

ПСИХОЛОГИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ЯВЛЕНИЙ



СТРЕСС, ВЫГОРАНИЕ,
СОВЛАДАНИЕ
В СОВРЕМЕННОМ КОНТЕКСТЕ

Под редакцией

А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте

Под редакцией
А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ РАН»
МОСКВА – 2011

УДК 159.9
ББК 88
С 84

Все права защищены.

*Любое использование материалов данной книги полностью
или частично без разрешения правообладателя запрещается*

Редакционная коллегия:

Г. А. Виленская, А. Л. Журавлев (отв. ред.),
Ю. В. Ковалева, Е. А. Лебедева, Е. А. Никитина, Е. А. Сергиенко (отв. ред.)

С 84 Стресс, выгорание, совладание в современном контексте /

Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт
психологии РАН», 2011. – 512 с. (Психология социальных явлений)

ISBN 978-5-9270-0218-4

УДК 159.9
ББК 88

Коллективная монография «Стресс, выгорание и совладание в современном контексте» посвящена фундаментальному изучению актуальных проблем современного общества, стрессовая напряженность которого становится серьезным вызовом человеку, психическим ресурсам его жизнедеятельности и профессиональной реализации. Новизна данной работы определяется как междисциплинарной и системной методологией работы, пронизывающей все ее разделы, так и современными научно-методическими подходами к разработке проблемных зон психологической науки – изучению стресса, выгорания и копинга. Это теоретико-экспериментальное исследование проблем регуляции человеческого поведения, которое открывает новые перспективы, дает новые решения интенсивно разрабатываемых вопросов стресса, выгорания и совладания. В четырех разделах книги раскрываются психологические проблемы стресса, постстрессовых состояний, профессионального стресса и выгорания, психологии совладания со стрессами и выгоранием у людей разных профессий, особенности совладания в семье, проблемы соотношения защитных механизмов поведения и их онтогенез.

*Издание осуществлено при финансовой поддержке Российского фонда
фундаментальных исследований (РФФИ), грант № 11-06-0774*

© Учреждение Российской академии наук
Институт психологии РАН, 2011

ISBN 978-5-9270-0218-4

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 5

РАЗДЕЛ I

Стресс, посттравматический стресс и совладающее поведение

ГЛАВА 1. Стресс и посттравматический стресс. 25

1.1. Состояние и перспективы исследований
психологического стресса 25

1.2. Теоретико-эмпирическое обоснование выделения
термина «посттравматический стресс»
в самостоятельную категорию 44

1.3. Личностные свойства и интеллект
как предикторы посттравматического стресса. 65

1.4. Смыслжизненные ориентации и самооценка
как корреляты преодоления последствий военного стресса 81

1.5. Защитные механизмы поведения при травме
искусственного прерывания беременности 101

ГЛАВА 2. Совладающее поведение. 120

2.1. Современные направления в исследованиях
психологии совладающего поведения. 120

2.2. О системе ресурсов совладающего поведения 136

2.3. Стратегии преодоления стресса в трудных
ситуациях (анализ случаев плена в Чечне) 154

РАЗДЕЛ II

Совладание со стрессом в семье

ГЛАВА 3. Совладание и несовладание в семейном контексте 167

3.1. Совладающее с трудностями поведение в семье. 167

3.2. Межпоколенная связь и трансгенерация паттернов
совладающего поведения в семье. 185

3.3. Образ отца как ресурс совладающего поведения
подростков 202

3.4. Страх беременности, родов и совладание с ним	215
3.5. Совладание со стрессом в ситуациях ревности и измены	237
3.6. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье у женщин, совершивших мужеубийство	257

РАЗДЕЛ III

Онтогенез совладающего поведения

ГЛАВА 4. Развитие защитных механизмов поведения	275
4.1. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит	275
4.2. Родительская поддержка и переживание стресса у детей раннего возраста.	296
4.3. Ресурсы совладающего поведения	314

РАЗДЕЛ IV

Профессиональный стресс, выгорание – совладание и профилактика

ГЛАВА 5. Преодоление профессионального стресса	336
5.1. Совладание как механизм реализации профессионала в условиях глобальных перемен	336
5.2. Психологическая регуляция посттравматических стрессовых состояний у лиц опасных профессий: опыт системно-генетического исследования	355
5.3. Ценностно-мотивационные предпосылки неблагоприятных функциональных состояний субъекта труда	371
ГЛАВА 6. Профессиональное выгорание и совладание с ним	386
6.1. Синдром психического выгорания личности: от диагностики к коррекции.	386
6.2. Эмоциональная направленность личности как детерминанта профессионального развития и выгорания	404
6.3. Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога.	422
6.4. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: эмпирические типы взаимосвязей.	442
6.5. Стресс, психическое выгорание и совладающее поведение на рабочем месте учителя	453
Литература	473

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представленная коллективная монография является оригинальным трудом ведущих специалистов в области стресса, выгорания и совладания. Монография, объединяя все три психологических феномена, делает шаг вперед к интегративному изучению тесно связанных психических явлений. Изучению этих феноменов были посвящены монографии, например, В. А. Бодрова (2006), Т. Л. Крюковой (2010), В. Е. Орла (2005), Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченко-вой (2008), Н. В. Тарабриной (2009), Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленской и Ю. В. Ковалевой (2010). Однако единой, взаимосвязанной картины, отражающей поиск общих оснований фундаментального анализа возможностей человека реагировать на стресс, преодолевать стрессовые состояния и противостоять психическому выгоранию, не только сохраняя психическое здоровье, но и развивая и умножая свои способности по адаптации и регуляции собственного поведения, до настоящего времени не было.

В данной монографии представлено современное состояние изучения проблемы стресса, выгорания и совладания наряду с последними экспериментальными исследованиями в соответствующих проблемных областях. Подобное сочетание теоретического анализа и экспериментальных результатов позволяет получить объемное представление о современных тенденциях в разработке фундаментальных психологических проблем адаптивного поведения человека, его возможностей сопротивления, самосохранения и саморазвития. Логика коллективной монографии позволяет проследить реализацию теоретических вопросов психологии защитного поведения в конкретных исследованиях. Обобщение результатов изучения самых острых и социально значимых проблем психологии стресса, выгорания и совладания предпринято впервые и является новым

опытом интеграции разных областей и направлений психологического поиска в одном труде.

Каждый раздел монографии открывается теоретико-аналитическим обзором по соответствующему направлению, а проблемные вопросы раскрываются в конкретных экспериментальных исследованиях.

Проблема стресса, выгорания и совладающего с ними поведения по-прежнему остается фундаментальной научной проблемой, на решении которой в последние годы были сосредоточены усилия ученых разных специальностей и направлений. Ее актуальность обусловлена, в первую очередь, ростом драматических событий и явлений в нашей жизни из-за нарастающих воздействий экстремальных факторов экологического, техногенного, социального характера, вызывающих изменения в психическом статусе, развитие неблагоприятных психических состояний и расстройств психогенной природы. Эти воздействия и психические реакции на них влияют на состояние личностной сферы и межличностных отношений, отражаются на работоспособности, профессиональной эффективности и безопасности труда, состоянии здоровья и профессиональном долголетии, влияют на качество жизни и состояние общества в целом. Кроме того, в большинстве техногенных катастроф человеческий фактор складывается, прежде всего, из реакций на стресс и возможностей его преодоления. Хотя стресс и одно из его последствий – психологическое выгорание активно изучается, механизмы стресса и возможности его купирования, преодоления остаются недостаточно изученными. Более того, феномен психологического выгорания начал систематически изучаться совсем недавно – с 1990-х годов. При этом открытыми остаются вопросы о критериях выгорания, его обратимости – необратимости, факторах предотвращения выгорания, сохранения психического здоровья и эффективности профессиональной деятельности.

В современной психологии стресс, выгорание и совладающее поведение – это области междисциплинарных исследований, требующие системных, комплексных моделей анализа. Следовательно, их фундаментальное изучение предполагает не только применение системной методологии исследования, междисциплинарных подходов, но и совершенствование методического инструментария и методов математического анализа. Современные требования к изучению феноменов стресса, выгорания и совладания переводят научный поиск на новый уровень исследований и обобщений, что необходимо

для выявления механизмов стресса, психологического выгорания и понимания возможностей совладающего поведения, преодолевающего и сопротивляющегося стрессу.

Одним из новых направлений, разрабатываемых в отечественной психологии, является концепция посттравматических состояний, отличная от представлений о непосредственном реагировании на стрессовые ситуации и события. Разработка критериев посттравматического стресса, факторов и условий его возникновения требует как теоретических, так и экспериментальных усилий. Кроме того, необходимо не только классифицировать внешние факторы, вызывающие посттравматический стресс (боевые действия, природные и техногенные катастрофы, террористические акты, физическое и психологическое насилие), но и выявить индивидуально-психологические особенности сопротивления травматическим факторам среды, динамику преодоления травматических воздействий, длительность и последствия травмы. Психология выгорания тесно связана с психологией стресса, поскольку феномен психологического выгорания наблюдается в ответ на длительные стрессогенные условия. Психология совладающего поведения – недавно возникшая область психологической науки – ищет ответы на вопросы, как человек преодолевает стресс и выгорание, от чего зависит его способность справляться с травматическими событиями, сохранять свою работоспособность и потенциал самореализации. Несмотря на интенсивные исследования в данной области, эти вопросы требуют дальнейшей углубленной разработки и обобщающих моделей. Одной из попыток такого обобщения является ресурсная модель защитного поведения человека, которая обсуждается во всех разделах предлагаемой монографии.

Раздел I «Стресс, посттравматический стресс и совладающее поведение» включает две главы.

В *главе 1 «Стресс, посттравматический стресс и совладающее поведение»* анализируются теоретические и эмпирические подходы последних лет к исследованию стресса, в частности, ресурсная теория стресса и само понятие «ресурс» применительно к стрессу и его преодолению. Рассматриваются вопросы расхода ресурсов, его индивидуальной и ситуационной специфики, поставлена задача измерения, оценки и оптимизации человеческих ресурсов в экстремальных условиях. Также анализируются вопросы регуляции стресса, его реакций, проявлений и последствий. Отмечен переход от парадигмы каузального редуционизма к трансакционистской

позиции в изучении стресса, что выражено в принципе взаимосвязи всех уровней взаимодействия человека и условий жизнедеятельности, а также в принципе развития, когда оно является целью и/или результатом любого взаимодействия. Это позволяет более глубоко понять вариативность стратегий преодоления стресса, оценить их уместность, эффективность и результативность, а также долгосрочные последствия применения определенных стратегий, проанализировать положительные последствия стресса, разделить понятие преодоления стресса и близкие к нему конструкты. Намечены перспективы дальнейшего изучения стресса.

Отдельные области исследования стресса освещены в книге более подробно. Это специфика профессионального стресса (причины возникновения – через сочетание ситуационных и психологических переменных, преодоление и связанные с ним стратегии поведения, профилактика и коррекция проявлений) и особенности посттравматического стресса.

Обосновано выделение посттравматического стресса в самостоятельную категорию на основе теоретических и эмпирических предпосылок. В качестве ведущей характеристики посттравматического стресса выделяется нарушение целостности личности в результате психотравмирующего воздействия стрессоров высокой интенсивности. Описаны критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и методы его диагностики, эпидемиология, факторы риска для развития ПТСР, последствия травматизации, направления, правила и приемы психотерапевтической работы с людьми, имеющими ПТСР. Поскольку ПТСР приводит к дезинтеграции личности, основная задача психотерапии состоит в достижении интеграции образов Я и мира, что дает возможность позитивной переработки травматического опыта.

Далее в главе приводятся эмпирические исследования ПТСР у ветеранов боевых действий с целью выделения предикторов его возникновения и коррелятов преодоления его последствий. Обнаружена связь личностных характеристик (нейротизма, экстраверсии, склонности к согласию) и общего интеллекта с выраженностью посттравматического стресса. Выявлена сложная ресурсная структура совладания у лиц с высокой негативной эмоциональностью. Обнаружено сочетание личностных свойств, ценностно-смысловых ориентаций, интеллекта и личного опыта, являющегося предиктором высокой выраженности посттравматического стресса. При исследовании факторов преодоления военного стресса была показана

положительная связь высокого уровня общей социально-психологической адаптированности ветеранов и показателей субъективной удовлетворенности своим состоянием с высоким уровнем самооценки и смысложизненных ориентаций, тенденцией приписывать себе ответственность за события своей жизни, активной жизненной позицией в посттравматический период, способностью к изменению представлений о себе.

Помимо изучения стресса, вызванного участием в боевых действиях, эмпирически выявлено своеобразие адаптации у людей, переживших травматическую ситуацию, не связанную с военным опытом (женщины, перенесшие аборт). Было показано своеобразие контроля поведения, психологической защиты и совладания, а также их соотношения в единой системе адаптации в этой группе. Это соотношение выражено в различном уровне компонентов контроля поведения, использовании как бессознательных, так и сознательных механизмов адаптации, отличающихся различной ориентированностью и степенью продуктивности. Отмечается разная степень интеграции этих механизмов и компенсаторных возможностей адаптационной системы, выражающихся в успешности совладания со стрессом у нетравмированных женщин по сравнению с травмированными.

В главе 2 «Совладающее поведение» дается обобщающая картина исследований совладающего поведения на современном этапе и намечаются проблемные моменты и пути их решения.

В современных исследованиях совладающего поведения выделяются шесть наиболее интенсивно разрабатываемых направлений: 1) изучение факторов совладающего поведения и их взаимодействия; 2) разработка типологии стресса и совладания (виды стрессовых ситуаций и копинг-стратегий: например, копинг избегания и его разновидности); 3) построение моделей ресурсов совладающего поведения (социальных, когнитивных); 4) исследование развития совладающего поведения в онтогенезе (в том числе, передача и «наследование» паттернов копинга, включение наследуемых семейных паттернов совладания в актуальные стратегии копинг-поведения семьи); 5) совладание индивидуального и коллективного субъекта (например, диадический копинг в семье в сравнении со стратегиями каждого члена семьи); 6) изучение особенностей стресса и совладания в кросс-культурных исследованиях.

Были выделены следующие обобщенные факторы совладающего поведения: диспозиционный, динамический, социокультурный и ре-

гулятивный. Диспозиционные факторы как устойчивые личностные образования могут выступать предикторами определенного стиля совладающего поведения. Динамический фактор предполагает исследование динамики совладающего поведения в процессе изменения стрессогенных ситуаций (например, в ситуации беременности, развода, потери работы, сдачи экзамена и т. п.). Социокультурные факторы задают, с одной стороны, контекст и границы социальной интерпретации и восприятия стресса, самих трудных жизненных ситуаций, а с другой – возможности социальной поддержки и социально приемлемые способы совладания. Регулятивный фактор раскрывается через фасилитацию развития совладания и обучения ему, как приобретение адаптивных копинг-стратегий или жизненных навыков с целью повышения психосоциальной компетентности субъекта. Копинг-навыки можно приобрести и/или восстановить, направленно формировать в многообразных структурированных (специально созданных) или неструктурированных условиях. В целом развитие навыков саморегуляции является одной из важнейших целей воспитания и социализации.

При создании типологии стресса и совладающих с ним стратегий, прежде всего, рассматриваются виды ситуаций и новые интерпретации содержания копинга, возникшие в последнее время. Описана специфика совладающего поведения в следующих контекстах: экзамена в вузе (экзаменационный стресс); измены и связанной с ней ревности к романтическому партнеру; пролонгированной ситуации нежелательной беременности; стресса, связанного со старением; длительного домашнего насилия; рождения в семье второго ребенка; потери/смерти близкого человека; переживания стресса на рабочем месте; длительного совмещения работающей женщиной нескольких социально значимых ролей; переживания страхов.

Таким образом, поле исследования стрессовых ситуаций и способов совладания с ними существенно расширилось. Так, исследование ситуации длительного внутрисемейного насилия показало, что пребывание в таких условиях «купирует» развитие у женщин системы зрелого поливариативного копинга. В системе помогающего поведения преобладают механизмы психологической защиты и пассивные, ориентированные на избегание копинг-стратегии. Это способствует усилению психической травматизации жертвы, лишая ее чувства субъективного контроля над жизненной ситуацией. Мужеубийство как акт ликвидации хронического стрессора следует рассматривать в качестве способа совладания со стрессом,

но в данном случае он является не разновидностью проблемно-ориентированного копинга, а примером крайне деструктивного эмоционально-ориентированного стиля совладания. Финансовые страхи вызывают различные переживания у мужчин и женщин: у первых они предстают как угроза жизни, а у вторых – как чувство потери субъективного контроля над ситуацией, что приводит к различным типам совладающего поведения.

Сложная и неопределенная детерминация копинга, ориентированного на *избегание*, – это одно из новых и перспективных направлений исследования. Проведена разработка новых видов копинга, относящихся к непрямым типам – таких, как шопинг и прокрастинация (откладывание выполнения дел, задания «на потом»). В зависимости от уровня субъектной регуляции и копинг-задач, такие виды копинг-поведения могут относиться к разным стилям: прокрастинация – к эмоционально-ориентированному копингу и копингу, ориентированному на избегание, что также связано с задачами деятельности, возрастом и социальной принадлежностью испытуемых; шопинг – к социально-ориентированному копингу и копингу с ориентацией на избегание. Наличие адаптационного и дезадаптационного потенциала данных стратегий задает определенный алгоритм дальнейшего анализа эффективности различных копинг-стратегий в зависимости от уровня субъектной регуляции, требований ситуации и задач копинга.

Одной их современных тенденций в изучении стресса и совладающего с ним поведения становится создание ресурсной модели, лежащей в основе защитного поведения (Дружинин, 1999; Холодная, 2002; Бодров, 2006; Сергиенко, 2009; Сергиенко и др., 2010; Хазова, 2010; Lasarus, Folkman, 1984; Hobfoll, 1998; Baumeister, Schmeichel, Vohs, 2007). Поиск общей системы защитного поведения, включающего совладание, ведется в разных направлениях, но необходимость разработки обобщающих моделей и выяснения природы и динамики данных механизмов – это самый современный этап изучения психологии саморегуляции человека.

Важнейшим аспектом изучения совладающего поведения является исследование копинг-поведения не только индивида, но и коллективного субъекта. Становится очевидным, что индивидуальное и групповое совладание с трудными жизненными ситуациями обладают своей спецификой, своеобразием динамики, разными типами копинг-стратегий и восприятием социально-культурного контекста. Наиболее широко совладание коллективного субъекта исследуется

на примере семьи. Значительную роль в адаптации к различным стрессовым событиям в семье играет трансгенерация паттернов совладающего поведения. Трансгенерация, являясь разновидностью межпоколенной связи, указывает на ее направленность и предполагает передачу и принятие опыта потомками от предков. Совладанию со стрессом в семье посвящен раздел II.

Одна из современных тенденций в развитии изучения совладающего поведения – исследование культурно-специфических особенностей защитного поведения. Культура – это совокупность создаваемых людьми объективных и субъективных элементов, способствующих общению ее носителей через общий язык, нормы, ценности, убеждения, которые предписывают определенное поведение ее носителям (Триандис, 2007). В этой связи начавшиеся сравнительные исследования совладающего поведения в разных культурах позволяют оценить роль социальных факторов в развитии адаптивного поведения. Так, при сравнении российских и немецких студентов показано, что молодые немцы чаще обращаются к общественным (групповым) формам совладания, тогда как у русских студентов чаще выражено избегание и больше несовладание с ситуацией.

Один из существенных упреков к исследователям совладающего поведения состоит в том, что большинство работ они выполняют с помощью опросников, что снижает валидность полученных результатов. В настоящей главе представлен анализ опыта совладания с трудными ситуациями в условиях чеченского плена на основе данных, собранных и проанализированных польским ученым М. Колембой. В данной работе аргументируется представление о продуктивности и эффективности стратегий, которые ранее относились к непродуктивным и неэффективным. Пригодность и эффективность стратегий избегания и отвлечения подтверждены именно в ситуации плена, где сильно ограничено применение активных, наступательных форм борьбы со стрессом (здесь нет возможности прямого воздействия на стрессор). В совладании со стрессом помогает также юмор, выполняющий важную роль в снижении эмоционального напряжения, высокая степень которого, согласно концепции М. Яниса, является квинтэссенцией стресса (Terelak, 1995). Запреты, как и механизмы избегания, помогают сохранить эмоциональное равновесие через недопущение мыслей об угрозе в фокус сознания. Все возможные формы активности, включая навязывание себе определенных обязанностей, придумывание занятий и т. д., помогают бороться

со стрессом в ситуации плена: внимание отвлекается от трудностей, и такие занятия субъективно ускоряют течение времени. Физические занятия существенно помогают поддерживать в лучшем состоянии свое тело, в результате чего оздоравливается и психика.

