевтических техник, проведение сеансов кинотерапии и работа в сенсорной комнате (цветотерапия, аутогенные тренировки, функциональная музыка, аудиовизуальные сеансы).

Далее участники круглого стола перешли от обсуждения проблем образовательной среды к рассмотрению вопросов, касающихся среды правовой, а именно психологического сопровождения личности в исправительных организациях нашего города. Первый доклад капитана внутренней службы, начальника психологической лаборатории ФКЛПУ «Областная больница № 11» УФСИН России по Омской области Т. С. Балабкиной был посвящен особой категории осужденных – имеющим тяжелые соматические заболевания. По результатам многолетней практической работы с осужденными, больными туберкулезом, Татьяна Сергеевна отметила, что наиболее распро-

страненными стратегиями их поведения в преодолении трудных жизненных ситуаций являются конфронтация, дистанцирование, бегство, при ограниченности возможности в условиях отбывания наказания реализации стратегии «Поиск социальной поддержки». При этом наблюдается зависимость специфики их реакций от длительности заболевания. Впервые выявленные больные туберкулезом отличаются от пациентов-хроников проявлением сенситивного, эргопатического и тревожного типов отношения к болезни. При хронификации заболевания эргопатия и сенситивность резко снижаются. Докладчик отметил, что задачи психологического сопровождения осужденных, больных туберкулезом, также различаются в зависимости от стадии медикаментозного лечения в условиях стационара. Так, на начальном этапе лечения психологическое сопровождение направлено на преодоление фрустрирующего влияния болезни на привычное функционирование пациента, а также коррекцию личностных реакций на актуальную жизненную ситуацию, связанную с заболеванием. На последующих этапах психологическое сопровождение осужденных в большей степени направлено на ценностно-мотивационную сферу (изменение иерархии ценностно-мотивационных установок личности, расширение смыслообразующей функции мотивов, формирование жизненной перспективы и смысла жизни). В качестве основного ограничения в работе специалистов психологического профиля с данным контингентом Татьяной Сергеевной была выделена трудность в проведении групповых психокоррекционных мероприятий в условиях работы с больными туберкулезом в связи с необходимостью изоляции осужденных в зависимости от формы заболевания, поэтому основной формой работы являются индивидуальные консультации и психокоррекционные мероприятия.

Следующий докладчик – А. К. Заика, капитан внутренней службы, начальник психологической лаборатории ФКУ «Исправительная колония № 6» УФСИН России по Омской области, дал обзор направлений оказания психологической помощи осужденным в преодолении широкого круга кризисных и стрессовых ситуаций. Александр Константинович отметил, что в настоящее время практика работы со спецконтингентом ука-

зывает на недостаточность именно психологического подхода по профилактике девиантного поведения, приводящего к трудным жизненным ситуациям, а также формированию у осужденных, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, антикризисной устойчивости. И именно психологическое консультирование выступает основным инструментом психолога в работе с осужденными. После проведения цикла индивидуальных консультаций с осужденными, в том числе состоящими на профилактическом учете как склонные к совершению суицида и членовредительства, наблюдаются значительные психологические улучшения: появляется способность к положительной самооценке, растет самоуважение, повышается эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость, усиливается их адаптационный потенциал. Начальник психологической лаборатории также отметил, что нельзя забывать о том, что у осужденных, находящихся в затрудненных обстоятельствах жизни, зачастую вовсе отсутствуют ресурсы для их преодоления либо привычные стратегии поведения не являются эффективными и требуют обнаружения новых внешних и внутренних возможностей.

О необходимости поиска личностью ресурсов в ситуации лишения свободы было заявлено и в докладе А. А. Захаркиной, студентки 4-го курса факультета психологии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского (направление «Психология»). В качестве таковых для осужденных женщин, по мнению Алины Александровны, могут выступать семейные и детско-родительские отношения, которые, несмотря на изменение их характера, имеют для матерей важное поддерживающее значение. В результате исследования на территории одной из колоний-поселений осужденных женщин, имеющих детей, докладчику удалось установить прямую связь копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» с ценностью любви и позицией родителя, а стратегии «Принятие ответственности» с ценностью счастливой семейной жизни, родительскими установками и ожиданиями, родительской ответственностью. На основании этого было выдвинуто предположение о том, что супружество и родительство следует рассматривать в качестве копинг-ресурсов для женщин в ситуации лишения свободы, что позволяет разрабатывать и внедрять про-

граммы психологического сопровождения данной категории осужденных, создавая условия для более благоприятного течения их реабилитации после отбытия срока наказания и возвращения к самореализации как родителя.

Помимо того, что лишение свободы является само по себе трудной жизненной ситуацией, а также сопровождается другими нарушениями и кризисами и заключенные часто попадают в поле внимания специалистов, нельзя забывать и о самих работниках исправительных учреждений, условия профессиональной деятельности которых также обладают определенной спецификой. Этим специалистам было посвящено выступление следующего докладчика – старшего лейтенанта внутренней службы, старшего психолога психологической лаборатории ФКУ «Лечебно-исправительное учреждение № 2» УФСИН России по Омской области В. Ю. Куприяновой. Предметом для обсуждения Василина Юрьевна выбрала актуальную для нашего общества проблему «закредитованности» населения, раскрыв ее особенности на примере финансового поведения сотрудников УИС. Опыт работы пенитенциарных психологов с сотрудниками показал, что практически каждый второй сотрудник имеет кредитные обязательства (ипотека, кредитные карты, потребительские кредиты). При принятии финансовых решений, связанных с получением и выплатой кредитов, сотрудники подвержены финансовым рискам (риски снижения доходов, инфляционный риск, риски увеличения расходов и проч.). Вследствие этого при изменении финансового, семейного положения, потери трудоспособности супруга и т. д. возникают экономические стрессы. Докладчик выделил основные направления работы с этой проблемой: профилактическая, направленная на повышение информированности сотрудников в вопросах финансовой грамотности, развитие навыков финансового планирования, управления сбережениями, и коррекционная (индивидуальная и групповая, с применением различных психологических техник, методов и технологий), направленная на укрепление личностных качеств, препятствующих неадекватному (нерациональному) финансовому поведению.

Последний докладчик также обратил свое внимание на проблему профессионального

стресса, усилив ее симптоматикой эмоционального выгорания, но уже на примере педагогов. Судентка 4-го курса факультета психологии ОмГУ им. Ф. М. Достоевского (направление «Психология») В. С. Деревянченко поделилась результатами исследования, целью которого стал поиск личностных ресурсов для преодоления трудных ситуаций в деятельности представителей коммуникативных профессий. В качестве основного ресурса для педагогов был предложен эмоциональный интеллект. Опираясь на полученные результаты, Валерия Сергеевна отметила, что усиление эмоциональной осведомленности, самомотивации, эмпатии, способности распознавать чужие эмоции и, что особенно важно, развитие навыков саморегуляции у педагогов не только способствуют росту их эмоциональной компетентности, но и выступают условием профессиональной гигиены и профилактики эмоционального неблагополучия. Обнаруженные исследователем взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта, показателями выгорания и копинг-стратегиями подтвердили, что развитие эмоционального интеллекта педагогов может стать фактором преодоления профессионального стресса и повышения эффективности педагогической деятельности.

Таким образом, в рамках работы круглого стола «Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление» вниманию слушателей были представлены доклады, отражающие приоритетные для страны и региона проблемы в образовательной, правовой, профессиональной, семейной среде. Это стало возможным благодаря междисциплинарному характеру проблемы совладающего поведения, с одной стороны, и необходимостью совместных усилий по ее решению – с другой. Отдельно хочется отметить участие в работе круглого стола не только представителей разных организаций, но и преподавателей, выпускников и студентов факультета психологии, что свидетельствует о неослабевающем интересе к этой теме, поддержке и преемственности научных традиций.

В свою очередь, представленные к обсуждению результаты научной и практической деятельности позволили не только обозначить ряд проблемных областей, настоятельно требующих психологического вмешательства, но и дать конкретные рекомендации по усилению внешних и внутренних ресурсов личности, обеспечивающих эффективное преодоление жизненных трудностей. Надеемся на продолжение плодотворного сотрудничества.

Информация о статье

Дата поступления

11 ноября 2021

Дата принятия в печать

29 ноября 2021

Сведения об авторе

Маленова Арина Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского (Омск, Россия). E-mail: malyonova@mail.ru.