Раздел II «Совладание со стрессом в семье» представлен *главой 3 «Семейное совладание и несовладание»*. Она открывается теоретическим обзором исследований семьи как системы, целостность которой обеспечивается различными составляющими на разных этапах развития семьи, межпоколенными связями и «наследованием» (трансгенерацией). Отмечается особая направленность исследований на изучение межпоколенного наследования (трансгенерации) как деструктивного, патологизирующего феномена. Дифференцированы, определены и соотнесены ключевые конструкты, описаны психологические механизмы функционирования межпоколенных связей и наследования в семье, что позволяет найти ответ на вопрос о том, как происходит передача и принятие опыта от одного поколения к другому. Представлены теоретические основы и эмпирические возможности исследования трансгенерации паттернов совладающего поведения в семье. Способность справляться со стрессом (трудными жизненными ситуациями) имеет не только индивидуальный контекст, но и является включенной в социальное окружение человека, в частности, в ближайшие для человека отношения – семейные. В связи с этим возрастает интерес психологов к механизмам защиты групп (семьи как малой группы), которые способствуют поддержанию стабильного равновесия, достижению развития и сохранения целостности в условиях действия как внешних, так и внутренних угроз.

Несмотря на то, что в исследованиях современных отечественных и зарубежных психологов изучение некоторых аспектов защитных механизмов в семейном контексте имеет определенную традицию, все они характеризуются теоретической и эмпирической фрагментарностью и касаются преимущественно индивидуального уровня совладающего поведения. Вводится понятие целостности семьи – качественная характеристика, включающая четыре основных компонента: трансгенерационный, структурный, динамический и пространственный. *Трансгенерационный компонент* целостности семьи отражает процессы, происходящие на протяжении ряда поколений, и отношения между ними, т. е. исторические (генетические) особенности системы. *Структурный компонент* включает внутреннее, структурные характеристики семьи как группы. *Динамический*

компонент целостности семьи – ряд факторов, обеспечивающих ее функционирование и тем самым жизнедеятельность; это такие характеристики совместной жизнедеятельности, как цели, задачи, функции, показатели функционирования и развития уровней системы семьи. *Пространственный компонент* – это границы и топологические отношения членов семьи (близость/отдаленность), позволяющие четко и ясно функционировать уровням системы семьи, например, выстраивать отношения между семьей и социальным окружением либо между различными подсистемами внутри семьи – индивидуальностью, диадами и т. д.

Все компоненты тесно связаны отношениями иерархии, что вызвано необходимостью подчеркнуть качественную неоднородность семейной целостности. Выделяются три основные задачи семейного совладания, имеющие первостепенное значение и направленные на индивида (партнера или члена семьи), семейную подсистему и семью как целое. Во-первых, совладание семьи снижает стресс каждого партнера. Семейный копинг должен помочь обоим партнерам справиться со стрессом. Во-вторых, происходит улучшение качества взаимоотношений в подсистемах. Семейный копинг оказывает значительное влияние на взаимоотношения: он культивирует чувство «мы», «нас», т. е. порождает представления, что взаимоотношения – источник поддержки в сложных обстоятельствах. В-третьих, семейное совладание способствует сохранению целостности семьи, не позволяет ей разрушаться под воздействием кризисной ситуации. В результате семья преодолевает трудности и продолжает свое функционирование. В соответствии с теоретически разработанной концепцией семейного совладающего поведения и сохранения целостности семьи представлены эмпирические исследования семейного совладания как группового защитного механизма, причем на разных этапах жизненного цикла, в нормально функционирующих и дисфункциональных семьях, в совладающих и несовладающих с жизненными трудностями семьях и в семьях с проблемным членом.

Исследования показали, что семья выступает самостоятельным, активным субъектом, который осуществляет осознанный выбор способов регуляции как на индивидуальном, так и на групповом уровне. Основным критерием совладающей группы с учетом совладающего поведения группового субъекта является *динамический порядок* выбора копинг-поведения. Совладающее поведение семейной группы имеет определенную иерархию: от индивидуального стиля совладания к совместным копинговым усилиям партнеров (либо

членов семьи), направленных на преодоление стрессовой ситуации. К критериям совладания относятся: *взаимодействие* – объединение индивидуальных усилий каждого члена семьи и совместных усилий членов семьи (супругов); значимость копинг-усилий каждого партнера для благополучия другого партнера и их отношений; *связанность* (неразрывность связи) с социальным контекстом семейной системы (функциональностью системы, актуальным уровнем адаптации, удовлетворенностью браком и др.).

В данном разделе представлены теоретический анализ и эмпирические результаты исследований фигуры и образа отца как ресурса совладания. Роль отца в развитии ребенка и становлении его адаптивного поведения начала изучаться буквально в последние годы. В контексте проблем совладания подростка с трудностями, на наш взгляд, можно рассматривать *реальную поддержку отца* в трудной ситуации и *опыт взаимодействия с отцом* как ресурсы совладания; *образ отца* как особый личностный ресурс. Сравнительные исследования подростков, растущих с биологическим отцом, отчимом или без отца, показали значимость детско-родительского взаимодействия и образа отца для личностного потенциала подростка. Отец и как реальный человек, взаимодействующий с подростком, и как значимый Другой, представленный в субъективном восприятии дочери или сына, является ресурсной, но при этом достаточно противоречивой фигурой совладания с трудными ситуациями.

Исследования страха беременности и родов в группах женщин самых разных возрастов, социального положения, замужних и незамужних, имеющих и не имеющих детей, подтвердили представления о роли опыта и социальной поддержки (социально-ориентированный копинг) в преодолении страха беременности и родов.

Стресс в ситуации ревности и измены, его проявления у мужчин и женщин, а также способы совладания с ним исследовался с использованием как стандартизированных методов, так и полуструктурированного интервью. Показано, что при различиях течения и выраженности стресса ревности и измены у мужчин и женщин ведущими способами совладания с ним становятся эмоционально-ориентированные стратегии и стратегии избегания.

Пример несовладания со стрессом в дисфункциональной семье, приводящий к мужеубийству, показывает, что, несмотря на различия в типах личности женщин, совершивших преступление (тревожный и зависимый тип и агрессивный тип), существует единый комплекс факторов, ведущий к подобным преступлениям: агрес-

сивность супружеского поведения, создающего условия для накопления негативных эмоций и агрессивного взрыва у одних (зависимых) и поддержания агрессии с бесконечным ее «тиражированием» и переводом в плоскость неизбежного взаимодействия у других (возбудимых) женщин; дезадаптивность, непродуктивность имеющихся у женщин паттернов совладающего поведения, преобладание у них незрелых защитных механизмов. Все это в целом приводит к истощению внутренних ресурсов совладания с продолжительной стрессовой ситуацией в семье и ведет к совершению преступления.

Раздел III «Онтогенез совладающего поведения» включает главу 4 «Развитие защитных механизмов поведения», посвященную исследованиям переживания стресса и совладания с ним в онтогенезе. Рассматривается соотношение контроля поведения, совладающих стратегий и психологических защит в подростковом возрасте. Показано, что они являются тесно связанными видами адаптивного поведения и динамика копинг-стилей соотносится с динамикой когнитивного контроля. Уровень контроля поведения закономерно связан с выбором стратегий определенной направленности (высокий уровень – с проблемно-ориентированными стратегиями, низкий – со стратегиями эмоциональной разрядки). Обнаружена половая специфика в стилях совладания, степени связей копинг-стратегий и контроля поведения, вариативности стиля совладания. Процесс становления стилей совладания происходит за счет изменения количества и качества связей между копинг-стратегиями и показателями контроля поведения. Общий «скачок» в динамике стиля совладания приходится на период окончания школы и выбора дальнейшего профессионального пути. Эти данные подтверждают существование континуума механизмов индивидуального приспособления, принадлежащих разным уровням организации психики, развивающихся и реализующихся гетерогенно и гетерархически. Применение системно-субъектного подхода позволяет глубже проанализировать регулятивную функцию субъекта в процессе совладания.

В экспериментальном исследовании ранних этапов психического развития показано, что особенности переживания ситуативного стресса у детей связаны как с родительским поведением, так и с биологическими и психологическими характеристиками детей (зиготность, темперамент). У одиночно рожденных детей с переживанием стресса в большей мере связано строгое, ограничивающее, организующее поведение родителей (прежде всего, матери); у монозиготных близнецов – любящее, поддерживающее, поощряющее

поведение матери; у дизиготных – также любящее и поощряющее поведение, но со стороны не только матери, но и отца. Показана возрастная динамика структуры родительской поддержки (соотношения поощряющего и организующего компонентов), а также возрастная динамика связи между поведением родителей и стрессовыми ситуативными переживаниями детей, заключающаяся в приобретении детьми большей самостоятельности в регуляции своего состояния и поведения.

Рассматривается также структура использования ресурсов совладающего поведения людьми разного возраста. Выделяется несколько групп ресурсов: индивидуальные (физиологические и личностные), средовые (ресурсы физической и социальной среды) и деятельностные (связанные с реализацией человека в профессиональной сфере, в области хобби, других вариантах времяпрепровождения). Обнаружено, что в юношеском возрасте большинство испытуемых опирается на средовые и деятельностные ресурсы, а в ранней и средней взрослости – на средовые, причем преимущественно социальные, как и в юношеском возрасте. В то же время в период средней взрослости люди наиболее часто опираются на индивидуальные ресурсы. Во всех возрастах первое место среди ресурсов принадлежит семье и семейным отношениям, однако с возрастом круг лиц, способных оказать поддержку, уменьшается. Наблюдается также значимое снижение использования деятельностного ресурса от периода юности к зрелому возрасту.

Раздел IV. «Профессиональный стресс, выгорание, совладание и профилактика» включает две главы.

В объединены работы, анализирующие различные аспекты профессионального стресса. Важным фактором деятельности профессионала в современном обществе является глобализация, причем не только в информационно-технической, но и в психологической сфере. Процессы психологической глобализации отстают от глобализации технической, в результате профессионал оказывается в ситуации «глобализационного шока». Описаны феномены «сопротивления изменениям» и «творческого разрушения», относящиеся к различным вариантам адаптации. Предложена универсальная адаптационная модель, основанная на социальной открытости среды и ресурсах толерантности индивида. Рассмотрены различные типы переидентификации профессионала в зависимости от степени изменения среды и собственной активности человека. Умеренные изменения социальной среды, как позитивные, так и негативные,

вызывают конструктивную профессионально-преобразовательную активность субъекта, а чрезмерные, в том числе и позитивные, приводят к стагнации или деструктивной реакции профессионала.

В эмпирических исследованиях стресс и преодоление посттравматических стрессовых состояний анализируются с позиций постнеклассического эволюционно-генетического и субъектного подхода. Приведены результаты лонгитюдного изучения особенностей психологической регуляции посттравматических стрессовых состояний у ветеранов боевых действий. Показана ведущая роль структур сознания и самосознания личности в иерархии детерминант, участвующих в регуляции посттравматических стрессовых состояний, а также единство всех уровней регуляции активности субъекта в рамках единой адаптационной системы. При исследовании стресса и выгорания у лиц опасных профессий (спасателей) была выявлена детерминирующая роль ценностных структур образа Я в возникновении таких нарушений. Преобладающие ценности схожи как внутри группы лиц, подверженных выгоранию и с выраженной стрессовой симптоматикой, так и внутри группы лиц с отсутствием подобных нарушений. В группе успешно адаптирующихся испытуемых представления об идеальных и реализуемых ценностях более согласованы по сравнению с группой дезадаптантов.

Глава 6 «Психологическое выгорание и совладание с ним» посвящена теоретико-экспериментальному анализу феномена психологического выгорания, который начал изучаться в отечественной психологии сравнительно недавно – с 90-х годов XX в., в зарубежной науке он также имеет непродолжительную историю исследований (с 1970-х годов). Открывает раздел теоретико-аналитическая работа, в которой раскрывается история возникновения новой для психологии категории психологического выгорания, вскрываются социально-психологические условия возникновения данной проблемы, выделяются основные направления изучения психологического выгорания и современные проблемные вопросы, требующие решений.

Одной из важных проблем является создание теоретических системных моделей психологического выгорания, учитывающих как внешние (условия труда, стрессовые факторы и пр.), так и внутренние (индивидуально-психологические характеристики людей, способность сопротивления стрессогенным ситуациям и т. п.) условия. Другая проблема, требующая своего решения, – «обратимость-необратимость» выгорания. Решение данной проблемы чрезвычайно важно, поскольку оно позволяет не только ответить на вопросы

о последовательности использования различных коррекционных мероприятий и об оценке их эффективности, но и установить оптимальную связь этапов протекания выгорания с коррекционными и профилактическими мероприятиями. Проблема критериев выгорания касается степени эффективности применяемых стратегий профилактики и коррекции выгорания. Решение этой проблемы будет во многом зависеть от выбора тех ключевых критериев, которые будут положены в основу такой разработки. Наконец, одной из важнейших задач современного этапа изучения выгорания становится совершенствование методов его диагностики. Указанная проблема, хотя прямо и не относится к методам коррекции и профилактики выгорания, однако, требует пристального внимания со стороны исследователей и практиков.

Эмпирическое исследование выгорания представителей социально-экономических профессий – врачей – показало, что низкая выраженность гуманистического компонента эмоциональной направленности интерпретируется как базовая детерминанта (основание), а гармонизирующего компонента – как способствующий фактор (предпосылка) выгорания врачей. На примере изучения выраженности психологического выгорания преподавателей показано регулирующее влияние самоактуализации на динамику выгорания педагогов в течение учебного года. В другом исследовании выгорания учителей и их способности совладания с ним продемонстрировано, что проблемно-ориентированный копинг и избегание как стратегии совладания в большей степени позволяют купировать психологическое выгорание по сравнению с эмоционально-ориентированным копингом. Учителя с авторитарными установками в большей степени подвержены выгоранию в отличие от учителей с демократическими установками. К социально-экономическим профессиям относятся и сервисные (обслуживающие), которые оставались менее изученными. Исследование официантов показало, что позитивное отношение к работе и увлеченность ею отрицательно связаны с эффектами выгорания. Таким образом, современные эмпирические исследования расширяют представления о внутренних факторах психологического выгорания, что способствует продвижению в решении проблемных вопросов данного научного направления.

Коллективный труд, целью которого является интеграция ранее разрозненных направлений исследования стресса, копинга и выгорания, дает панорамную картину современных разработок актуальных психологических проблем способностей человека противо-

стоять вызовам природной и социальной среды. Фундаментальные теоретико-экспериментальные разработки, представленные в данной монографии, с одной стороны способствуют развитию научных представлений о психологических ресурсах человека и его адаптивных возможностей, а с другой – становятся основой для психологической практики, направленной на профилактику и предотвращение последствий стресса и психологического выгорания.

Книга написана авторским коллективом в следующем составе (в скобках указаны соответствующие параграфы):

Ю. В. Бессонова (5.3), В. А. Бодров (1.1), И. И. Ветрова (4.1), Г. А. Виленская (4.2), С. А. Гончарова (3.4), Ю. С. Гурьянова (6.5), Л. Г. Дикая (6.3), О. Н. Доценко (6.2), О. А. Екимчик (3.5), Е. П. Ермолаева (5.1), М. Е. Зеленова (1.4), М. Колемба (2.3), Т. Л. Крюкова (2.1, 6.5), Е. В. Куфтяк (3.1), Е. О. Лазебная (5.2, 5.3), Л. И. Лочехина (1.3), Т. С. Микова (1.5), С. А. Наличаева (6.3), А. А. Обознов (6.4), В. Е. Орел (6.1), М. А. Падун (1.3), Е. А. Петрова (4.3), О. Б. Подобина (3.3), О. В. Полунина (6.4), М. В. Сапоровская (3.2), Е. А. Сергиенко (1.5, 4.1), Н. В. Тарабрина (1.2), С. А. Хазова (2.2), Е. В. Ювенская (3.6), И. В. Ювенский (3.6).

Авторы надеются, что их усилия, воплощенные в коллективной монографии, будут способствовать развитию исследований актуальных проблем психологии человека в современном сложном мире.

А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко

Литература

- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006.
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.
- Дружинин В. Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 1999.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 5 (7). <http://psystudy.ru>.

Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.

Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Отв. ред. А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

Триандис Г. К. Культура и социальное поведение. М.: Форум, 2007.

Хазова С. А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.

Baumeister R. F., Schmeichel B. J., Vohs K. D. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent // A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. Social psychology: Handbook of basic principles. New York: Guilford Press, 2007. P. 516–539.

Hobfoll S. E. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum, 1998.

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N. Y: Springer Publishing House, 1984.

Terelak J. F. Stres psychologiczny. Bydgoszcz: Branta, 1995

РАЗДЕЛ I
СТРЕСС, ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС
И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1

СТРЕСС И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

1.1. Состояние и перспективы исследований психологического стресса

Интерес к проблеме психологического стресса в последние десятилетия увеличивается в связи с ростом драматических событий и явлений в нашей жизни из-за нарастающих воздействий экстремальных факторов экологического, техногенного, социального, политического и другого характера, вызывающих изменения в психическом статусе, развитие неблагоприятных психических состояний и заболеваний психогенной природы. Эти воздействия и психические реакции на них влияют на состояние личностной сферы и межличностные отношения, отражаются на работоспособности, профессиональной эффективности и безопасности труда, состоянии здоровья и профессиональном долголетии.

Проблема психологического стресса населения, в том числе специалистов различных областей профессиональной деятельности, приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность. Технический прогресс в промышленности, на транспорте, в энергетике и военном деле сопровождается повышением роли человека в достижении высокой эффективности и качества деятельности, безопасности труда. Комплексная автоматизация работы систем управления, широкое применение вычислительной техники, использование информационных моделей индивидуального и коллективного пользования, интенсификация труда коренным образом меняет его характер – упрощаются жестко алгоритмизированные функции специалиста, но возрастает количество возможных проблемных ситуаций и темп работы. Повышается профессиональная и индивидуальная значимость и ответственность за результаты и последствия деятельности.

Труд человека связан с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием (или ожиданием воздействия) экстремальных значений профессиональных, экологических и других факторов, которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физических и психических функций, деструкцией деятельности. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся под влиянием указанных факторов, является психологический стресс профессиональной природы. Информационно-когнитивные основания специфики современных видов профессиональной деятельности – операторской, творческой, управленческой т. п. – определяют необходимость рассматривать некоторые особенности проявления стресса в профессиональной деятельности.

Стресс является реакцией организма и психики не столько на физические свойства, факторы ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром (Lazarus, Launier, 1978; Бодров, 1995, 2000). Это в наибольшей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегиям поведения, их адекватному выбору. И в этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер проявления стресса (дистресса) у одного человека не являются обязательно теми же для другого, а причины и признаки стресса у одного того же человека различаются в разных стрессогенных ситуациях.

Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной экстремальной ситуации, в которой он находится. Специфика психического отражения обуславливается, в частности, процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость, интенсивность, длительность протекания и т. д.) в значительной степени определяется выбранными или принятыми целями, достижения которых побуждается содержанием мотивов деятельности.

Нами психологический стресс рассматривается как «функциональное, психическое состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями субъективного состояния, биохимического, физиологического, психического статуса и поведения человека в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность, вредность условий жизни и деятельности) (Бодров, 2006а, с. 21).

Несмотря на важное научное и практическое значение психологического стресса, в нашей стране за последние четыре десятилетия опубликовано относительно небольшое количество фундаментальных и аналитических работ по этой проблеме. К ним следует отнести исследования Л. И. Анцыферовой, В. А. Бодрова, Л. Г. Дикой, Л. А. Китаева-Смыка, Т. Л. Крюковой, А. Б. Леоновой, В. И. Медведева, Н. И. Наенко, Н. Н. Суворовой и др. Существенно больше исследований по проблеме психологического стресса проведено и опубликовано за рубежом (С. М. Aldwin, Т. А. Beehr и J. S. Newman, S. Folkman и R. S. Lazarus, P. L. Rice, H. Selye, M. J. Smith и мн. др.).

Исследования закономерностей развития и преодоления психологического стресса имеют относительно короткую историю. Однако за этот относительно короткий период были созданы и обоснованы различные теории и модели биологического, физиологического, психологического, социального стресса. Основу исследований в этой области заложили работы В. Кеннона о гомеостазе и Г. Селье о стрессе как общем адаптационном синдроме.

Некоторые теоретические положения проблемы развития и преодоления психологического стресса

Сравнительный анализ теорий и моделей стресса свидетельствует об определенной этапности развития учения о стрессе, преемственности научных позиций и в то же время о различиях во взглядах на доминирующие причины, механизмы регуляции и особенности проявления стресса (Бодров, 1995).

Исследования проблемы психологического стресса в значительной степени основываются на положениях когнитивной теории (Folkman et al., 1979; Lazarus, 1966, 1991; Rosenham, Seligman, 1989; и др.). Основное содержание этой теории сводится к положению о том, что когнитивные процессы определяют качество и интенсивность эмоциональных реакций за счет включения механизмов оценки значимости реального и антиципирующего взаимодействия человека со средой, а также личностной обусловленности этой оценки. Следует признать, что современные представления о сущности психологического стресса, основанные на положениях когнитивной теории стресса, носят наиболее глубокий и универсальный характер. Такое положение обуславливается, во-первых, серьезным научным вниманием ведущих специалистов (физиологов, психологов и др.) к данной проблеме, обширным количеством теоретико-экспериментальных исследований и реализацией в них идей и взглядов на за-

кономерности психического отражения явлений действительности, на механизмы регуляции различных форм активности человека, личностную детерминацию психических состояний и поведения, когнитивные закономерности формирования знаний, психических образов, оценочных суждений и т. д. Во-вторых, теория психологического стресса, несмотря на необходимость ее дальнейшего развития, уже сейчас отражает и объясняет многие особенности возникновения этого состояния в экстремальных условиях жизни и деятельности, значение индивидуальных особенностей личности в этом процессе, взаимосвязь стресса и различных нарушений здоровья и работоспособности человека и мн. др. вопросы. В работах по данному направлению сохраняются проблемы характера когнитивного отражения стрессогенных ситуаций разной сложности и содержания, а также особенностей личностной детерминации процесса развития стресса различной, в том числе профессиональной, природы.

Изучение механизмов развития психологического стресса позволяет рассматривать процессы когнитивной регуляции этого состояния как системную категорию. Системообразующий фактор такого процесса – соотношение субъективных оценок степени экстремальности ситуации, которые отражаются в чувстве тревоги, напряженности, страха и т. п., а также способности их преодоления, купирования. Оценка является когнитивным медиатором реакции на стресс, опосредуя требования среды и иерархию целей индивида. Формирование представлений о реальной или потенциальной угрозе, ущербе, потере, сложности ситуации вызывает когнитивные процессы, которые обеспечивают интеграцию и интерпретацию информации о субъективно значимых событиях. Эти преобразования информации на основе функционального взаимодействия различных психических процессов сопровождаются избирательным отношением к ней, приданием информации определенных значений, построением на ее основе психических образов ситуаций, восполнением информационных «пробелов» в памяти, снижением ее неопределенности и т. д. (Бодров, 2006а).

Характер оценочных суждений о требованиях ситуационных воздействий и ресурсах личности, необходимых для удовлетворения этих требований, обуславливается такими особенностями субъекта, как его эмоциональность, «личная схема» и степень ожидания неприятных событий, самооценка эффективности личного поведения и собственных реакций в экстремальной ситуации («эффективное» и «результатирующее» поведение – Bandura, 1977). Предрасположен-

ность субъекта к повышенной эмоциональной возбудимости и реактивности проявляется у лиц с преобладанием «пессимистического объяснительного стиля» и негативной направленности самооценки здоровья и самочувствия. Данный уровень регуляции психологического стресса обуславливается активационными процессами, которые формируют личностное отражение, проявление когнитивной системы развития этого психического состояния.

Представленные суждения о когнитивной системе регуляции развития психологического стресса следует рассматривать всего лишь как схему, которая требует развития. Можно предположить, что механизмы регуляции процессов преодоления стресса будут отличаться от описанных выше, в частности, в связи с возрастанием роли не только когнитивных, но и личностных ресурсов человека.

Одно из современных направлений развития теории психологического стресса связано с разработкой концепции роли ресурсов человека в зарождении, развитии и преодолении этого психического состояния. Ресурсный подход в целях изучения особенностей психической активности человека был разработан Дж. Д. Брауном и Е. К. Пуолтоном (Brown, Poulton, 1961) и в последующем развит М. Дж. Познером и С. Дж. Бойсем (Posner, Boies, 1971), Д. А. Норманном и Д. Дж. Бобровым (Norman, Bobrov, 1975), С. Е. Джексоном и Р. С. Шулером (Jacson, Schuler, 1995) и др. Данный подход наиболее интенсивно разрабатывается применительно к изучению процессов приема и преобразования информации, особенно при совмещенной деятельности человека. Постулируется, что система обработки информации в каждый момент времени располагает изменяющимися, но ограниченными ресурсами. Интерес к так называемым ресурсоподобным свойствам связан, во-первых, с ограниченностью средств обработки информации, которыми располагает человек в каждый данный момент времени, и, во-вторых, с возможностями гибкого распределения и с перераспределением человеком этих средств между разными этапами, стадиями, каналами, уровнями в ходе преобразования информации.

Следует различать объективно наблюдаемые и регистрируемые ресурсоподобные свойства процесса в преобразовании информации и ресурсы как гипотетическую переменную, вводимую для объяснения этих свойств. Для обозначения данной переменной использовались различные термины: внимание, мощность, усилие и, наконец, ресурсы. Вопрос о том, что скрывается за гипотетической переменной «ресурсы», каков ее онтологический статус, является

центральным с теоретической точки зрения. Первый вариант ответа на этот вопрос имплицитно подразумевает, что за понятием «ресурсы» скрывается вполне определенное объективно регистрируемое материальное явление (например, активирующая функция ретикулярной формации, изменение кровотока, процессы метаболизма гликопротеина в мозгу и т. д.). Другой вариант ответа связан с пониманием ресурсов как именно теоретического конструкта, отражающем некоторое системное (т. е. идеальное) качество, присущее системе обработки информации или энергии и характеризующем ее свойство ограниченности и распределяемости средств обработки информации и метаболизма веществ в организме; выделение этого объективно существующего, хотя и идеального качества позволяет подойти к принципиальной возможности оценивать, например, количественную меру «вовлечения» различных средств обработки информации в решаемую задачу, т. е. определять информационную нагрузку человека. Согласно третьему варианту, под ресурсами стали понимать ресурсы регуляции, т. е. некоторый функциональный потенциал, обеспечивающий устойчивый уровень выполнения выходных показателей в течение определенного времени.

Развивая идею множественности ресурсов, Д. Навон и Д. Гофер (Navon, Gopher, 1979) и В. А. Бодров (2000) сформулировали ряд постулатов концепции человеческих ресурсов:

- а) «человеческая система» в любой момент обладает определенным количеством возможностей по преобразованию энергии и информации, которые называются ресурсами;
- б) деятельность характеризуется количеством использованных ресурсов и адекватностью их применения;
- в) трудовая задача в конкретный момент определяется для конкретного человека рядом параметров информации (качество и количество стимулов, кодирование, размещение и т. п.) и человека (профессиональные способности, сложность, значимость и т. п.), соотношение которых обуславливает ресурсообеспеченность деятельности;
- г) функция деятельности характеризуется соотношением качества рабочей информации (как результата сопоставления условий выполнения задачи и возможностей субъекта) и величиной ресурсов.

Проблема психологического стресса с позиции ресурсного подхода нашла отражение в его ресурсной модели, согласно которой стресс

возникает в результате реальной или воображаемой потери части ресурсов, которые включают поведенческую активность, психические, соматические, профессиональные возможности, личностные характеристики, вегетативные и обменные процессы (Freedy, Hobfoll, 1994). В ресурсной модели стресса привлекательной является принципиальная возможность оценить стресс через категорию потери, расхода ресурсов. Однако остается неясным, в какой степени различия в стрессогенных ситуациях отражаются на составе и количестве востребованных ресурсов, как на этом процессе сказывается исходное значение ресурсов, имеются ли все же эффекты перераспределения ресурсов и в чем они заключаются.

Следует отметить, что данная модель стресса получила концептуальное обоснование только применительно к экстремальным условиям социальных процессов. Представляет интерес, в какой степени другие виды экстремальности могут быть раскрыты через категорию человеческих ресурсов.

При анализе положений ресурсной теории стресса возникают вопросы о сущности процессов расхода ресурсов (как это происходит и в чем выражается), о специфичности ресурсов, об индивидуальных различиях в интенсивности расхода в однотипной ситуации, об изменении расхода ресурса в различных ситуациях и т. п. Ответы на подобные вопросы можно искать, в частности, в развитии и использовании представлений о «поверхностной» и «глубокой» адаптационной энергии (Селье, 1979). Предположение о существовании двух мобилизационных уровней адаптации поддерживается рядом исследователей (Китаев-Смык, 1983; Медведев, 1979). Эта адаптационная энергия представляет собой часть наличного ресурса индивида (энергетического, когнитивного, личностного, поведенческого), который оперативно мобилизуется на обеспечение требований стрессогенной ситуации. Данная часть ресурсов человека может рассматриваться как его скрытый и актуализированный в конкретной ситуации резерв, способный компенсировать эффекты неблагоприятного воздействия внешних факторов среды (ситуации) и субъективной сложности оценочных процессов (Бодров, 2000, 2006а).

Особенности ресурсного обеспечения любой деятельности, в том числе по преодолению стресса, связаны с повышением или снижением уровня активации функций организма и психики. Разные классы стрессогенных факторов отражаются в системах неспецифической (тонической) и специфической (фазической) активности (Шапкин, 1999). В нормальных условиях обе системы ресурс-

ного обеспечения работают по принципу взаимной компенсации (снижение активности одной системы ведет к повышению другой); при нарушении режима труда, сна и т. п. страдают процессы неспецифической активации, а при воздействии неблагоприятных факторов содержания и условий деятельности ухудшаются процессы специфической активации.

*О механизмах психической регуляции
психологического стресса*

В проблеме психологического стресса еще недостаточно изучен вопрос о механизмах регуляции его реакций, проявлений и последствий. Исходя из когнитивной теории признаки стресса их характер и интенсивность определяются не столько силой экстремальных воздействий, сколько величиной ресурсов человека. Категория «ресурсы человека» в литературе излагается, как правило, в форме перечисления способностей, побуждений, опыта, знаний и т. п., которые обеспечивают преодоление стресса. Однако такой качественный подход явно недостаточен, так как он не раскрывает величины ресурсов, его трудно сопоставить с физическими, психофизиологическими, энергетическими характеристиками экстремальных воздействий. Возникает задача разработки аппарата измерения человеческих ресурсов, количественной оценки их системной оптимизации в экстремальных условиях.

В изучении механизмов регуляции психологического стресса следует отметить внимание к процессам информационно-энергетического взаимодействия физиологических и психологических систем деятельности и, в частности, к усилительной роли различных факторов в развитии метаболических и вегетативных процессов. Именно это положение сближает взгляды физиологов и психологов на природу психологического стресса и на роль психического отражения экстремальной ситуации и субъективной значимости событий, которые определяют интенсивность воздействующих факторов и запускают адекватные реакции физиологических систем жизнедеятельности.

Конкретный вклад в развитие представлений о механизмах регуляции психологического стресса внесли исследования закономерностей нервно-психического напряжения и положения концепции о его системной организации. Однако эта концепция нуждается в дальнейшем развитии с позиций изучения закономерностей личностной детерминации данного состояния, а также значения сенсор-

но-перцептивного канала запуска процесса формирования напряженности. Такую роль при психологическом стрессе может играть система представлений о травмирующих событиях (психические образы событий), «вторичные» (отставленные во времени) эмоции, процессуальные сложности решения ситуационных задач и т. д.

Концепция Г. Н. Кассиля (1983) о нейро-гуморально-гормональной регуляции стресса получила широкое признание. Однако представленная автором функциональная система регуляции внутренней среды организма человека актуализируется при длительных интенсивных стрессовых ситуациях. Но неясно, как она работает при остром стрессе, при хронических переживаниях, связанных с утратой, угрозой, сложностью ситуации и т. п. Возникает также вопрос: а имеются ли какие-либо специфические элементы взаимосвязи в данной системе регуляции, характерные для состояния стресса.

Центральное место в когнитивной системе стресса занимают вопросы о стрессовых оценках и средствах преодоления (купирования, противодействия) стресса. Доказательства и заключения о составе и содержании компонентов регуляции процесса развития и преодоления стресса содержатся в ряде положений. Первое положение – о понятии угрозы экстремального воздействия, т. е. субъективного предвосхищающего суждения о возможности неблагоприятных последствий от воздействия, и о когнитивных процессах преобразования информации. Второе положение касается стрессовых оценок, определяющих значение и влияние процесса, купирующего стресс: первичная оценка – характеристика типа ситуации, вторичная оценка – определение соотношения между требованиями ситуации и способностью к их преодолению, переоценка – коррекция первичной и вторичной оценки. Третье положение отражает типы событий, ситуаций, которые характеризуют особенности стрессовых оценок: травмирующей потери и утраты, угрозы экстремального воздействия, сложности проблемы и задачи. Четвертое положение сводится к обоснованию факторов, влияющих на стрессовые оценки, это а) эмоции, связанные с данным событием, б) неопределенность ситуации, в) значимость события. Пятое положение определяет детерминирующее влияние индивидуальных характеристик человека на стрессовые оценки и его купирующие возможности, включающие когнитивные, мотивационные, эмоционально-волевые, темпераментальные, характерологические особенности, предшествующий опыт, знание способов и стратегий поведения при экстремальных воздействиях и т. д.

*Причины возникновения психологического стресса
в профессиональной деятельности*

Возникновение психологического стресса определяется воздействием на человека экстремальных факторов, связанных с содержанием, условиями, организацией профессиональной деятельности. Для развития стресса важным условием является состояние мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы субъекта труда, которые обуславливают субъективную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности ее преодоления, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях и т. д.

Экстремальные ситуации могут быть кратковременными, и тогда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда «наготове», и длительными, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем, иногда субъективно крайне неприятной, а подчас неблагоприятной для здоровья. При кратковременных сильных воздействиях происходит интенсивное расходование «поверхностных» адаптационных резервов. Если этих резервов недостаточно для ответа на экстремальные требования среды, а темп мобилизации «глубоких» резервов недостаточен для возмещения расходуемых адаптационных резервов, то человек может погибнуть при совершенно неизрасходованных «глубоких» функциональных возможностях. Длительный стресс характеризуется постепенной мобилизацией и расходом как «поверхностных» резервов, так и «глубоких» ресурсов.

Психологический стресс может возникнуть при выполнении человеком продуктивной деятельности и является своеобразной формой отражения субъектом сложной ситуации, в которой он находится. Эта ситуация в целом или ее отдельные элементы становятся значимыми для человека, что и является предпосылкой для возникновения у него напряженности. Психологическая специфика состояния напряженности (стресса) зависит не только от силы внешних воздействий на человека, но и от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой он находится. По определению В. Д. Небылицына (1976), экстремальные раздражители представляют собой крайние (предельные) значения тех элементов ситуации, которые или создают оптимальный фон для деятельности, или во всяком случае не вызывают ощущения дискомфорта. Однако оценка (ощущение) того предела, при котором эти элементы,

их сдвиги в крайние значения становятся «предельными», является сугубо субъективной, индивидуальной величиной. В зависимости от индивидуального типа психической реактивности, характера эмоционально-поведенческого реагирования различных индивидов одно и то же объективно экстремальное воздействие вызывает существенно различные реакции.

Причины возникновения профессионального стресса связаны с экстремальными воздействиями, прежде всего, факторов рабочего процесса, а также с влиянием организационных, социальных, экологических и технических особенностей трудовой деятельности. По механизмам развития профессиональный стресс человека можно отнести к категории психологического стресса, в основе которого лежат нарушения информационно-когнитивных процессов регуляции деятельности. И в этой связи все те жизненные события, которые сопровождаются психической напряженностью (независимо от сферы жизнедеятельности человека), могут быть источником психологического стресса или оказывать влияние на его развитие в профессиональной деятельности.

Анализ данных литературы и результатов проведенных нами исследований позволил нам определить основные причины профессионального стресса, связанные с неблагоприятным состоянием, экстремальными значениями факторов (компонентов) организации, содержания, средств и условий деятельности, их чрезмерным воздействием на конкретного человека и несоответствием его функциональных возможностей требованиям деятельности:

- 1 Организационные характеристики – структура, управление, цели, результаты производственного процесса;
- 2 Рабочие характеристики – содержание и средства работы, физико-химические, технические и социальные условия труда;
- 3 Индивидуальные характеристики – профессиональные (уровень знаний, навыков, умений, опыта, удовлетворенности работой), морально-нравственные качества, психологические качества (мотивация, профессиональные способности, психические состояния, когнитивные процессы и др.), физиологические функции, физические качества.

На примере изучения информационного стресса человека-оператора установлено, что по роли в формировании стресса все его причины можно разделить на:

- *непосредственные*, которые служат объективно неблагоприятным фактором информационного взаимодействия человека и техники, источником экстремальной рабочей нагрузки и «пусковым моментом», начальным этапом развития стресса;
- *главные*, отражающие неблагоприятные индивидуальные особенности субъекта деятельности, которые определяют возможности возникновения состояния стресса у конкретного человека, механизмы регуляции и способы преодоления этого состояния;
- *сопутствующие*, которые способствуют появлению и проявлению непосредственных и главных причин стресса, а также predisполагают субъекта деятельности к развитию у него этого состояния (Бодров, 2000).

Преодоление (совладание) психологического стресса

Учение о противодействии стрессу связано со взглядами многих отечественных и зарубежных психологов на деятельную, самостоятельную, конструктивную сущность личности (Анцыферова, 1994; Бодров, 2000, 2006а; Крюкова, 2004; Медведев, 1979; Aldwin, 1994; Lazarus, 1966; Rice, 1987; и др.).

Проблема преодоления стресса, его профилактика и коррекция, восстановление нормального функционального состояния в западной литературе получило отражение в понятиях «*coping stress*» (преодоление стресса) и «*coping behavior*» (поведение по преодолению, совладающее поведение). Сущность «*coping*» заключается в наиболее эффективной адаптации человека к требованиям стрессогенной ситуации, а с позиций превентивного преодоления – в создании и поддержке ситуации (содержание задач, условия и организация жизни и деятельности субъекта) в соответствии с функциональными, конституциональными, психологическими и другими возможностями человека. Эта проблема включает изучение индивидуальных различий в формировании и реализации процессов превентивной и оперативной (коррекционной) защиты организма и психики от стрессогенных воздействий, развития и проявлений различных стратегий и стилей поведения в этих условиях, личностной детерминации процессов преодоления, роли индивидуальных ресурсов и функциональных резервов организма и психики в становлении и проявлении способов преодоления стресса и другие вопросы.

Изучение феноменов преодоления стресса охватывает широкий круг вопросов, однако целый ряд аспектов этой проблемы еще недостаточно изучен, а именно: рассмотрение преодоления стресса

как процесса противодействия привычным условиям жизни и деятельности; определение преодоления как процесса формирования личностных ресурсов субъекта и регуляции их проявления; выявления особенностей взаимного различия и взаимосвязи результатов преодоления и активации психолого-физиологических ресурсов человека; изучение индивидуальных особенностей проявления ресурсов, стратегий и стилей преодоления и их взаимодействия и т. д.

Процесс преодоления стресса следует рассматривать, по крайней мере, на трех уровнях. Во-первых, на уровне личных и социальных ресурсов, которыми располагает индивид для противодействия стрессу. Личные ресурсы – это, прежде всего, представления о собственных способностях, умениях, самооэффективности в решении проблемы, а также уровень оптимизма в оценке возможности ее разрешения. Социальные ресурсы включают оказание социальным окружением практической и эмоциональной поддержки в стрессовой ситуации. Во-вторых, преодоление стресса часто отождествляется с процессом проявления специфических когнитивных и поведенческих стратегий, которые используются для управления стрессовыми условиями и эмоциональными реакциями на эти условия. В-третьих, преодоление стресса осуществляется в условиях проявления индивидуального стиля поведения или реакции индивида, т. е. индивидуально своеобразных способов реализации одних и тех же стратегий преодоления.

Стратегии преодоления стресса могут быть направлены на выполнение ряда функций, включая изменение стрессогенных условий, отвлечение внимания от стрессовой ситуации и т. п. Предложен ряд классификаций различных функций преодоления стресса на макро- и микроаналитическом уровнях. Так, Р. Лазарус, С. Фолькман, Р. Лонье различали стратегии, сфокусированные на стрессогенной проблеме (в форме усилий воздействия на ситуацию, разрешение проблемы) или на эмоции (в форме усилий, направленных на регуляцию эмоциональных состояний, связанных со стрессом). Анализ стратегий на микроуровне позволил их систематизировать по видам. Например, были определены такие виды стратегий преодоления, как социальная поддержка, поиск необходимой информации, переоценка ситуации, избегание нежелательной проблемы, снижение нервно-психической напряженности, решение проблемы и др. (А. Stone, Y. S. Greenberg, E. Kennedy-Moore и M. Newman). Р. Лазарус и его коллеги установили следующие виды стратегий: конфликтное преодоление стресса, избегание (отдаление), самоконтроль, по-

иск социальной поддержки, принятие ответственности, решение проблемы, ее переоценка. Л. И. Анцыферова выделила стратегии преобразующие, приспособительные, самосохраняющие, метастратегические, а также стратегии нравственного совершенствования.