Для цитирования

Маленова А. Ю. Региональный круглый стол «Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление» // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 4. – С. 78-84. – DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.78-84.

Article info

Received

November 11, 2021

Accepted

November 29, 2021

About the author

Malenova Arina Yuryevna – PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, Department of General and Social Psychology, Dostoevsky Omsk State University (Omsk, Russia). E-mail: malyonova@mail.ru.

For citations

Malenova A.Yu. Regional Round Table “Personality in Difficult Life Situations: Resources and Coping”. *Herald of Omsk University. Series “Psychology”*, 2021, no. 4, pp.78-84. DOI: 10.24147/2410-6364.2021.4.78-84. (In Russian).

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ

1. Общие положения

Периодическое издание «Вестник Омского университета. Серия “Психология”» основано в 2005 г. В настоящее время журнал является перспективным проектом, активно содействующим продуктивному развитию российской науки: издание имеет регистрационный и Международный стандартный серийный номер (ISSN), индексируется в электронной поисковой системе данных РИНЦ (Российский индекс научного цитирования), размещено в международной регистрационной базе данных (каталоге) периодических изданий “Ulrich’s Periodicals Directory” и на сайтах электронных библиотек открытого доступа “eLIBRARY.RU” (elibrary.ru) и «КиберЛенинка» (cyberleninka.ru).

Тематика публикаций авторов журнала весьма широка и охватывает проблематику по многим направлениям психологической науки и практики:

- психология субъекта, активности и жизненного пути личности;
- психология трудных жизненных ситуаций и способов их преодоления;
- психология семейных отношений, материнства и детства;
- социальная, организационная и политическая психология;
- психология социального познания;
- возрастная психология и психология развития;
- психология здоровья;
- психология массовых коммуникаций;
- пенитенциарная психология и др.

Разделы журнала определяются для каждого номера в зависимости от тематики поступивших материалов.

Журнал выходит четыре раза в год. К публикации допускаются статьи по различным направлениям психологии, содержащие результаты эмпирических исследований и их теоретическое обоснование, а также теоретические работы, отражающие оригинальный авторский подход к исследуемому явлению.

Рецензирование. Статьи сдаются секретарю или ответственному редактору в электронном виде и/или бумажном варианте (ул. Нефтезаводская, 11, каб. 312, e-mail: psyjournal@omsu.ru или malyonova@mail.ru).

Ответственность за достоверность фактов и статистических данных, а также корректность использования материалов из других источников несет автор.

Точки зрения автора(ов) и редколлегии могут не совпадать.

Каждая статья проходит обязательное рецензирование специалистом той отрасли знания, по которой предложена. Редакция направляет материалы на рецензирование самостоятельно. Рецензентами являются доктора и кандидаты наук из ведущих научных центров и вузов России.

Рукописи статей подвергаются редакционной обработке, при необходимости отдельные замечания редактора согласуются с автором.

В случае несоответствия статей указанным требованиям редколлегия оставляет за собой право не допускать их к публикации либо направлять авторам на доработку.

2. Правила оформления научной статьи

Требования к публикациям: актуальность, высокий научный уровень, хороший стиль изложения, без длинных введений и заключений.

Объем статьи: для докторов наук – до 1,5 п. л., для кандидатов наук – до 1,0 п. л., для других авторов – до 0,8 п. л.

Оформление статьи. Текст набирается в Microsoft Word. Формат страницы – А4, поля – 20 мм со всех сторон, гарнитура – Times New Roman, кегль – 12 п., межстрочный интервал – 1,5 строки, абзацный отступ – 1,0 см.

В верхнем левом углу листа ставится УДК.

Далее на **русском языке** – инициалы, фамилия автора строчными буквами (жирным шрифтом (Ж), по правому краю). Строкой ниже по центру – название статьи жирным шрифтом. Ниже через строку помещается аннотация (3–5 предложений, 11 п.), раскрывающая основное содержание статьи, и ключевые слова или словосочетания, которые отделяются друг от друга точкой с запятой (5–7 слов).