Предложенная нами классификация стратегий преодоления стресса основана на их систематизации по признакам: а) *превентивной, оперативной и комплексной* направленности воздействий; б) ориентированности приемов регуляции поведения по преодолению *на личность* (собственные эмоциональные переживания, реакции и установки в отношении стрессогенных ситуаций), *на решение проблемы* (на оценку или вмешательство в ситуацию), *на поведение по избеганию трудных ситуаций*; в) *активности* или *пассивности* форм преодоления; г) характера мобилизованных на преодоление *личных ресурсов* (психологических, физиологических, социальных, профессиональных). Некоторые стратегии достаточно четко дифференцируются по перечисленным признакам, другие же отражают полиморфизм признаков и обладают многофункциональными свойствами (Бодров, 2006а). Классификация стратегий поведения по преодолению стресса представлена в таблице 1.1.1.

В связи с разнообразием условий проявления экстремальности в субъект-объектных отношениях, особенностями механизмов регуляции состояния стресса разработано большое количество различных методов и средств преодоления стресса (Вальдман с соавт., 1979; Дикая, 2003; Леонова, Кузнецова, 1993; Марищук, Евдокимов, 2001; и др.). На основании анализа литературных материалов и результатов собственных исследований нами разработана классификация приемов профилактики и коррекции состояния стресса (Бодров, 2006а).

1. Профилактическое (превентивное) направление

1.1. Приемы группового опосредованного воздействия

1.1.1. Эргономическое проектирование деятельности (ее содержания, средств, условий, организации);

1.1.2. Оценка и формирование профессиональной пригодности (психологический отбор, экспертиза, обучение, тренировка, адаптация к труду и др.);

1.2. Приемы индивидуального непосредственного воздействия

1.2.1. Обеспечение здорового образа жизни (рациональный режим труда, отдыха, питания, закаливание, физкультура, активный отдых и др.);

Таблица 1.1.1

Классификация стратегий поведения по преодолению стресса

Тип стратегий	Профилактическое (профилактическое) направление	Оперативное (коррекционное) направление
I. Преобразующие	1) практические действия и вербальные формы реагирования	
	2) «антиципирующие»	
	3) перестройка когнитивной структуры	
	4) коррекция своих ожиданий и надежд	
	5) «идущее вниз сравнение»	
	6) «идущее вверх сравнение»	
II. Приспособление к трудным ситуациям		7) решение проблемы
		8) «рационализация»
		9) «компенсация»
	10) изменение своего отношения к ситуации	
	11) изменение личностных свойств	
	12) снижение психической напряженности	
	13) установление социальных взаимосвязей	
14) идентификация личности с более удачливыми людьми		
III. Контроль за стрессом		15) «проекция»
		16) «оппозиция»
		17) «замещение»
IV. «Самораскрытие» и «катарсис»	18) поиск необходимой информации	
	19) знание ощущений при стрессе	
	20) знание на чем фокусировать контроль	
V. Избегание трудных ситуаций	21) «самораскрытие»	22) «катарсис»
	23) стимуляция за достойное поведение в стрессовых условиях	
VI. «Самопоражающие» стратегии	24) «фокусирование на эмоциях»	
		25) «конструктивное отвлечение внимания»
		26) «подавление и отрицание»
		27) «интеллектуализация»
		28) «пассивный протест»
	29) курение, прием наркотиков, и алкоголя, самолечение	

- 1.2.2. Адаптация к экстремальным условиям;
- 1.2.3. Социальное и медицинское обеспечение

2. Коррекционное (оперативное) направление

2.1. Методы и средства внешнего индивидуального воздействия

- 2.1.1. Физиотерапевтическая регуляция (рефлексотерапия, электро-терапия, гидротермотерапия, оксигенотерапия);
- 2.1.2. Массаж;
- 2.1.3. Эстеторегуляция (функциональная музыка, библиотерапия, арттерапия и др.);
- 2.1.4. Фармакологическая регуляция (нейролептики – седативные и антипсихотические, транквилизаторы, общеседативные средства, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропные средства и др.)

2.2. Приемы психической саморегуляции

- 2.2.1. Саморегуляция мышечного тонуса и ритма дыхания, идеомоторная тренировка;
- 2.2.2. Аутогенная тренировка;
- 2.2.3. Медитация;
- 2.2.4. Биологическая обратная связь.

Заключение

Изучение проблемы развития и преодоления психологического стресса в профессиональной деятельности свидетельствует о том, что наиболее существенные научные достижения в этой области получены благодаря переходу в исследованиях от парадигмы каузального редукционизма к транзакционистской точке зрения. В проблеме стресса особое значение имеют два положения транзакционизма. Во-первых, положение о том, что факторы (переменные) среды (ситуации) и субъекта (его индивидуальных особенностей), процесса и результата их взаимодействия (функционального состояния) влияют друг на друга, как на различных уровнях их анализа, так и внутри каждого уровня. Как считает К. Олдвин (Aldwin, 1994), если психика и тело взаимодействуют, то системы органов, подвергаясь регуляции со стороны мозга, одновременно являются и объектом взаимодействия со стороны психики и всего того, что на нее влияет (например, общество и культура). Так, кажущиеся различными уровни анализа – социокультурный, психологический, биологический – на самом деле взаимосвязаны. Психологическое благополучие человека достигается не только непосредственным распределени-

ем ресурсов, но и влиянием культуры и общества на психическое состояние и выраженность стресса. Во-вторых, согласно теории транзакционизма, процессы развития являются частью любого взаимодействия. Многие исследователи стресса ориентировались на непосредственную ситуацию и пытались показать, как, например, отношение к ней влияет на процесс и результат развития и преодоления стресса, т. е. на процесс оценивания ситуации и индивидуальных возможностей человека. Транзакционистская (транзактная) модель предполагает высокую вероятность того, что психика и организм изменяются в результате взаимодействия. Ряд авторов (В. Шонфенг, С. Хобфол и др.) учитывали этот факт в своих моделях стресса и рассматривали преодоление как средство профилактики и борьбы с функциональным (психическим) истощением.

С позиций транзакционизма представляется возможным понять и объяснить ряд сложных и спорных положений проблемы преодоления стресса.

1. Нельзя определить преодоление просто как «стремление к достижению (успеху)» или «избегание». В зависимости от типа стратегии и длительности ее использования может облегчать или осложнять решение проблемы. Стратегии «избегания» могут облегчать решение, если играют роль временного перерыва, отсрочки, которые позволяют набраться сил. Качественные различия в способах «стремления к успеху» могут привести также к их неэффективности или результативности преодоления. Вид и результат стратегии преодоления всегда зависят от ситуации. Люди используют различные стратегии на разных фазах решения проблемы, часто балансируя между «стремлением» и «избеганием». Кроме того, эти стратегии имеют разные результаты в зависимости от обстоятельств. Использование «избегания» в случае контролируемости ситуации может увеличивать психологические трудности и серьезность проблемы, но такая стратегия может быть полезна в неконтролируемых обстоятельствах. Способ «стремление к успеху», вообще-то полезный, может нанести вред, если используется в ситуациях, не поддающихся контролю.

2. Вариативность использования стратегий преодоления частично зависит и от индивидуальных склонностей. Однако в большинстве случаев требования ситуации изменяют стратегии. Существуют групповые (культурные, классовые, профессиональные и др.) различия в понимании реакций «стремление к успеху», не говоря уже о различиях в их оценки. Таким образом, подходы, исследующие

исключительно личностное влияние, методологически более чисты, так как их шкалы имеют большую внутреннюю надежность, но их внешняя валидность ниже.

3. Стандартные подходы преодоления чересчур подчеркивают контролируемость внешней среды и эмоций. В то же время лучшей стратегией иногда становится отсрочивание действий, позволяя событиям идти своим чередом. Много незначительных стрессоров по своей природе несущественны и их игнорирование может являться лучшей стратегией. К. Олдвин (Aldwin, 1994) показано, что значительная часть стратегий преодоления коррелирует с низкой эффективностью, т. е. их использование только ухудшает проблему. Существует опасность подавления естественных эмоций; действительно, в некоторых ситуациях и у некоторых категорий людей поощряется выражение эмоций, их подавление вредно.

4. Необходимо дифференцировать процесс преодоления и его результат (эффективность). Взятая сама по себе стратегия преодоления еще не является наилучшей. Прилагаемые усилия должны соответствовать требованиям ситуации и важности стрессора. Наиболее эффективно то преодоление, при котором требуется меньше всего усилий, принимая во внимание, что трата сил в тривиальных обстоятельствах не эффективна и ведет к отрицательным результатам. Для компенсации чрезмерно сложной ситуации стрессогенные стимулы вызывают и более активное поведение по преодолению эмоции дистресса. Статистическое исследование отношений между преодолением и его эффективностью требуют более сложных методов оценки; использование простых корреляций или уравнений регрессии, скорее всего, даст сомнительные результаты. Для более точного понимания эффективности стратегии преодоления надо управлять или степенью стрессогенности стимула, или видом использованного преодоления, или же изучать условия, когда эта стратегия становится эффективной.

5. Результативность стратегий преодоления надо рассматривать на разных уровнях, включая физиологический, психологический, социальный и поведенческий. Стратегии могут быть полезны на одном уровне и повлечь за собой неуместные затраты на других. Для конкретной ситуации необходимо найти стратегию, исходя из принципа «минимум затрат и максимум выгоды», что нелегко для многих ситуаций.

6. Влияние тех или иных стратегий преодоления стресса должно быть рассмотрено в динамике. Большинство моделей адаптации по-

строены на принципе гомеостаза; они предполагают, что преодоление служит для восстановления равновесия. Действительно, многие проблемы незначительны по интенсивности воздействия, и их преодоление выполняет, прежде всего, гомеостатические функции. Однако преодоление может также приводить в движение процессы усиления функциональных реакций, которые в конечном счете могут иметь непредвиденные результаты. С одной стороны, легко использовать стратегию, целесообразную в данных обстоятельствах, но это может иметь неблагоприятные долгосрочные последствия. Наоборот, способность переносить, выдерживать актуальный стресс в конечном счете может быть выгодна.

7. Изучение только отрицательных последствий стресса дает одностороннюю картину преодоления. Общепринятая точка зрения и научные факты показали, что психологический стресс может иметь положительные последствия: повышение физической выносливости, рост мастерства и чувства собственного достоинства, расширение жизненных перспектив, увеличение набора стратегий преодоления для использования в будущих стрессогенных ситуациях. Однако нужен некоторый минимальный уровень ресурсов, чтобы предотвратить появление дезадаптации, а иногда при дефиците необходимых ресурсов неблагоприятное воздействие или простая неудача могут свести на нет любые выгоды. В литературе нередко высказывается мысль о том, что надо считать преодоление стресса не просто расходом сил и эмоций, но и стимулом для развития.

Дальнейшие исследования развития способностей преодоления стресса на жизненном и профессиональном пути будет иметь большое значение для решения этой перспективной проблемы. Можно предположить, что использование теории когнитивно-социального обучения позволит интегрировать многие факторы развития, которые влияют на процесс обучения преодолению стресса, в частности, понять ряд вопросов его развития.

Необходимо изучать закономерности изменения стратегий преодоления развития человека. Исследования двух конкретных типов преодоления стресса – решения социальных проблем и отвлечение внимания – показали, что развитие этих стратегий связано с особенностями когнитивного развития.

Следует изучить процессы обучения преодолению стресса. Одним из условий, имеющих важное значение, является специфичность разных моделей развития способностей преодоления стресса в зависимости от возраста, пола, социального окружения и дру-

гих факторов. Знания этих закономерностей будут способствовать выявлению неадаптивных способностей преодоления, коррекции процесса освоения конкретных стратегий поведения и разработке программ обучения адаптивным стратегиям преодоления стресса.

Будущие исследования надо направить на изучение преемственности навыков и способностей преодоления стресса в процессе их развития. Исследования свидетельствуют о том, что ряд сформированных способностей и навыков поведения по преодолению стресса на ранних стадиях развития связан с аналогичными стратегиями и на более поздних стадиях.

Исследования проблемы преодоления психологического стресса направлены на теоретико-экспериментальное обоснование методов и способов противодействия ему. Борьба со стрессом (дистрессом) предусматривает разработку и внедрение различных мероприятий профилактического характера, а также приемов оперативной регуляции (коррекции) этого состояния, которые изложены в работах Ю. А. Александровского, Ю. Г. Бобкова, В. М. Виноградова, В. А. Бодрова, С. Гремлинг и С. Ауэрбаха, Л. Г. Дикой, В. М. Звоникова, Б. Д. Карвасарского, А. Б. Леоновой, В. С. Лобзина и М. М. Решетникова, В. Л. Маришука и В. И. Евдокимова, А. Г. Панова, А. В. Шакула, К. Олдвин, Ф. Райс и других ученых.

1.2. Теоретико-эмпирическое обоснование выделения

термина «посттравматический стресс» в самостоятельную категорию*

В истории цивилизации человек всегда сталкивался с угрозой для своего существования, однако именно XX век характеризуется резким увеличением количества антропогенных и техногенных катастроф, «горячих точек» в различных регионах планеты; мир буквально захлестывает эпидемия тяжких преступлений против личности. Эти ситуации характеризуются, прежде всего, сверхэкстремальным воздействием на психику человека и переживаются вначале как **травматический стресс**, который впоследствии у части людей вызывает разные проявления **посттравматического стресса**. Своему возникновению понятие посттравматического стресса обязано анализу, в первую очередь, клинических наблюдений последствий влияния на человека экстремальных факторов, в основном во-

енного стресса, а также последствий воздействия антропогенных и стихийных катастроф. Итогом этих наблюдений и их последующего анализа явилось выделение специфического для этих случаев психического расстройства, обозначенного как **post-traumatic stress disorder – PTSD** (ПТСР) в американском психиатрическом классификаторе – DSM (American Psychiatric Association..., 1994).

ПТСР возникает как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью. Интенсивность стрессогенного воздействия в этих случаях бывает столь велика, что личностные особенности или предшествующие невротические состояния уже не играют решающей роли в генезе ПТСР.

За последние десятилетия в мировой науке резко возросло количество научно-практических исследований, посвященных травматическому и посттравматическому стрессу. Можно говорить о том, что исследования в области травматического стресса и его последствий для человека выделились в *самостоятельную междисциплинарную область науки – психотравматологию*.

В отечественной психологии исследования ПТСР ведутся недавно, и их начало совпадает со временем радикальных переустройств нашего общества. Введение ПТСР в 10-й пересмотр Международного классификатора болезней, в соответствии с которым работают отечественные специалисты, интенсифицировало исследовательские работы в этой области, актуальность которых непрерывно растет в связи с растущим количеством жертв травматического стресса (МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств, 1995; Клиническая психиатрия, 1998; Абабков, Перре, 2004; Тарабина, 2009).

Введение ПТСР в классификаторы неоднозначно оценивалось разными специалистами в разных странах; вместе с заметным прогрессом исследований в этой области повышается дискуссионность проблем, с ними связанных. Особенно это касается соотношений семантических полей понятий «травматический и посттравматический стресс» и зависимости уровня реакции от интенсивности стрессора (dose-response model). Также остро дискутируются вопросы о включении чувства вины в регистр посттравматических симптомов, о влиянии мозговых нарушений, эффекте стресс-гормонов, искажений памяти при диагностировании ПТСР, возникшего в результате сексуального насилия в раннем детстве, о влиянии социально-политической обстановки в обществе на постановку диагноза ПТСР и т. п. Несмотря на определенный скептицизм некоторых

* Работа поддержана грантом РФФИ № 11-06-00260.

специалистов, возражающих против выделения ПТСР, количество стран, применяющих в клинической практике диагноз ПТСР, выросло в последние десятилетия с 7 до 39 (Figueira, da Lus, Braga, Mauro, Mendloowich, 2007). Выявленная тенденция роста исследований в области ПТСР связана, прежде всего, с ростом международной террористической активности.

Большая часть работ по ПТСР посвящена эпидемиологии, этиологии, динамике, диагностике и терапии ПТСР. Исследования проводятся на самых разных контингентах: участниках боевых действий, жертвах насилия и пыток, антропогенных и техногенных катастроф, больных с угрожающими жизни заболеваниями, беженцах, пожарных, спасателях и т. д.

Основные понятия, которые используют исследователи, работающие в этой области, – это «травма», «травматический стресс», «травматические стрессоры», «травматические ситуации» и «посттравматическое стрессовое расстройство».

В зарубежных исследованиях понятия «post-traumatic stress disorder», «traumatic stress», «post-traumatic stress» контекстуально зависимы, вне эмпирических работ часто используются как синонимы. В отечественных исследованиях к категории ПТСР обращаются довольно часто; в научно-популярных изданиях используются понятия «травматический» и «посттравматический» стресс или просто «стресс».

Теоретические основы разделения понятий «стресс» и посттравматический стресс»

Анализ и обобщение теоретических подходов к изучению ПТСР и данных эмпирических исследований позволил Н. В. Тарабриной обосновать необходимость выделения термина «посттравматический стресс» как имеющего самостоятельное психологическое содержание, что позволяет ввести его в научный дискурс психологической науки. Посттравматический стресс определен как *симптомокомплекс*, характеристики которого отражают, прежде всего, нарушение целостности личности в результате психотравмирующего воздействия стрессоров высокой интенсивности. Эмоционально-когнитивные личностные изменения при этом могут достигать такого уровня, при котором у человека как субъекта нарушается способность осуществлять основную интегрирующую функцию.

Основой для такого выделения служит критерий наличия в биографии индивида травматического события, связанного с угрозой жизни и сопровождающегося переживанием негативных эмоций

интенсивного страха, ужаса или чувства безвыходности (беспомощности), т. е. пережитого травматического стресса, одним из психологических последствий которого и является посттравматический стресс. Основным дифференциально-диагностическим параметром, характеризующим ПТСР на психологическом уровне, являются эмоционально-личностные изменения человека, которые отражают нарушение целостности индивидуальности. Было показано, что только высокий уровень выраженности посттравматического стресса коррелирует с клинической картиной ПТСР и, согласно отечественной клинической психологии, представляет психологическую картину ПТСР (Тарабрина, 2009).

Однако последствия пребывания человека в травматических ситуациях не ограничиваются развитием острого стрессового расстройства (ОСР) или ПТСР (которому, как правило, коморбидны: депрессия, паническое расстройство и зависимость от психоактивных веществ); диапазон клинических проявлений последствий сверхэкстремального воздействия на психику человека, безусловно, шире и выражается широким континуумом разных форм психической дезадаптации.

Необходимо отметить острую актуальность исследований проблем посттравматического стресса, обусловленную, прежде всего, высокой социально-экономической значимостью проблемы в современном обществе, а также потребностью в целостном теоретико-методологическом анализе и интеграции различных направлений в области изучения психологических последствий пребывания человека в травматических ситуациях. Особой актуальностью обладает необходимость разработки научно обоснованной классификации посттравматических *когнитивно-эмоционально-личностных изменений* в психике человека, что особенно важно при выборе мишеней психокоррекционной и психотерапевтической работы.

Современные представления о ПТСР сложились окончательно к 1980-м годам, однако информация о воздействии травматических переживаний фиксировалась на протяжении столетий.

Критерии, методы диагностики и эпидемиология птср

Существуют проблемы, связанные с созданием классификаций психиатрических расстройств. Отмечается, что к настоящему моменту усиливаются интегративные тенденции при очередном их пересмотре. В настоящее время готовится пересмотр как МКБ-10, так и DSM-IV.

Диагностические критерии ПТСР в МКБ-10*:

- А Больной испытал воздействие **стрессорного события** или ситуации (как краткое, так и длительное) исключительно угрожающего или катастрофического характера, что способно вызвать общий *дистресс* почти у любого индивидуума.
- Б **Стойкие воспоминания или «оживление» стрессора** в навязчивых реминисценциях, ярких воспоминаниях или повторяющихся снах либо повторное переживание горя при воздействии ситуаций, напоминающих или ассоциирующихся со стрессором.
- В Больной обнаружил **фактическое избегание или стремление избежать** обстоятельства, напоминающие либо ассоциирующиеся со стрессором.
- Г Одно из двух:
- 1) **психогенная амнезия**, частичная или полная в отношении важных аспектов периода воздействия стрессора;
 - 2) **стойкие симптомы повышения психологической чувствительности или возбудимости** (не наблюдавшиеся до действия стрессора), представленные любыми двумя из следующих: а) затруднения засыпания или сохранения сна; б) раздражительность или вспышки гнева; в) затруднения концентрации внимания; г) повышения уровня бодрствования; д) усиленный рефлекс четверохолмия.
- Д. Критерии Б, В и Г возникают в течение шести месяцев стрессорной ситуации или в конце периода стресса (МКБ-10. Классификация..., 1995).

К **травматическим событиям** непосредственно относятся следующие (но не ограничиваются ими): *боевой опыт, насильственные нападения на личность (сексуальное или физическое насилие, ограбление, групповое нападение), пребывание в качестве заложника, террористические нападения, пытки, содержание в концентрационных лагерях, природные и промышленные катастрофы, автомобильные катастрофы, ситуации, когда человеку ставится диагноз неизлечимой, опасной для жизни болезни.*

Выделяются два типа травматических событий: 1) *краткосрочное, неожиданное* и 2) *постоянное и повторяющееся воздействие*

* В отечественную литературу Post-traumatic stress disorder (PTSD) вошло в переводе как «стрессовое» расстройство, а в МКБ-10 оно обозначено как «стрессорное».

травматического стрессора – серийная или пролонгированная травматизация (например: повторяющееся физическое или сексуальное насилие, боевые действия). Вначале травма переживается как тип 1, но по мере того как травматическое событие повторяется, жертва переживает, помимо негативных эмоций, вызванных ситуацией, страх повторения травмы

Выделяются разные виды ПТСР: устанавливается диагноз «**острый ПТСР**», когда продолжительность симптомов менее 3 месяцев; «**хронический ПТСР**», когда симптомы длятся 3 месяца или более; «**ПТСР с отсроченным началом**», когда прошло, по крайней мере, 6 месяцев между травматическим событием и началом симптомов. ПТСР может развиваться в любом возрасте, включая детский. Обычно симптомы возникают в течение *первых трех месяцев после травмы, хотя начало появления симптомов может быть отсрочено на месяцы или даже годы.* Часто нарушение сразу совпадает с критериями **острого стрессового расстройства (ОСР)**, возникающего непосредственно вслед за травмой, симптомы которого имеют место в течение 1 месяца после стрессового события.

Методы диагностики ПТСР. Основными методами, применяющимися в ходе обследования для диагностики посттравматических стрессовых расстройств, являются *клиническое диагностическое интервью (SCID) и шкала CAPS.* SCID включает ряд диагностических модулей (блоков вопросов), обеспечивающих диагностику психических расстройств по критериям DSM-4 (аффективных, психотических, тревожных, вызванных употреблением психоактивных веществ и т.д.). Конструкция интервью позволяет работать *отдельно с любым модулем, в том числе и с модулем ПТСР.* В каждом модуле даны четкие инструкции, позволяющие экспериментатору при необходимости перейти к беседе по другому блоку вопросов. При необходимости для постановки окончательного диагноза могут привлекаться независимые эксперты. Авторами методики предусмотрена возможность ее дальнейших модификаций в зависимости от конкретных задач исследования.

Шкала клинической диагностики CAPS (Clinical-administered PTSD Scale), применяется, как правило, дополнительно к SKIDу для клинической диагностики уровня выраженности симптоматики ПТСР и частоты ее проявления. Применение методики не только дает возможность оценить по пятибалльной шкале каждый симптом с точки зрения частоты и интенсивности проявления, но и определить достоверность полученной информации (Тарабрина, 2009).

В мировой психологической практике при обследовании лиц, переживших экстремальные, стрессовые ситуации, применяется большой психометрический методический комплекс по результатам заполнения которого можно судить об особенностях психологического состояния у обследуемых субъектов.

Одним из апробированных методов психодиагностического обследования, который может быть использован в экспертно-диагностической работе с лицами, пережившими травматический стресс, являются русскоязычные версии следующих методик (см.: Психология посттравматического стресса, 2007):

- 1 *Шкала оценки тяжести воздействия травматического события* (Impact of Event Scale – Revised – IOES-R) широко применяется в исследованиях ПТСР. Она основана на большом количестве наблюдений, опубликованных М. Горовиц синдрома стрессовых реакций и направлена на измерение трех основных сфер ответных реакций на травматический стресс: феномена навязчивых переживаний (вторжение), феномена избегания любых напоминаний о травме и феномена физиологической возбудимости. IOES-R позволяет выяснить степень проявления симптомов в течение последних 7 дней.
- 2 *Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций* – специально разработанная шкала для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций. Она состоит из 39 утверждений, отражающих внутреннее состояние людей, переживших ту или иную травматическую ситуацию.
- 3 *Опросник депрессивности Бека* предназначен для оценки наличия депрессивных симптомов и позволяет диагностировать состояние депрессивности у обследуемого на текущий период. Эта методика показала свою диагностическую значимость при работе с лицами, принимавшими участие в боевых действиях и переживших травматический стресс.
- 4 *Опросник для оценки выраженности психопатологической симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатиса)* состоит из 90 утверждений, отражающих наличие определенных соматических и психологических проблем у обследуемого. Шкала SCL-90-R используется как инструмент для определения актуального, имеющегося на данный момент симптоматического статуса индивида. Показано, что SCL-90-R хорошо дифференцирует пациентов с диагнозом посттравматическое стрессовое расстройство.

Эпидемиология. Распространенность ПТСР в популяции зависит от частоты травматических событий, количество которых растет во всех развитых странах. Можно говорить о травмах, типичных для определенных политических режимов, географических регионов, в которых особенно часто происходят природные катастрофы, и т. п.

В 1990-е годы показатели частоты возникновения ПТСР отчетливо возросли: если в 1980-х годах они соответствовали 1–2%, то в недавних исследованиях, опубликованных в США, – 7,8%, причем имеются выраженные половые различия (10,4% для женщин, 5,0% для мужчин). Так, Р. Кесслер с соавт., изучали выборку мужчин и женщин в возрасте от 15 до 24 лет и обнаружили, что 8% имели ПТСР; при этом у незамужних женщин был больший риск подверженности этому расстройству. ПТСР как следствие травматических событий наблюдалось: у мужчин, если они были свидетелями чьего-то тяжелого ранения или убийства или сами подвергались риску быть убитым, а у женщин, если они подвергались сексуальному нападению. Было также установлено, что 61% мужчин и 51% женщин встретились в течение жизни, как минимум, с одним травматическим событием. В работе Р. Кесслера с соавт. (см. таблицу 1.2.1) приведены следующие статистические данные (Kessler et al., 1995).

Таблица 1.2.1

Частота различных травм и последующего развития ПТСР (без учета половых различий) в репрезентативной американской выборке

Характер травмы	Частота травмы, %	Частота развития ПТСР, %
Изнасилование	5,5	55,5
Сексуальное домогательство	7,5	19,3
Война	3,2	38,8
Угроза применения оружия	12,9	17,2
Телесное насилие	9,0	11,5
Несчастные случаи	19,4	7,6
Свидетель насилия, несчастного случая	25,0	7,0
Пожар/стихийное бедствие	17,1	4,5
Плохое обращение в детстве	4,0	35,4
Пренебрежение в детстве	2,7	21,8
Другие угрожающие жизни ситуации	11,9	7,4
Другие травмы	2,5	23,5
Наличие какой-либо травмы	60,0	14,2

Анализ результатов эпидемиологических исследований показывает, что наличие ПТСР коррелирует с определенными психическими нарушениями, которые либо возникают как следствие травмы, либо присутствуют изначально. К числу таких нарушений относятся: невроз тревоги; депрессия; склонность к суицидальным мыслям или попыткам; медикаментозная, алкогольная или наркотикозависимость; психосоматические расстройства; заболевания сердечно-сосудистой системы. Данные исследований свидетельствуют о том, что у 50–100% пациентов, страдающих ПТСР, имеется какое-то из перечисленных сопутствующих заболеваний, а чаще всего два или более. Кроме того, для пациентов с ПТСР особой проблемой представляет высокий показатель самоубийств или попыток самоубийства.

В результате широкого обследования населения было обнаружено, что процент распространенности ПТСР колеблется в диапазоне от 1% до 14% с вариативностью, связанной с методами обследования и особенностями популяции. Обследование индивидов из группы риска (например, ветеранов войны во Вьетнаме, пострадавших от извержений вулкана или криминального насилия) дало очевидное повышение норм распространенности диагноза от 3% до 58%. Н. Бреслау с соавт., изучавшие выборки молодых совершеннолетних людей в возрасте от 21 до 30 лет, обнаружили, что 39% подвергались в течение жизни хотя бы одному травматическому воздействию из тех, которые описаны в DSM-III-R (Breslau, 1991). Х. Резник с соавт. изучали национальную выборку взрослых замужних женщин США и показали высокую вероятность развития у них ПТСР. Были выявлены скрытые травматические события (часто сексуальные и физические нападения); 69% женщин подвергались вообще каким-либо травматическим воздействиям на протяжении жизни. Кроме того, они обнаружили, что 12% респондентов имели на протяжении жизни диагноз ПТСР (Resnick et al., 1993).

Ф. Норрис установила, что 69% из обследованной ею выборки подвергались, как минимум, одному травматическому воздействию на протяжении жизни, 21% пережили подобные события за последний год и что 7% – средняя распространенность ПТСР. При этом чернокожие мужчины чаще подвергаются травматическим воздействиям, а молодые люди чаще страдают ПТСР (Norris, 1992). В нашей стране не проводилось общенационального исследования травмы, однако есть все основания считать, что у нас от посттравматического стрессового расстройства страдает не меньший процент населения.

Коморбидность и факторы риска ПТСР. В многочисленных исследованиях показано, что развившемуся у человека ПТСР, как правило, **сопутствуют (т. е. коморбидны)** такие психические расстройства как **депрессия, дистимия, паническое расстройство и зависимость от психоактивных веществ**. Коморбидность при ПТСР является скорее *правилом, чем исключением*. Данные коллективного исследовательского проекта ПТСР в США показывают, что 91% ветеранов войны во Вьетнаме с диагнозом ПТСР по сравнению с 41% группы ветеранов без ПТСР имеют, кроме него, по крайней мере, еще одно психическое заболевание. Аналогичное исследование, проведенное среди населения, т. е. сравнение групп с ПТСР (другой этиологии, чем боевой стресс) и без ПТСР подтверждает эти данные. Однако *существенным ограничением для этих исследований является то, что в них нельзя установить, были ли эти расстройства до возникновения ПТСР*. Но, даже если коморбидные расстройства возникли после воздействия травматического события, то они своим возникновением усиливают вероятность развития ПТСР. Прояснить природу и причины психопатологических черт при ПТСР невозможно без решения проблемы причин коморбидности психопатологии.

Эта задача частично решается в исследованиях *влияния генетических факторов на развитие ПТСР*. В масштабном исследовании Р. Питмен с соавт. изучались монозиготные близнецы, ветераны войны во Вьетнаме; было показано, что выраженность психопатологических черт у ветеранов-близнецов с ПТСР, по крайней мере, *в три раза* выше, чем в группе без ПТСР. Близнецы с ПТСР показали также значимо более высокий уровень *депрессивных расстройств, дистимии и панического расстройства*. У них также отмечено большее количество пережитых в анамнезе травматических событий, т. е. они изначально имели более высокий риск возникновения ПТСР. Они также имели более *высокий уровень алкогольной зависимости*. Можно предполагать, что наличие таких психических болезней, как депрессия, дистимия и паническое расстройство, представляет другие аспекты травматизации, приобретаемые индивидами под воздействием травматических ситуаций (Pitman, 1997).

Гипотеза о существовании наследственной предрасположенности к возникновению ПТСР подтверждается, например, исследованиями, в которых показано, что 30% всех симптомов ПТСР имеют *генетическую* основу и что тяжесть ПТСР выше у того, кто имел близнеца с ПТСР. Причем риск выше для монозиготных, чем для дизиготных близнецов. В исследовании Р. Ехуда получены данные, свидетельст-

вующие о том, что *вероятность развития ПТСР выше у тех людей, чьи родители сами пережили ПТСР* (Yehuda, 1998). По меньшей мере в четырех исследованиях показано, что у лиц с ПТСР наблюдается снижение размеров *гиппокампа*. Делается попытка объяснить этот феномен, основываясь на результатах исследований, выполненных на животных, в которых отмечается, что стресс у животных вызывает нарушение мозговых структур. Однако необходимо помнить, что эти данные являются *результатом корреляционных исследований*. Существует как теоретическая, так и эмпирическая поддержка гипотез, согласно которым *уменьшенный размер гиппокампа предсказывает травму у лиц с ПТСР* (William, True et al., 1993).

Таким образом, есть все основания говорить о том, что среди факторов риска развития ПТСР *биологические и генетические факторы* обладают наибольшим весом, т. е. являются наиболее точными предикторами возникновения ПТСР.

Характеристика психических функций при птср

Описывая воспоминания больных о травматических событиях, Дж. Шарко назвал их «паразитами ума». У людей с ПТСР драматически нарушена способность к *интеграции травматического опыта* с другими событиями жизни. Травматические воспоминания существуют в памяти не в виде связанных рассказов, а состоят из интенсивных эмоций и тех соматосенсорных элементов, которые актуализируются, когда страдающий ПТСР находится в возбужденном состоянии или подвержен стимулам или ситуациям, напоминающим ему о травме. В силу того, что травматические воспоминания остаются неинтегрированными в когнитивную схему индивида и практически не подвергаются изменениям с течением времени (что составляет природу психической травмы), жертвы остаются «застывшими» в травме как в актуальном переживании, вместо того чтобы принять ее как нечто, принадлежащее прошлому.

В дальнейшем может происходить связывание первых навязчивых мыслей о травме с реакциями индивида на более широкий спектр стимулов, что укрепляет селективное доминирование травматических сетей памяти. Триггеры, запускающие навязчивые травматические воспоминания, со временем могут становиться все более и более тонкими и генерализованными, таким образом, иррелевантные стимулы становятся напоминанием о травме. Например, *пожарный отказывается носить часы, потому что они напоминают ему об обязанности быстро реагирования на сигнал тревоги,*

или у ветерана войны резко ухудшается настроение при шуме дождя, потому что это напоминает ему сезоны муссонов во Вьетнаме. Это контрастирует с более типичными триггерами травматических воспоминаний, которые имеют типичную связь с травматической ситуацией, например, такую как *ситуация насилия для жертвы изнасилования или громкий звук треснувшей головы ассоциируется с выстрелом у ветерана войны.*

Телесные реакции индивидов с ПТСР на определенные физические и эмоциональные стимулы происходят в такой форме, будто бы они все еще находятся в условиях серьезной угрозы; они страдают от *гипербдительности, преувеличенной реакции на неожиданные стимулы и невозможности релаксации*. Исследования ясно показали, что люди с ПТСР страдают от *обусловленного возбуждения вегетативной нервной системы на связанные с травмой стимулы*. Феномены физиологической гипервозбудимости представляют собой сложные психологические и физиологические процессы, в которых, как представляется, постоянное *предвосхищение* (антиципация) серьезной угрозы является причиной такого, например, симптома, как *трудности с концентрацией внимания или в сужении круга внимания, которое концентрируется на источниках предполагаемой угрозы.*

Одним из последствий гипервозбуждения является генерализация ожидаемой угрозы. Мир становится небезопасным местом: безобидные звуки провоцируют реакцию тревоги, обычные явления воспринимаются как предвестники опасности. Как известно, с точки зрения адаптации, возбуждение вегетативной нервной системы служит очень важной функцией мобилизации внимания и ресурсов организма в потенциально значимой ситуации. Однако у тех людей, которые постоянно находятся в состоянии гипервозбуждения, эта функция утрачивается в значительной степени: легкость, с которой у них запускаются соматические нервные реакции, делает для них невозможным положиться на свои телесные реакции – систему эффективного раннего оповещения о надвигающейся угрозе. Устойчивое иррелевантное продуцирование предупредительных сигналов приводит к тому, что физические ощущения *теряют функцию сигналов эмоциональных состояний* и, как следствие, они уже не могут служить в качестве ориентиров при какой-либо активности или деятельности. Таким образом, подобно нейтральным стимулам окружающей среды, нормальные физиологические ощущения могут быть наделены новым и пугающим смыслом. Собственная физиологическая активность становится источником страха индивида.

Люди с ПТСР испытывают также определенные трудности в том, чтобы провести границу между *релевантными* и *иррелевантными* стимулами; они не в состоянии игнорировать несущественное и выбирать из контекста то, что является наиболее релевантным, что, в свою очередь, вызывает снижение вовлеченности в повседневную жизнь и усиливает фиксацию на травме. В результате теряется способность *гибкого реагирования на изменяющиеся требования* окружающей среды, что может проявляться в трудностях в учебной и профессиональной деятельности и серьезно их нарушать. Одним из условий успешного социального функционирования человека является его способность к планированию своих действий, мысленному построению жизненного сценария с учетом имеющихся у него жизненных ресурсов.

Люди, страдающие ПТСР, по-видимому, *утрачивают эту способность, они испытывают определенные трудности с фантазированием и проигрыванием в воображении различных вариантов*. Исследования показали, что когда травмированные люди позволяют себе фантазировать, у них появляется тревога относительно разрушения воздвигнутых ими барьеров от всего, что может напомнить о травме. Для того чтобы предотвратить это разрушение барьеров, они организуют свою жизнь так, чтобы не чувствовать и не рассматривать умозрительно различные возможности оптимального реагирования в эмоционально заряженных ситуациях. Такой паттерн сдерживания своих мыслей с тем, чтобы не испытать возбуждения, является *существенным вкладом в импульсивное поведение этих индивидов*.

Многие травмированные индивиды, особенно дети, перенесшие травму, склонны *обвинять самих себя* в том, что случилось с ними. Принятие ответственности на себя в этом случае позволяет компенсировать (или заместить) чувства беспомощности и уязвимости *иллюзией потенциального контроля*. Парадоксально, но установлено, что жертвы сексуального насилия, обвиняющие в случившемся себя, имеют лучший прогноз, чем те, кто не принимает на себя ложной ответственности, ибо это позволяет их локусу контроля оставаться интернальным и избежать чувства беспомощности. *Компульсивное повторное переживание травматических событий* – поведенческий паттерн, который часто наблюдается у людей, перенесших психическую травму и который не нашел отражения в диагностических критериях ПТСР. Проявляется это в том, что *неосознанно индивид стремится к участию в ситуациях, которые сходны с начальным травматическим событием в целом или с каким-то ее аспектом*.

Этот феномен наблюдается практически при всех видах травматизации. Например, *ветераны становятся наемниками или служат в милиции; женщины, подвергшиеся насилию, вступают в болезненные для них отношения с мужчиной, который с ними плохо обращается; индивиды, перенесшие в детстве ситуацию сексуального соблазнения, повзрослев, занимаются проституцией*. Понимание этого, на первый взгляд, парадоксального феномена может помочь прояснить некоторые аспекты девиантного поведения в социальной и интерперсональной сферах. Субъект, демонстрирующий подобные паттерны поведения повторного переживания травмы, может выступать в роли как жертвы, так и агрессора.

Повторное отыгрывание травмы является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования, проведенные в США, показали, что большинство преступников, совершивших серьезные преступления, в детстве пережили ситуацию *физического или сексуального насилия*. Также показана в высшей степени достоверная связь между *детским сексуальным насилием и различными формами самодеструкции вплоть до попытки самоубийства, которые могут возникнуть во взрослом возрасте*. В литературе описывается феномен «*ревиктимизации*»: травмированные индивиды вновь и вновь попадают в ситуации, где они оказываются жертвами.

Преследуемые навязчивыми воспоминаниями и мыслями о травме, травмированные индивиды, начинают организовывать свою жизнь таким образом, чтобы избежать эмоций, которые провоцируются этими вторжениями. *Избегание* может принимать много разных форм, например, *дистанцирование от напоминаний о событии, злоупотребление наркотиками или алкоголем для того, чтобы заглушить осознание дистресса, использование диссоциативных процессов для того, чтобы вывести болезненные переживания из сферы сознания*. Все это ослабляет взаимосвязи с другими людьми, приводит к их нарушению и как следствие – к снижению адаптивных возможностей.

Семейный и интерперсональный контекст

ПТСР, как и многие другие психические расстройства, вызывает нарушения в социальном функционировании: семейных, межличностных и профессиональных отношениях. Социальные последствия травматического воздействия были хорошо проиллюстрированы в исследованиях, описывающих выживших жертв концентрацион-

ных лагерей (Etinger, Strom, 1973). Они имели менее стабильный трудовой стаж, чем контрольная группа, с более частыми сменами работы, места жительства и рода занятий. Они переходили в менее квалифицированные и менее оплачиваемые слои в 25% случаев по сравнению с 4% случаев в контрольной группе. Бывшие заключенные из более низких социально-экономических классов с трудом компенсировали свое подорванное здоровье в отличие от более профессиональных групп.