Ниже через строку *на английском языке* – инициалы, фамилия автора строчными буквами (полуужирное начертание, по правому краю); название статьи (жирным шрифтом, по центру); аннотация (3–5 предложений, 11 п.); ключевые слова или словосочетания (5–7 слов, отделяются друг от друга точкой с запятой).

Еще через строку помещают основной текст статьи. Далее – ПРИМЕЧАНИЯ (если есть) и ЛИТЕРАТУРА.

К статье прилагается информация об авторе *на русском и английском языках*: фамилия, полное имя и отчество, ученая степень и звание, должность, полное название организации, полный рабочий адрес (с указанием почтового индекса), E-mail, номер служебного, домашнего и мобильного телефона.

Сокращения слов не допускаются, кроме общепринятых. Аббревиатуры включаются в текст лишь после их первого упоминания с полной расшифровкой. Например, зона ближайшего развития (далее – ЗБР).

Рисунки должны быть четкими, фотографии – контрастными. Все иллюстрации должны иметь сквозную нумерацию, подрисуночную подпись. Не рекомендуется загромождать иллюстрации ненужными деталями: большинство надписей выносятся в подпись, а на рисунке заменяется цифрами или буквами. Подрисуночная подпись должна быть лаконичной, но емкой по содержанию (11 п.).

Таблицы должны быть наглядными, иметь название, порядковый номер. Заголовки должны точно соответствовать содержанию граф. Все данные внутри таблицы – 11 п., головка таблицы выделяется светлым курсивом.

Размеры рисунков и таблиц – не более 80 × 80 мм (на одну колонку), 160 × 160 мм (на две колонки) в начале или конце полосы. Не нумеруются таблица или рисунок, если они в тексте единственные. На все таблицы и рисунки должны быть ссылки в тексте. *Рисунки и таблицы вставляются в тексте сразу после ссылки*. В основном тексте допускается не более трех таблиц и рисунков.

Ссылки на литературу оформляются цифрами в квадратных скобках. Источники приводятся в конце статьи в разделе ЛИТЕРАТУРА *в порядке их упоминания в тексте*. Объединенное описание не допускается. Все библиографические данные должны быть тщательно выверены.

Образец оформления ссылок на литературу

Текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи
текст статьи текст статьи [1, с. 132]. Текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи
текст статьи текст статьи текст статьи [2, с. 87]. Текст статьи текст статьи текст
статьи текст статьи [3]. Текст статьи текст статьи текст статьи [1, с. 128]. Текст статьи
текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи текст статьи
текст статьи [4, с. 37]. Текст статьи текст статьи текст статьи...

ЛИТЕРАТУРА

1. Селигман М. Новая позитивная психотерапия: научный взгляд на счастье и смысл жизни. – М. : София, 2006. – 154 с.
2. Гоголева С. А. Другие миры: традиции и типология жанра фэнтези // Наука и образование. – 2006. – № 3. – С. 85–88.
3. Буткова О. В. Молодежная среда: тяга к чудесному. Рецепция книг и фильмов в жанре фэнтези // Художественная культура. – 2014. – № 2 (11). – URL: <http://sias.ru/publications/magazines/kultura/2014-2/yazyki/3638.html> (дата обращения 15.04.2017).
4. Костина А. В. Массовая культура как феномен постиндустриального общества. – М. : Ком-Книга, 2006. – 352 с.

Примечания оформляются числами в виде верхнего индекса и должны быть последовательно пронумерованы. Тексты примечаний относят в конец статьи в раздел ПРИМЕЧАНИЯ и нумеруют числом в виде верхнего индекса. *Подстрочные сноски в тексте не допускаются*.

Правильное оформление статей значительно облегчит труд редакторов и ускорит публикацию вашего материала.

**Индексирование и присутствие журнала
«Вестник Омского университета. Серия “Психология”» в базах данных**



Российский индекс научного цитирования (РИНЦ):
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU:
<http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50560>



Международная регистрационная база данных периодических изданий Ulrich's Periodicals Directory:
<http://ulrichsweb.serialssolutions.com>



Научная электронная
библиотека

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»:
<http://cyberleninka.ru/journal/n/vestnik-omskogo-universiteta-seriya-psihiologija?i=1088212>

ЖДЕМ ВАШИ МАТЕРИАЛЫ!