Дж. Девидсон с соавт. проводил эпидемиологическое обследование 2985 жителей Пьемонта (США), целью которого было изучить вероятность развития у них ПТСР. Было выявлено значимое влияние на формирование ПТСР факторов семейной и личной истории: частой смены работы, существования в семье психических расстройств, низкого финансового статуса семьи, злоупотреблений в детстве, отделения от семьи в возрасте до 10 лет (Davidson et al., 1991). Наличие симптомов ПТСР у одного из членов семьи оказывает влияние на ее функционирование. Индивиды с ПТСР, страдая от симптомов заболевания, могут также заявлять о болезненном чувстве вины по поводу того, что они остались живы, в то время как другие погибли, или по поводу того, что они вынуждены были сделать для того, чтобы выжить. Фобическое избегание ситуаций или действий, которые имеют сходство с основной травмой или символизируют ее, может интерферировать на межличностные взаимосвязи и вести к супружеским конфликтам, разводу или потере работы.

В некоторых случаях (например, при стихийных бедствиях, автомобильных катастрофах, убийствах члена семьи) пары или целые семьи переживают одну и ту же травму. В этих ситуациях высока вероятность возникновения нарушений в семейной системе; у наиболее уязвимых членов семьи развивается ПТСР.

Необходимо отметить, что для некоторых людей опыт травматического переживания становится источником мотивации к позитивному личностному росту. Известен случай, когда человек, страдающий от навязчивых воспоминаний войны, стал президентом США. Такой человек – Джон Кеннеди.

Это наименее изученный вопрос в области изучения психологических последствий психотравматизации. Гипотетически можно предположить, что определение факторов, способствующих позитивному личностному росту, – это одна из важнейших теоретико-эмпирических задач исследования посттравматического стресса. Не менее важным является изучение влияния профессиональной

деятельности на посттравматическую адаптацию. Для некоторых лиц работа становится *средством ухода от прошлого*. При этом их карьера может быть весьма успешной, однако такой успех может быть достигнут за счет семьи или межличностных связей. Продолжая страдать от навязчивости прошлого и будучи неспособными концентрироваться на настоящем, эти люди становятся психически калеками, неспособными к самостоятельному существованию. Установлено, что нарушения социального взаимодействия индивида с семьей, друзьями и коллегами чаще обнаруживались у индивидов с ПТСР, чем у индивидов без ПТСР (Solomon, 1989).

Поддержка семьи и друзей, как было показано, играют важную роль в реакциях жертв изнасилования после травмы (Foa, Riggs, 1993). При этом наличие понимающей женской и мужской поддержки было обратно пропорционально связано с попытками уединиться после нападения; опосредующая роль социальной поддержки выявлена при различных видах психопатологии.

Таким образом, травматическое событие и его последствия оказывают сильное влияние на партнеров и семьи людей, переживших травму, однако *семья («семейная стабильность»)* выступает в качестве *мощной социальной поддержки, оказывая компенсирующее влияние на больного члена семьи, включающее когнитивную, эмоциональную и инструментальную помощь*.

«Черная дыра травмы», по образному выражению одного из американских исследователей PTSD Р. Питмена, с неотвратимостью притягивает к себе все мысли и чувства субъекта (Pitman, 1988). Можно сказать, что «черная дыра травмы» и есть основная мишень психотерапевтической помощи при ПТСР. ПТСР обычно вызывает нарушения в социальной, профессиональной и других важных сферах жизнедеятельности. Субъект, как правило, не осознает связи симптомов своего состояния с травматическим воздействием, пережитым им в прошлом. При этом воздействие психической травмы осуществляется двумя основными путями: либо это постоянные навязчивые мысли и переживания о травмировавшем событии, либо старательное их избегание. И в том и в другом случае очевидна основная задача психологической коррекции состояния таких лиц – помочь осознать причинно-следственную связь между пережитым травматическим событием и наличествующими у субъекта проявлениями последствий травматического воздействия и далее помочь интегрировать его сознание. Другими словами, необходимо осуществить реинтеграцию нарушенной вследствие травмы психи-

ческой деятельности. При этом психотерапевтические интервенции направлены на создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, аффективную переоценку травматического опыта, восстановление ощущения ценности собственной личности и способности дальнейшего существования в мире. К настоящему времени разработаны конкретные психотерапевтические техники, среди которых когнитивно-бихевиоральная терапия считается наиболее эффективной (Эффективная терапия..., 2005)

Целью психотерапевтического лечения пациентов с ПТСР является помощь в освобождении от преследующих воспоминаний о прошлом и интерпретация последующих эмоциональных переживаний как напоминаний о травме, а также в том, чтобы пациент мог активно и ответственно включиться в настоящее. Для этого ему необходимо вновь обрести контроль над эмоциональными реакциями и найти происшедшему травматическому событию надлежащее место в общей временной перспективе своей жизни и личной истории. Ключевым моментом психотерапии пациента с ПТСР является интеграция того чуждого, неприемлемого, ужасного и непостижимого, что с ним случилось, в его представление о себе (Van der Kolk, McFarlane, Weisaeth, 1996).

Иными словами, психотерапия должна обращаться к двум фундаментальным аспектам посттравматического расстройства: снижению тревоги и восстановлению чувства личностной целостности и контроля над происходящим. При этом отмечается, что терапевтические отношения с пациентами, страдающими ПТСР, чрезвычайно сложны, поскольку межличностные компоненты травматического опыта – недоверие, предательство, зависимость, любовь, ненависть – имеют тенденцию проявляться при построении взаимодействия с психотерапевтом. Работа с травмами порождает интенсивные эмоциональные реакции у психотерапевта, следовательно, предъявляет высокие требования к его профессионализму.

Тяжесть постстрессового синдрома, согласно М. Хоровицу, определяется тем, насколько сильно выражена, во-первых, тенденция к вторжению произвольных воспоминаний, во-вторых, тенденция к избеганию и отрицанию. Основная задача психотерапевта заключается в том, чтобы снизить чрезмерную интенсивность этих процессов. Сначала необходимо подчинить контролю возникшее после травматизации экстремальное психическое состояние, а затем встает задача интегрировать травматический опыт в целостную систему представлений о себе и мире, тем самым уменьшается острота

конфликта между старыми и новыми представлениями. Общая цель терапии – не осуществление всеобъемлющего изменения личности пациента с ПТСР, а достижение когнитивной и эмоциональной интеграции образов Я и мира, позволяющей редуцировать постстрессовое состояние (Horowitz, 1998).

Психотерапия посттравматического расстройства независимо от конкретно избранного метода лечения характеризуется рядом особенностей. Прежде всего, следует иметь в виду высокие показатели «обрыва» терапии с жертвами ДТП, разбойных и других нападений (50% случаев). В отличие от других расстройств пациенты с ПТСР после 2–3 встреч не приходят в терапию. Для пациентов, прервавших терапию, характерны интенсивные проявления флэшбэков; по отношению к другим симптомам значимых различий не обнаружено.

Такая динамика объясняется тяжелой травматизацией, потрясшей основы доверия пациента. Он чувствует себя не в состоянии вновь довериться кому-либо, боясь еще раз быть травмированным (Janoff-Bulman, 1995). Это особенно справедливо в отношении тех, кто был травмирован другими людьми. Недоверие может выражаться в явно скептическом отношении к лечению; чувство отчуждения от людей, не переживших подобной травмы, часто выходит на передний план и затрудняет доступ терапевта к пациенту. Пациенты с ПТСР не способны поверить в свое излечение, а малейшее недопонимание со стороны психотерапевта укрепляет у них чувство отчуждения.

Для пациентов с ПТСР характерны также определенные трудности, связанные с принятием на себя роли реципиента психотерапевтической помощи. Успешность работы с пациентами, страдающими ПТСР, обусловлена: 1) способностью пациента рассказывать о травме, которая прямо пропорциональна способности терапевта эмпатически выслушивать этот рассказ, поскольку любой признак отвержения или обесценивания воспринимается пациентом как неспособность терапевта оказать ему помощь и может привести к прекращению усилий со стороны пациента бороться за свое выздоровление; 2) эмпатичностью терапевта, который поощряет пациента к рассказу об ужасных событиях, не отвлекаясь и не соскальзывая на побочные темы, не буравя пациента удивленным или испуганным взглядом и не демонстрируя ему собственной шоковой реакции. Терапевт не преуменьшает значение спонтанно возникших тем и не отклоняет разговор в те области, которые непосредственно

не связаны с травматическим страхом. В противном случае у пациента возникает ощущение, что экзистенциальная тяжесть пережитого невыносима для терапевта, и он будет чувствовать себя непонятым.

Терапевтические отношения с пациентом, у которого имеется ПТСР, обладают характерными особенностями, которые можно сформулировать следующим образом:

- 1) постепенное завоевание доверия пациента с учетом того, что у него наблюдается выраженная утрата доверия к миру;
- 2) повышенная чувствительность по отношению к «формальностям» проведения терапии» (отказ от стандартных диагностических процедур перед разговором о травматических событиях);
- 3) создание надежного окружения для пациента во время проведения терапии;
- 4) адекватное исполнение ритуалов, которые способствуют удовлетворению потребности в безопасности пациента;
- 5) до начала терапии уменьшение дозы медикаментозного лечения или его отмена для осуществления контроля за психотерапевтическим воздействием;
- 6) обсуждение и исключение возможных источников опасности в реальной жизни пациента.

Фундаментальное правило терапии ПТСР – принимать тот темп работы и самораскрытия пациента, который он сам предлагает. Иногда нужно информировать членов его семьи о том, почему необходима работа по воспоминанию и воспроизведению травматического опыта, поскольку они поддерживают избегающие стратегии поведения пациентов с ПТСР.

Наиболее разрушено доверие у жертв насилия или злоупотребления (насилие над детьми, изнасилование, пытки). Эти пациенты в начале терапии демонстрируют «тестирующее поведение», оценивая, насколько адекватно и соразмерно терапевт реагирует на их рассказ о травматических событиях. Для постепенного формирования доверия полезны высказывания терапевта, в которых признаются трудности, пережитые пациентом; терапевт в любом случае должен сначала заслужить доверие пациента. Сильно травмированные пациенты часто прибегают к помощи различных ритуалов для канализации своих страхов (например, двери и окна должны всегда быть открыты); терапевт должен реагировать на это с уважением и пониманием. Снижение дозы медикаментов или полный отказ от них до начала терапии необходим потому, что в противном случае

не будет достигнуто улучшение состояния, достоверно связанное с новым опытом понимания происшедшего и новыми возможностями совладания с травматическим опытом.

Еще один заслуживающий упоминания аспект терапевтической работы с пациентами, страдающими ПТСР, – это психологические трудности, которые испытывает психотерапевт в процессе своей работы. Прежде всего он должен интеллектуально и эмоционально быть готовым столкнуться со злом и трагедийностью мира. Можно выделить две основные стратегии поведения психотерапевтов – избегание (обесценивание) и сверхидентификация.

Первая крайняя реакция со стороны терапевта – *избегание* или *обесценивание*: «Нет, такого пациента я не вынесу!» Собственные чувства терапевта (страх, отвращение) нарушают его способность воспринимать рассказ пациента, возможно возникновение недоверия к отдельным деталям. Подобная установка ведет к тому, что терапевт не задает никаких вопросов относительно деталей и конкретных переживаний. Таким образом, его защитное поведение является фундаментальной ошибкой в терапии травмированных пациентов. Нежелание терапевта касаться отталкивающих (с точки зрения общепринятой морали) биографических фактов жизни пациента все более отдаляет от него, тем самым усиливая «заговор молчания», что в итоге может привести к развитию хронической формы ПТСР.

Сверхидентификация – другая крайняя позиция терапевта, связанная с фантазиями спасения или мести и обусловленная «избытком» эмпатии. В результате этой чрезмерной эмпатии терапевт может выйти за пределы профессионального общения с пациентом. Принимая на себя роль товарища по несчастью или по борьбе, он существенно ограничивает свои возможности стимулировать у пациента корригирующий эмоциональный опыт. Опасность такого «перенапряжения» состоит в том, что любое развенчание иллюзий, неизбежное в терапии, может оказать разрушительное влияние на терапевтические отношения, когда цели и правила терапевтического контракта нарушаются.

Реакции неуверенности у терапевта обусловлены его смущением или опасениями усилить травматизацию, боязнь вызвать декомпенсацию пациента при расспросе о содержании и деталях пережитой травмы. При сексуальных травмах подобная реакция терапевта объясняется его стыдливостью, поэтому, когда пациент сообщает, что ему трудно говорить на эту тему, терапевт склонен пойти у не-

го на поводу. Рассказ пациента о травме может вызвать у терапевта нарушения контроля над эмоциями: он не в состоянии собраться с мыслями, от услышанного у него выступают слезы на глазах. У пациента появляются сомнения в действиях терапевта, поскольку последний не может вынести его рассказа. Однако большинство пациентов могут выдержать кратковременный прорыв чувств терапевта при условии, что затем он снова возвращается к своей роли утешителя; слишком сильная эмоциональная реакция терапевта так же вредна, как и слишком слабая.

Работа с травмированными пациентами требует большого эмоционального вклада со стороны терапевта, вплоть до развития у него подобного расстройства – вторичного ПТСР, в результате того, что он постоянно является как бы свидетелем всех этих несчастных случаев, катастроф и т. п. Вторичное ПТСР проявляется в форме флэшбэков, депрессий, чувства беспомощности, отчуждения, регрессии, цинизма. Высок также риск возникновения психосоматических нарушений, усталости, расстройств сна, сверхвозбуждения и неконтролируемых прорывов чувств. Общее правило для терапевтов, работающих с ПТСР, – дружелюбное отношение к самому себе. Разрешение переживать радость и удовольствие являются необходимым условием работы в данной области, без которых невозможно выполнение профессиональных обязанностей (Калмыкова и др., 2001).

Лечение ПТСР – процесс длительный, он может продолжаться несколько лет. В настоящее время не существует устоявшейся точки зрения на результат лечения. Одни исследователи считают, что ПТСР – излечимое расстройство, другие, что его симптомы полностью не устранимы. Обобщая имеющиеся подходы в психотерапии ПТСР, можно выделить три основные стадии лечения: *стабилизация, эксплорация (или «вскрытие» травмы) и интеграция*. На стадии стабилизации устанавливается взаимное доверие клиента и психотерапевта; психотерапевтом поощряются любые попытки, предпринятые клиентом, в целях адаптации к стрессу; дается информация о реакциях человека на воздействие психотравмирующих факторов. На стадии постепенного, тщательно контролируемого психотерапевтом «вскрытия» травмы содержанием психотерапевтической работы становится травматический опыт клиента, его «проговаривание». Если возникает необходимость, на этом этапе обсуждаются философские, мировоззренческие вопросы, которые встают перед человеком («Почему это случилось именно со мной?», «Чем я это заслужил?» и т. д.). И наконец, основная задача заверша-

ющей стадии психотерапии заключается в осознании и принятии клиентом тех изменений, которые произошли с ним после пережитого травматического опыта, результатом чего является личностный рост клиента, переоценка им самого себя и своих возможностей.

При развитии ПТСР *осознание* всех аспектов перенесенной психической травмы становится *необходимым условием для восстановления интегрированной психической деятельности*. В этом периоде психотерапия направляется на создание *новой когнитивной модели жизнедеятельности, переоценку травматического опыта, восстановление ощущения ценности собственной личности и возможности гармоничного существования в реальном мире, повышение собственных возможностей, позволяющих преодолевать последствия травматического события*.

* * *

Из общего анализа исследований ПТСР, очевидно, что развитие этого расстройства и его проявление имеют значительные различия у людей, зависят от смыслового содержания травматических событий и контекста, в котором эти события происходят. Окончательные ответы на вопросы по теме ПТСР могут быть получены в будущих исследованиях, направленных на изучение взаимодействия между эффектами травматических событий и других факторов, таких как ранимость, влияющих на начало и ход психиатрических расстройств. Также важно ответить на вопрос: как и какие личностные черты влияют на возникновение ПТСР, как они руководят уменьшением симптомов после длительного влияния травмы? Приоритетной является проблема демонстрации эффективности предупреждающих мер, так как хроническое влияние травмы имеет большое значение для здоровья нации.

1.3. Личностные свойства и интеллект как предикторы посттравматического стресса

Жизнь в современном обществе сопряжена с высоким риском стрессогенных влияний. Показано, что психологические последствия воздействия на человека экстремальных ситуаций проявляются континуумом, представляющим различные виды и степени психической дезадаптации, одной из которых является посттравматический стресс (Тарабрина, 2008). Одним из наиболее тяжелых стрессоров по силе воздействия и характеру проявления негативных последствий является участие в боевых операциях. Субъективные

переживания участников боевых действий отражают сложный конгломерат психологических феноменов, обозначаемых как «боевой стресс» – многоуровневый процесс адаптационной активности индивида в условиях боевой обстановки (Снедков, 1997). Отмечается, что совладание с боевой травмой представляет собой сложный процесс, последствия которого различны: от полной социальной и психической дезадаптации до формирования жизненной мудрости, уникальной системы нравственных ценностей и значительного конструктивного потенциала, реализуемого с максимальной пользой для социума (Соловьев, 2000). Е. О. Лазебная вводит понятие посттравматической стрессовой адаптации как интрапсихического процесса, задачей которого является воссоздание разрушенного внутреннего мира человека, системы его основных жизненных ценностей и связей с окружающим миром (Лазебная, 2007).

Одно из современных направлений в развитии теории стресса связано с понятием психологического ресурса. Ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса (Бодров, 2006б). Процесс совладания с психической травмой требует сложной системы взаимосвязанных ресурсов: личностных, социальных, психологических, профессиональных, физических и материальных. В настоящем исследовании изучалась роль личностных свойств (в частности, нейротизма), интеллекта и субъектных характеристик в совладании с посттравматическим стрессом.

Известно, что восприятие того или иного психологического воздействия как стрессового, непосредственная или отдаленная реакция на это воздействие, механизмы совладания с психической травмой во многом зависят от индивидуально-личностных особенностей человека (Тарабрина, 2003). В частности, Айзенк в своей модели обусловливания неврозов показал, что у людей с высоким нейротизмом и низкой экстраверсией существует большая предрасположенность к неврозам, так как они сильнее реагируют на эмоционально возбуждающие стимулы и дольше сопротивляются угасанию этих реакций (Айзенк, 1999). Ряд исследователей, изучая возможность прогнозирования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) на основе личностных черт, пришли к выводу, что менее подвержены влиянию травмы активные, энергичные, устойчивые и выносливые люди, а те, кто имеет высокие показатели по нейротизму и интроверсии, сильнее реагируют на травму (Pitman, Shalev, Orr, 1999).

Посттравматический стресс – многоаспектный и многоуровневый феномен (Тарабрина, 2003), и в его формировании принимают участие не только эмоциональные, но и когнитивные, ценностные характеристики. Говоря о соотношении мышления и эмоций, С. Л. Рубинштейн утверждал, что эмоциональное самочувствие мыслящего субъекта связано с динамикой мыслительного процесса. Эмоции человека представляют собой единство эмоционального и интеллектуального так же, как познавательные процессы обычно образуют единство интеллектуального и эмоционального. С. Л. Рубинштейн отмечал, что в норме сознательная познавательная интеллектуальная деятельность тормозит эмоциональное возбуждение, придавая ему направленность и избирательность; при аффектах, т. е. при сверхинтенсивном эмоциональном возбуждении, избирательная направленность действий нарушается и возможна импульсивная непредсказуемость поведения (Рубинштейн, 2009).

Когда говорят об интеллекте как некоторой способности, то, в первую очередь, опираются на его адаптационное значение для человека. Штерн считал, что интеллект есть общая способность приспособления к новым жизненным условиям. По Ж. Пиаже, развитый интеллект проявляется в универсальной адаптивности, в достижении «равновесия» индивида со средой. Согласно Стернбергу, по отношению к внешнему миру интеллектуальное поведение может выражаться в адаптации, выборе внешней среды или ее преобразовании.

Данные зарубежных исследований показывают, что, чем выше уровень интеллекта, тем меньше вероятность развития посттравматического стресса (Macklin et al., 1998; Saign et al., 2006; McNally, 2006; Hart, 2008). Интеллектуальные способности позволяют осмыслить травматический опыт в индивидуальном ключе как полезный и интегрировать его в структуру личности (Вигура, 2003). Алекс Линли отводит важную роль в процессе совладания с травматической ситуацией мудрости, а также рассматривает ее в качестве возможного следствия позитивной адаптации субъекта к травме (Linley, 2003).

В отечественной психологии интеллект как способность также соотносится с успешностью адаптации человека к новым условиям. В. Н. Дружинин рассматривает интеллект как «ресурс», характеризующий когнитивные возможности индивида. Когнитивный ресурс как теоретический конструкт объясняет проявление общего фактора интеллекта в индивидуальной продуктивности (Горюнова, Дружинин, 2000, 2001).

В исследованиях взаимозависимости формально-динамических (биологически обусловленных) параметров индивидуальности с выраженностью признаков посттравматического стресса у военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях в Чечне, отмечено, что группы «Норма» и «ПТСР» значимо различаются по уровню эргичности в интеллектуальной сфере (Епутаев, Иконникова, 2003, с. 220–235). Показано также, что существует взаимосвязь между тяжестью посттравматического стресса и успешностью выполнения когнитивных задач (Vasterling et al., 2002).

В центре внимания отечественных исследователей психологии совладания находится человек «совладающий» – субъект, поэтому проблематика совладания неразрывно связана с психологией субъекта. В настоящем исследовании изучались смысложизненные и ценностные ориентации как предикторы совладания с боевой травмой. Роль этих структур в совладании со стрессом изучается в основном в рамках экзистенциально-гуманистического подхода (Дж. Бьюдженталь, Т. Грининг, Р. Мэй, В. Франкл, И. Ялом и др.). В данном направлении последствия экстремальной ситуации рассматриваются в широком контексте отношений человека с миром. В экстремальной ситуации, «помимо физических, нервных и эмоциональных травм, угрозе подвергается наше право на жизнь, на личное благополучие. Возникает ощущение, что мир (включая людей) не оказывает значительной поддержки человеческой жизни в целом. Разрушается само наше представление о существовании. Существование в этом смысле включает все значимые структуры, которые свидетельствуют о том, что мы являемся ценной и жизнеспособной частью материи жизни» (Грининг, 1994, с. 92). Альфрид Лэнгле, рассматривая травму с экзистенциальной точки зрения, отмечает, что для ее переживания особенно значимы вопросы смысла (Лэнгле, 2009). По мнению А. В. Серого и А. В. Полетаевой, психотравма вызывает процесс нарушения самосознания. Главным пусковым фактором этого процесса является такое изменение в смысловой сфере личности, в результате которого травматическое событие, лишенное когнитивной переработки и не включенное в процесс осмысления, отделяясь от смысловой структуры личности, диссоциируется, превращаясь в автономное образование. Основной задачей деятельности психики в переработке травматического опыта в таком случае является не только смысловая переработка травмирующего события, но и его адекватное включение в смысловой контекст с формированием ценностного отношения личности (Серый, Полетаева, 2004).

Исходя из системного подхода к функционированию психики, нами было сделано предположение о том, что люди с различными индивидуальными особенностями нуждаются в различных ресурсах. В частности, предполагалось, что лица с высоким нейротизмом нуждаются в больших ресурсах, чтобы справиться с травмой. Поэтому у индивидов с высокой негативной эмоциональностью будет ярче проявлен вклад интеллекта и смысло-ценностных характеристик в процесс совладания со стрессом.

Цель исследования заключалась в изучении интеллекта и личностных характеристик как предикторов посттравматического стресса у комбатантов (участников боевых действий). В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- 1) исследовать личностные особенности ветеранов боевых действий с выраженным посттравматическим стрессом;
- 2) проанализировать связи уровня общего интеллекта у ветеранов боевых действий с выраженностью посттравматической симптоматики;
- 3) изучить связи общего интеллекта и смысло-ценностных ориентаций с выраженностью посттравматического стресса у лиц с различным уровнем нейротизма;
- 4) построить с помощью регрессионного анализа комплексную модель взаимного влияния ценностно-смысловых, личностных характеристик и общего интеллекта на выраженность посттравматического стресса.

Гипотеза исследования: интеллект и смысло-ценностные ориентации являются предикторами посттравматического стресса у участников боевых действий, а также выступают в качестве свойств, опосредующих связь между нейротизмом и признаками посттравматического стресса.

Методы исследования

Исследование проводилось на базе Центра восстановительной терапии им. М. А. Лиходея (г. Руза). В экспериментальном исследовании приняли участие ветераны боевых действий в Афганистане и Чеченской Республике без признаков органического поражения и психических расстройств, без ранений или с ранениями легкой и средней степени тяжести в анамнезе.

Всего в исследовании приняли участие 155 человек (добровольцы), мужчины, средний возраст исследуемых составил 41,79

± 6,26 года. Среди респондентов 97 человек (63%) имеют высшее образование, 54 человека (35%) – среднее и среднее специальное образование, 4 человека (2%) – незаконченное высшее образование.

Использовались следующие методики:

- 1) Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций (военный вариант) (Практикум..., 2001);
- 2) Методика Стандартные Прогрессивные Матрицы Равена (Равен, 2001; Равен и др., 2002);
- 3) Пятифакторный личностный опросник Big Five (форма S) в адаптации С. Д. Бирюкова;
- 4) Шкала оценки интенсивности боевого опыта Т. Кина (Практикум..., 2001);
- 5) Тест смысложизненных ориентаций СЖО (Леонтьев, 2000);
- 6) Опросник терминальных ценностей ОТеЦ (Сенин, 1991).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS 10.0.

Результаты исследования

Личностные особенности респондентов с выраженным посттравматическим стрессом

Из массива выборки была выделена группа испытуемых с высокими значениями посттравматического стресса (ПТС) – группа «Выраженный ПТС». В группу вошел 31 человек (20% от общего количества исследуемых). Среднее значение по Миссисипской шкале составило $92,13 \pm 9,83$ балла, что соответствует среднему значению по группе «ПТСР», полученному в Лаборатории психологии посттравматического стресса (Практикум..., 2001, с. 144).

Результаты статистического анализа показали, что группа респондентов с высокими значениями ПТС значимо отличается от остальных участников выборки по таким личностным факторам, как *Нейротизм* ($U = 862,5$, $p = 0,000$), *Экстраверсия* ($U = 1448,0$, $p = 0,034$) и *Склонность к согласию* ($U = 1251,5$, $p = 0,003$). Таким образом, лица, имеющие выраженные признаки посттравматического стресса, более интровертированы, имеют высокий уровень нейротизма и в меньшей степени склонны к компромиссам во взаимоотношениях с людьми по сравнению с группой «Норма».

Полученные результаты согласуются с данными других исследователей о том, что индивиды, обладающие высоким нейротизмом

и интроверсией, сильнее реагируют на травму (Pitman et al., 1999). Относительно достаточно низких значений по шкале *Склонность к согласию* отмечается, что ветераны с выраженными признаками посттравматического стресса чаще характеризуются повышенной импульсивностью, агрессивностью, некоторой враждебностью к другим лицам или обществу в целом, нежели ветераны из группы «Норма» (Вугне, Riggs, 1996; Jakupcak, Conybeare, Phelps et al., 2007; Колов, 2009). Данные свойства в ситуации войны могут быть адаптивными, а в мирной жизни те же свойства, возможно, становятся источником жизненных трудностей.

Взаимосвязь интеллекта и посттравматического стресса

Результаты корреляционного анализа показали, что существует значимая, но не высокая обратная корреляционная связь между выраженностью признаков посттравматического стресса и интеллектуальными показателями: количеством правильных ответов за единицу времени (Общий балл СПМ Равена) и сложностью выполненных задач (см. таблицу 1).

Связь между нейротизмом и общим баллом по СПМ Равена отмечена на уровне тенденции ($r = -0,138$, $p = 0,088$), значимой взаимосвязи между нейротизмом и сложностью выполненных задач по всей выборке выявлено не было ($r = -0,111$, $p = 0,168$).

Для проверки гипотезы об опосредовании интеллектом связи нейротизма и посттравматического стресса выборка была поделена на две группы по уровню нейротизма. Деление осуществлялось по медиане (15 баллов по шкале *Нейротизм* Пятифакторного личностного опросника), группы получили название «Низкий нейротизм» и «Высокий нейротизм» (см. таблицу 1).

Далее был проведен корреляционный анализ между показателями уровня выраженности признаков посттравматического стресса и интеллектуальными показателями в указанных группах. В группе респондентов с низким нейротизмом взаимосвязь между интеллектуальными показателями (общий балл по тесту СПМ Равена, сложность выполненных задач) и выраженностью признаков посттравматического стресса не обнаружена. В то же время в группе респондентов с высоким нейротизмом отмечена значимая обратная корреляционная связь между этими показателями. Отличия по уровню посттравматического стресса у ветеранов с высоким нейротизмом и различным уровнем интеллекта показаны на рисунке 1.

Таблица 1

Описательная статистика групп «Высокий нейротизм» и «Низкий нейротизм» и коэффициенты корреляции между выраженностью признаков посттравматического стресса и интеллектуальными показателями

	Общая выборка (n = 155)	Низкий нейротизм (n = 78)	Высокий нейротизм (n = 77)
M ± SD	16,28 ± 6,76	11,23 ± 2,90	21,40 ± 5,59
Md	15	11,5	19
R	36	11	24
Коэффициент корреляции между ПТС и Общим баллом СПМ Равена	-0,213**	-0,040	-0,370**
Коэффициент корреляции между ПТС и Сложностью выполненных задач	-0,180**	-0,030	-0,310**

Примечание: ** – уровень достоверности $p \leq 0,01$.

Таким образом, показано, что у лиц с низким нейротизмом интеллект не связан с выраженностью признаков посттравматического стресса. Для лиц с высокой негативной эмоциональностью травматическое воздействие оказывается более интенсивным и связано с большей вероятностью возникновения негативных последствий

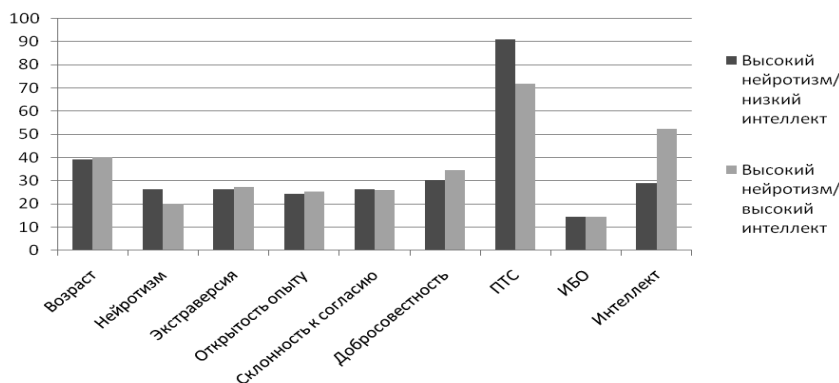


Рис. 1. Показатели выраженности посттравматического стресса (ПТС), интенсивности боевого опыта (ИБО) и личностных черт у групп «Высокий нейротизм/ низкий интеллект» и «Высокий нейротизм/высокий интеллект»

и потому процесс совладания с посттравматическим стрессом требует больших ресурсов. На основании полученных данных можно предположить, что у испытуемых с высокой негативной эмоциональностью интеллект начинает выступать как один из факторов совладания с боевым стрессом. Лица с более высоким интеллектом эффективнее перерабатывают травматическую информацию. При сочетании же высокого нейротизма и низкого интеллекта картина совладания с травматическим стрессом менее успешна.

Полученные нами данные согласуются с представлениями Айзенка о том, что черта «нейротизм/уравновешенность» отражает индивидуальные различия в тенденции к переживанию негативных аффектов: люди с высоким нейротизмом сообщают о существенно большем количестве переживаемых негативных аффектов, чем уравновешенные люди (Айзенк, Айзенк, 2001). Лица с высокой степенью нейротизма, по всей видимости, реагируют на травматический опыт более интенсивно, следовательно, им требуется больше ресурсов для совладания.

Поскольку особенностью применяемого для диагностики психометрического интеллекта теста Равена является то, что его показатель выявляет не просто способность находить закономерности в ряду геометрических фигур, но и «потенциал обучаемости», проявляющейся в способности самообучаться в ходе интеллектуальной деятельности при отсутствии прямых инструкций (Равен Дж. К. и др., 1997), то мы можем говорить об имплицитной обучаемости как факторе совладания с посттравматическим стрессом. Согласно концепции ментального опыта М. А. Холодной, в особенностях имплицитной обучаемости проявляется действие непроизвольного интеллектуального контроля – компонента метакогнитивного опыта (Холодная, 2002).

Остается открытым вопрос о том, приводит ли посттравматический стресс к снижению когнитивного функционирования или же высокий уровень дотравматического интеллекта предрасполагает к более успешному совладанию с травмой. В настоящем исследовании не был оценен уровень интеллекта испытуемых до их участия в боевых действиях, однако результаты, полученные американскими исследователями, подтверждают взаимосвязь интеллекта ветеранов войн до участия в боевых действиях, текущего интеллекта и выраженности симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) (Macklin et al., 1998). Они показали, что низкий дотравматический интеллект увеличивает риск развития симптомов

ПТСР. Таким образом, можно предполагать, что для лиц с высоким нейротизмом интеллект действительно является предиктором выраженности посттравматического стресса.

Взаимосвязь посттравматического стресса и ценностно-смысловых характеристик личности

В настоящем исследовании изучалась взаимосвязь выраженности посттравматического стресса со смысложизненными и ценностными ориентациями личности.

Корреляционный анализ, проведенный на общей выборке испытуемых ($n = 155$), обнаружил значимую обратную взаимосвязь выраженности признаков посттравматического стресса со всеми смысложизненными ориентациями (на уровне достоверности $p \leq 0,01$). Эти результаты согласуются с данными исследования А. В. Полетаевой, в котором показано различие структуры смысложизненных ориентаций на уровне статистически значимой тенденции по шкалам *Цели в жизни*, *Локус контроля – Жизнь* и *Общий показатель осмысленности жизни* между группами «Норма» и «ПТСР»: показатели осмысленности жизни у испытуемых группы «Норма» выше, чем у группы «ПТСР»; а также выявлены статистически достоверные связи признаков посттравматического стрессового расстройства и смысложизненных ориентаций (Полетаева, 2005). В исследованиях Е. О. Лазебной и М. Е. Зеленовой было показано, что существуют статистически значимые различия между группами «адаптированных» и «деадаптированных» ветеранов по всем показателям опросника смысложизненных ориентаций (СЖО), имеющим отношение к активной вовлеченности обследуемых в организацию собственного посттравматического существования, по оценкам эмоциональной насыщенности и результативности жизни, а также по удовлетворенности самореализацией (Лазебная, Зеленова, 2007).

С выраженностью посттравматического стресса негативно взаимосвязаны следующие ценностные ориентации: *Сфера обучения и образования* и *Сфера общественной жизни* ($p \leq 0,05$). Таким образом, стремление индивида к повышению уровня своего образования, значимость для него проблем жизни общества способствует совладанию с посттравматическим стрессом.

Полученные данные, с одной стороны (учитывая сравнительно небольшое количество связанных с травматическим стрессом ценностных ориентаций), можно объяснить тем, что высокий уровень посттравматического стресса приводит к сужению ареала значимых

для индивида ценностей, целей, сфер жизни. Тяжелые травматические переживания могут исказить видение реальности, сводя ценностный взгляд субъекта на себя как личность и окружающий мир до осознания лишь себя в травме. С другой стороны, значимость для индивида основных человеческих смыслов и ценностей позволяет снизить уровень посттравматического стресса. Значимые ценности позволяют индивиду взглянуть на травматическое событие под другим углом, а не только из фокуса произошедшего и дают возможность реализации своих травматических переживаний, например, в самообразовании или деятельности общественных организаций.

С целью проверки гипотезы об опосредовании ценностно-смысловыми характеристиками личности связи нейротизма с выраженностью посттравматического стресса, был проведен сравнительный анализ наличия корреляционных взаимосвязей между ценностными, смысложизненными ориентациями и выраженностью посттравматического стресса в группах испытуемых с высоким и низким нейротизмом (см. таблицу 2).

Результаты, приведенные в таблице 2, показывают, что в группе «Высокий нейротизм» обнаружены значимые обратные корреляционные связи между выраженностью посттравматического стресса и смысложизненными ориентациями, в группе «Низкий нейротизм» значимых корреляций между этими показателями нет. Таким образом, результаты нашего исследования дополняют уже имеющиеся

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между выраженностью посттравматического стресса и смысложизненными ориентациями в группах «Высокий нейротизм» и «Низкий нейротизм»

	Выраженность признаков посттравматического стресса	
	«Высокий нейротизм»	«Низкий нейротизм»
Осмысленность жизни	-0,516**	-0,134
Цели в жизни	-0,435**	-0,142
Процесс жизни	-0,456**	-0,148
Результативность жизни	-0,558**	-0,134
Локус контроля – Я	-0,312**	-0,151
Локус контроля – Жизнь	-0,513**	-0,162

Примечание: ** – уровень достоверности $p \leq 0,01$.

в отечественной литературе данные о взаимосвязи осмысленности жизни и выраженности посттравматического стресса тем, что существенное значение в совладании с травмой осмысленность жизни начинает приобретать именно у лиц с выраженной негативной эмоциональностью.

Данные таблицы 3 показывают, что не отмечено значимых корреляционных взаимосвязей между терминальными ценностями и посттравматическим стрессом ни в группе респондентов с высоким нейротизмом, ни в группе респондентов с низким нейротизмом. Таким образом, гипотеза об опосредующей роли ценностно-смысловых ориентаций во взаимосвязи выраженности посттравматического стресса с личностными особенностями комбатантов подтвердилась лишь частично: совладание со стрессом испытуемых, характеризующихся негативной эмоциональностью, в некоторой степени обусловлено включением в этот процесс конгломерата смысловых ориентаций.

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между выраженностью посттравматического стресса и ценностными ориентациями в группах «Высокий нейротизм» и «Низкий нейротизм»

		Выраженность признаков посттравматического стресса	
		«Высокий нейротизм»	«Низкий нейротизм»
Ценностные ориентации	Собственный престиж	-0,153	0,072
	Высокое материальное положение	-0,093	0,119
	Креативность	-0,063	-0,074
	Активные социальные контакты	-0,023	0,019
	Развитие себя	-0,171	0,054
	Достижения	-0,175	0,051
	Духовное удовлетворение	-0,109	-0,001
	Сохранение собственной индивидуальности	-0,178	0,066
Жизненные сферы	Сфера профессиональной жизни	-0,056	0,072
	Сфера обучения и образования	-0,150	-0,010
	Сфера семейной жизни	0,142	0,084
	Сфера общественной жизни	-0,218	0,129
	Сфера увлечений	-0,068	-0,028

Регрессионная модель взаимного влияния ценностно-смысловых, личностных характеристик и общего интеллекта на выраженность посттравматического стресса

В исследовании была сделана попытка построения комплексной модели взаимного влияния интеллектуальных, личностных и ценностно-смысловых характеристик на выраженность посттравматического стресса (см. таблицу 4).

Исходя из данных таблицы 4 видно, что предикторами высокой интенсивности посттравматического стресса у ветеранов боевых действий являются нейротизм, интенсивность боевого опыта, личностная черта *Добросовестность* и значимость сферы *Семейная жизнь*, в то время как снижают выраженность признаков посттравматического стресса такие характеристики, как *Уровень общего интеллекта*, *Склонность к согласию*, *Удовлетворенность настоящим процессом жизни*, *Собственный престиж*.

Таблица 4

Роль интеллекта, индивидуально-личностных и ценностно-смысловых особенностей как предикторов выраженности посттравматического стресса

Компоненты окончательной модели	В-коэффициенты перемных регрессионной модели	Статистическая значимость В-коэффициентов	Коэффициент множественной корреляции	Коэффициент множественной детерминации	Значение критерия F Фишера	Уровень значимости
Уровень общего интеллекта	-0,124	0,026	0,759	0,576	24,824	p≤0,001
Интенсивность боевого опыта	0,245	0,000				
Нейротизм	0,527	0,000				
Склонность к согласию	-0,165	0,005				
Добросовестность	0,130	0,058				
Процесс жизни	-0,235	0,000				
Семейная жизнь	0,156	0,042				
Собственный престиж	-0,179	0,016				

Таким образом, высокая интенсивность пережитого боевого опыта, высокий нейротизм и низкий интеллект являются предикторами высокого посттравматического стресса. Готовность же субъекта идти на контакт с окружающим миром, способность получать удовлетворение от настоящего процесса жизни, заинтересованность в том, чтобы быть значимой личностью в глазах окружающих людей («значимых близких», семейного окружения), возможность совершать нешаблонные поступки (действовать не по заранее намеченному плану, а творчески подходить к каждой минуте своей жизни, быть более адаптивным к жизненным ситуациям) являются ресурсами в преодолении последствий травматического опыта.

Обсуждение результатов

Результаты проведенного исследования показали, что ветераны с выраженным посттравматическим стрессом отличаются от остальных участников боевых действий большей интровертированностью, импульсивностью и более высоким уровнем нейротизма. Индивиды, склонные к независимости, обособленности от социума, принимающие решения без оглядки на окружающих (часто значимых близких) людей, хуже справляются с травматическим опытом. Часто участники боевых действий противопоставляют себя окружающему миру и близким им людям, поскольку тем не довелось столкнуться с такими трагическими ситуациями. Замкнутость на себе и пережитом военном опыте, который невозможно перенести на жизнь вне войны, не позволяет некоторым ветеранам принять поддержку окружающих. Склонность к интроверсии делает менее вероятной возможность активного поиска специализированной помощи. Подобные особенности личности могут заострять тяжесть травмы и приводить к усугублению признаков посттравматического стресса. Полученные в настоящем исследовании данные относительно более высокого уровня нейротизма у респондентов с выраженным посттравматическим стрессом согласуются с данными отечественных и зарубежных ученых (например: Pitman et al., 1999).

Выраженность посттравматического стресса взаимосвязана с низким уровнем общего интеллекта. При этом показано, что наибольший вклад интеллекта проявляется у лиц с высоким уровнем нейротизма. Индивиды с низким нейротизмом являются эмоционально более устойчивыми к воздействиям стрессогенных факторов и потому процесс совладания с травмой не требует дополнительных когнитивных ресурсов. Индивиды с высоким нейротизмом отлича-

ются способностью к интенсивным и сверхинтенсивным реакциям на травматические события, и им требуются дополнительные ресурсы совладания со стрессом. Травматическая ситуация по своей сути – это опыт, выходящий за рамки повседневной жизни, чтобы справиться с ним, индивиду может быть недостаточно тех способностей и способов совладания со стрессом, которые он применял ранее. Поэтому в посттравматический период после возвращения ветерана к мирной жизни, когда он сталкивается со многими проблемами (регуляцией своего эмоционального состояния, адаптацией к социуму и т. д.), для того чтобы справиться с ними, ему необходимо выйти за рамки прежнего опыта. По всей видимости, это и является задачей интеллекта (интеллекта как способности к имплицитной обучаемости, согласно Дж. Равену мл.).

Возвращаясь из района боевых действий, человек сталкивается с целым комплексом сложностей, внутриличностных и межперсональных. Первая группа сложностей обусловлена тем, что травма внедряется в эмоциональное состояние индивида, что выражается в навязчивых переживаниях по поводу травматического события, стремлении избегать любых ситуаций, напоминающих травматическое событие, в повышенной эмоциональной возбудимости. Межперсональные трудности заключаются в том, что новоприобретенные черты, являвшиеся адаптивными в экстремальных ситуациях, мешают взаимопониманию участника боевых действий с окружающими людьми, что проявляется в разных сферах жизни: семейной, профессиональной и т. д. При этом проблемы, связанные с адаптацией к мирной жизни, могут усугублять постстрессовые переживания. Возможность сознательного умственного манипулирования элементами проблемной ситуации позволяет увидеть проблему с разных ракурсов, найти новые подходы к ее решению, определить те ресурсы, которые помогут с ней справиться. Вероятно, интеллект позволяет и уже имеющиеся у индивида ресурсы совладания осознать в каком-то новом ключе.

С точки зрения онтологической теории интеллекта, успешность совладания с травмой у лиц, обладающих более развитым интеллектом, может быть объяснена действием механизма непроизвольного интеллектуального контроля, составляющей метакогнитивного опыта субъекта. По мнению М. А. Холодной, открытая познавательная позиция как следствие хорошо организованного метакогнитивного опыта позволяет индивиду использовать более широкий спектр способов совладания с трудной ситуацией (Холодная, 2009).

При изучении вклада личностных характеристик в процесс совладания со стрессом показано, что выраженность посттравматического стресса обратно взаимосвязана со всеми смысложизненными ориентациями. Ценностные ориентации, в свою очередь, значимо коррелируют со смысложизненными. Исходя из этого, можно предположить, что влияние ценностных ориентаций индивида на совладание с последствиями пережитого стресса опосредуется смысложизненными ориентациями. По всей видимости, не имеет значения, какая ценность является ресурсом, но если она переживается и осознается индивидом как ценность, то становится смыслом. Интерпретировать полученные результаты в таком ключе позволяет также и то, что в регрессионную модель вошли ценности вместе со смысложизненной характеристикой «Процесс жизни», что, вероятно, может свидетельствовать об опосредующей роли смысложизненных ориентаций в формировании ресурса совладания с травмой с опорой на жизненные ценности. Данный вывод перекликается с мнением В. Франкла, согласно которому человек обретает смысл жизни, переживая определенные ценности (Франкл, 1990). В процессе изучения связей смысложизненных ориентаций с выраженностью признаков посттравматического стресса обнаружено, что данные характеристики опосредуют связь посттравматического стресса и нейротизма.

Полученные результаты подтверждают многочисленные данные о связи интеллекта и аффекта, а также о системном строении адаптационных ресурсов человека, характеризующихся взаимосвязью и взаимовлиянием различных частей этой системы друг на друга.

Выводы

- 1 У ветеранов с выраженным посттравматическим стрессом наблюдается более высокий уровень нейротизма, более низкий уровень экстраверсии и склонности к согласию по сравнению с остальными участниками боевых действий.
- 2 Уровень интеллекта отрицательно связан с выраженностью посттравматического стресса.
- 3 Для лиц с высокой негативной эмоциональностью характерна сложная ресурсная структура совладания. Так, взаимосвязь нейротизма и посттравматического стресса опосредована уровнем интеллекта и смысложизненными ориентациями: у участников боевых действий с высоким нейротизмом, в отличие от ветеранов с низким нейротизмом, интеллектуальные способности

и значимость смысложизненных ориентаций отрицательно взаимосвязаны с выраженностью посттравматического стресса.

- 4 Сочетание высоких показателей негативной эмоциональности, интенсивности боевого опыта, ценностной ориентации *Семейная жизнь* с низкими показателями интеллекта, личностного свойства *Склонность к согласию* и смысло-ценностных ориентаций *Процесс жизни* и *Собственный престиж* является предиктором высокой выраженности посттравматического стресса.

1.4. Смысложизненные ориентации и самооценка как корреляты преодоления последствий военного стресса

Проблема восстановления эмоционального и психологического благополучия после психической травмы, изучение личных и социальных ресурсов, позволяющих человеку преодолеть последствия трагических жизненных обстоятельств и экстремальных стрессоров, в последние годы является одной из актуальных и широко изучаемых в психологии. В результате начиная с 1990-х годов активно проводятся эмпирические исследования отношений между различными формами травматического опыта и позитивными жизненными изменениями. Ведется разработка теоретических моделей, объясняющих процессы, благодаря которым враждебные обстоятельства могут эффективно перерабатываться и приводить к субъективному переживанию личностного роста, исследуются различные аспекты смысловой регуляции психических состояний (Аббков, Перре, 2004; Бодров, 2006б; Прохоров, 2009).

Введенное Эммонсом понятие «стресс-индуцированного роста личности», когда человек, переживший травму, сохраняет позитивное благополучие, несмотря на страдания и несчастье, а в ряде случаев даже благодаря этим испытаниям, получило в последние годы широкое признание. В литературе по стресс-индуцированному росту именно концепту «смысла» отводится центральное место. Смысл рассматривается как ключевой теоретический конструкт, опосредующий связь между стрессом и позитивными изменениями. Проведенные эмпирические исследования подтвердили, что показатели смыслоутраты стабильно сопряжены с психологическим дистрессом и патологией, а сильное ощущение смысла напрямую связано с удовлетворенностью жизнью. И хотя осмысленность не всегда является гарантией высокого уровня позитивного эмоционального благополучия, отсутствие смысла и цели всегда делает человека несчаст-

ным (Эммонс, 2004). Было выявлено, что люди, ориентированные на духовные и религиозные ценности, более эффективно справляются со стрессом, порожденным травмой. Они чаще находят смысл в травматических кризисах и легче преодолевают неблагоприятные последствия по сравнению с индивидами, озабоченными целями, сосредоточенными на своем Я, или индивидами, имеющими установки на поиск острых ощущений или гедонистические установки (Emmons, Colby, Kaiser, 1998).

В цикле работ по изучению влияния травматических жизненных событий на соматическое здоровье установлено, что люди, реже болеющие после перенесенного стресса, видят окружающий мир менее угрожающим, а себя воспринимают способными к копингу. Оптимизм, представления о личном контроле и нахождение смысла положительно коррелируют с усилением иммунной реакции и препятствуют развитию заболеваний (Брайт, Джонс, 2003).

Большое значение в преодолении негативных последствий стресса имеет такое свойство личности, как выносливость. Люди, сохраняющие здоровье после пережитого серьезного потрясения, нередко демонстрируют своеобразный личностный профиль, характеризующийся тремя основными особенностями: во-первых, верой в то, что человек может оказывать влияние на ход жизненных событий; во-вторых, верой в то, что жизнь имеет смысл и цель; в-третьих, установкой на то, что тяжелые жизненные события неизбежны и могут служить источником для развития и совершенствования (Перре, Лайрейгер, Бауманн, 2002).

Было также показано, что люди, относящиеся к типу с высокой «негативной аффективностью», обладающие диспозиционной тенденцией испытывать отрицательные эмоции и иметь негативное представление о самих себе, хуже справляются со стрессом и даже в благоприятные периоды жизни чаще испытывают дистресс и чувство неудовлетворенности (Брайт, Джонс, 2003). Исследования, направленные на выявление взаимосвязи самооценки с успешностью купирования стресса, показали, что в данном случае большую роль играет опыт индивида, полученный им в ходе предыдущих успешных или неуспешных попыток. Оказалось, что люди с высокой самооценкой, с одной стороны, значительно меньший круг событий расценивают как стрессогенные, а с другой, если стресс возникает, они справляются с ним лучше, чем люди с низкой самооценкой. Было также выявлено, что индивиды, имеющие негативное самовосприятие и плохо справляющиеся со стрессом, имеют и более

высокий уровень страха или тревожности при появлении угрозы. Люди с низкой самооценкой считают себя недостаточно способными, чтобы противостоять угрозе; они менее энергичны в принятии превентивных мер и пытаются избегать трудностей, полагая, что не справятся с ними (Френкин, 2003; Abouserie, 1996).

В то же время, изучение взаимосвязи между самооценкой и смыслом жизни, позволило сделать заключение о том, что определенный уровень самооценки необходим, но недостаточен для наличия развитого ощущения смысла: индивиды с высокой самооценкой могут иметь низкие показатели осмысленности жизни, но тот, у кого низкая самооценка, не имеет высоких показателей смысложизненных ориентаций (Ялом, 2005). Было также выдвинуто предположение о том, что позитивные связи между аспектами Я работают на личностный смысл, в то время как высокая степень конфликтности между элементами Я-концепции вносит вклад в ощущение смыслоутраты (McGregor, Little, 1998).

Тем не менее, несмотря на многочисленные исследования, проблемы преодоления негативных последствий воздействия стресса на человека и личностных аспектов психической саморегуляции продолжают оставаться актуальными и значимыми в психологии.

В ряду травматических факторов воздействие боевой обстановки относится к числу наиболее тяжелых. Психологический ущерб, полученный в результате военной травмы, приводит к дезориентации в окружающей среде, нарушению адекватности представлений человека о мире, снижению самоуважения и чувства уверенности, утрате целостности Я, выбору неадекватных целей и способов поведения.

«Смыслоутратность», «смысловое отчуждение», «смысловой конфликт» – вот основные понятия, характеризующие человека, вернувшегося с войны (Знаков, 2007а; Магомед-Эминов, 1998). Как показывают многочисленные исследования в области военной медицины и психологии, воздействие боевых стрессоров вызывает значительное ухудшение психофизиологического состояния военнослужащих и зачастую приводит к развитию психических и психосоматических расстройств. При этом, в 20–25% случаев нарушения психического здоровья встречаются в такой тяжелой форме дезадаптации, как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Подобные состояния характеризуются сверхбдительностью и избыточной настороженностью и переживаются как постоянное ожидание опасности и готовности к ее отражению даже в самых обыденных

ситуациях. Также для ПТСР характерны нарушения сна, внимания, высокий уровень раздражительности, разрушение временной жизненной перспективы, навязчивые мысли и воспоминания. В результате индивидам, страдающим ПТСР, требуется много усилий по контролю над травмой, что отражается на успешности их функционирования в быту и в профессиональной сфере (Кин, Ветерс, Фoa, 2005; Тарабрина, 2009).

Представленная работа является составной частью лонгитюдного экспериментального исследования психологических детерминант успешности постстрессовой адаптации участников военных действий, проведенного совместно с Е. О. Лазебной в Институте психологии РАН в период с 1999 по 2006 гг. (Лазебная, Зеленова, 1999–2007).

Цель настоящего раздела статьи – выявление связи между такими характеристиками личности, как самооценка, особенности самовосприятия, смысложизненных ориентаций и характером преодоления ветеранами последствий травматического стресса военной этиологии. Была выдвинута гипотеза о том, что успешность социально-психологического функционирования ветеранов тесно связана с уровнем осмысленности жизни и аффективно-когнитивными составляющими Я-концепции.

В соответствии с данной целью были определены следующие задачи:

- 1) сравнить группы ветеранов с различным уровнем социально-психологической адаптированности по комплексу показателей диагностической системы, используемой в ходе лонгитюдного эмпирического исследования;
- 2) исследовать взаимосвязи личностных характеристик (смысложизненных ориентаций, особенностей самовосприятия и самооценки) с другими показателями, отражающими психологические последствия военного стресса;
- 3) осуществить анализ факторной структуры показателей, входящих в диагностическую систему для оценки индивидуальной успешности преодоления последствий военной травматизации.

Методика

Участники исследования. В качестве испытуемых выступили ветераны боевых действий в Афганистане, проходившие срочную службу в период с 1979–1989 гг. Все они принимали участие в военных действиях и имели равный по тяжести боевой опыт. Никто из них не был

тяжело ранен или контужен, никто не страдал тяжелыми психотическими расстройствами. Средний уровень образования – 11,2 лет обучения. Средний возраст на момент второго обследования – 35 лет.

Все испытуемые были ознакомлены с задачами обследования и участвовали в нем на условиях информированного согласия.

Процедура исследования была стандартной для всех испытуемых. Сначала проводилась беседа на основе клинического диагностического интервью СКИД для DSM–III-R, затем участники исследования заполняли психологические опросники в случайном порядке.

Методы исследования. В ходе обследования по результатам клинического диагностического интервью СКИД для DSM–III-R у ветеранов войны в Афганистане определялись: общий уровень адаптированности по «Интегральной шкале функционирования» (FS); наличие признаков посттравматических стрессовых нарушений и степень их выраженности (шкала CAPS); основные параметры демографического, социального и профессионального статуса; особенности субъективной оценки травматического опыта и его последствий.

Для оценки уровня осмысленности жизни применялся «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева (СЖО); особенности самооценки выявлялись посредством шкалы С. Р. Панталева «Методика исследования самоотношения (МИС)» и универсального набора шкал семантического дифференциала (СД).

Субъективная оценка успешности поствоенной адаптации определялась по Шкале «Успешность военной посттравматической адаптации» (УВПА), разработанной Е. О. Лазебной (Лазебная, 2006).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием стандартного пакета программ *PASW Statistics 17 для Windows*. В зависимости от типа измерительных шкал при оценке достоверности различий применялись соответствующие параметрические и непараметрические критерии. Для оценки взаимосвязей между переменными использовался коэффициент корреляции Спирмена. Для выявления возможной группировки переменных и установления весовых коэффициентов, определяющих степень включенности каждой из них в ту или иную группу, применялся факторный анализ (метод главных компонент).

Основные результаты, представленные в этой статье, получены по итогам второго этапа обследования участников военных действий.

Результаты

С целью анализа эмпирических данных выборка ветеранов на основе медианного критерия была разделена на две группы в зависимости от величины суммарного индекса шкалы CAPS ($Md = 11$). Данная шкала фиксирует частоту проявления и степень тяжести посттравматических стрессовых нарушений (ПТСР), которые считаются ведущими признаками, характеризующими степень постстрессовой дезадаптации индивида. В результате группу, условно обозначенную как «адаптированные», составили 34 человека (группа А), группу «дезадаптированных» – 11 человек (группа Д).

Как видно из таблицы 1, сравнение социально-демографических параметров не выявило значимых различий между группами ни по одному из показателей. Что касается наличия проблем со здоровьем, то у «дезадаптированных» ветеранов значимо чаще встречались такие признаки психического неблагополучия, как депрессия, ипохондрические и тревожные проявления, они чаще обращались за помощью к психотерапевтам и психологам.

В таблице 2 представлены особенности субъективной оценки ветеранами влияния участия в военных действиях на текущую жизнь.

Таблица 1

Сравнение социально-демографических параметров и характеристик здоровья в группах «адаптированных» и «дезадаптированных» ветеранов

Переменные	Статистика U Манна–Уитни	Z	Асимпт. знач. (двухсторонняя)
возраст	220,500	-0,678	0,498
образование	226,000	-0,582	0,560
наличие семьи	202,500	-1,457	0,145
кол-во детей	187,500	-1,522	0,128
проблемы с жильем	250,000	0,000	1,000
наличие постоянной работы	245,000	-0,210	0,834
наличие хобби	247,500	-0,069	0,945
проблемы с алкоголем	51,000	-0,584	0,559
невротические нарушения	132,500	-3,418	0,001
обращение к психотерапевту	132,500	-3,418	0,001
соматические проблемы	197,500	-1,387	0,165

Таблица 2

Субъективная оценка «афганского опыта» в группах ветеранов (%)

Показатели	«адаптированные»	«дезадаптированные»
Влияние на жизнь в настоящее время:		
а) отрицательное	8	20
б) положительное	48	55
с) неопределенный ответ («как-то влияет»)	44	25
Выделение позитивных и негативных аспектов при оценке Афганистана как события:		
а) отрицательное	36	50
б) положительное	80	80
Самооценка «измененности»:		
а) негативная	4	30
б) позитивная	68	80
с) не изменился	32	0

Примечание: Так как некоторые обследованные отмечали одновременно как позитивные, так и негативные аспекты, сумма превышает 100%.

Результаты ответов на вопрос «Оказывает ли военный опыт влияние на вашу жизнь в настоящее время?» распределились следующим образом: «отрицательный» аспект влияния отметили 8% ветеранов в группе «адаптированных» и 20% в группе «дезадаптированных»; «положительное» влияние отметили 48% «адаптированных» и 55% «дезадаптированных» ветеранов; неопределенный ответ (ответ типа «как-то влияет», «может быть, влияет» и т. д.) дали 44% испытуемых из группы А и 25% обследованных из группы Д. Было также выявлено, что большинство обследованных переживают чувство личностной «измененности», связанное с их военным опытом, выделяя, прежде всего, его положительные аспекты. При этом, если на первом этапе обследования позитивные изменения отметили 21,6% «адаптированных» и 16% «дезадаптированных» ветеранов, то положительные личностные изменения в связи с афганским опытом на 2-м этапе обследования отметили соответственно 68% и 80% обследованных. Большинство ветеранов с течением времени афганский опыт переоценили в лучшую сторону и стали рассматривать как позитивный этап жизненного пути, акцентируясь в первую очередь на положительных личностных приобретениях («это за-

Таблица 3

Признаки смыслоустратности в группах ветеранов с разным адаптационным статусом (количество случаев)

группы	отсутствие интереса к чему-либо	отсутствие жизненной перспективы	суицидальные мысли или попытки
«адаптированные»	0	0	0
«дезадаптированные»	3	3	5

калка, проверка на вшивость», «стойкость увеличилась», «сильнее стал», «стал понимать людей», «стал более самостоятельным, многому научился»).

В таблице 3 представлена частота встречаемости таких признаков выраженного психологического неблагополучия, как отсутствие интереса к чему-либо, наличие суицидальных мыслей или попыток, переживание укороченной жизненной перспективы.

Результаты обработки интервью показали, что неприятные переживания, характеризующие смыслоустратность, в обследованной выборке наблюдаются только у ветеранов из группы «дезадаптантов».

Сравнение средних по итогам заполнения опросника СЖО и МИС в группе «адаптированных» ветеранов и данных, полученных на выборке стандартизации, не выявило статистически значимых различий ни по одной из субшкал использованных методик. Ветераны войны в Афганистане, пережившие травматический психический стресс в период участия в боевых действиях и сумевшие преодолеть его негативные последствия, по структуре самоотношения и смысложизненных ориентаций не отличаются от обычных мужчин, не имеющих военного опыта.

Сравнение выделенных групп по результатам заполнения психологических методик и основным показателям внешнего и внутреннего благополучия представлены в таблице 4.

Как видно из таблицы 4, группы значимо различаются по уровню общей социально-психологической адаптированности (шкала FS), субъективной оценке социального статуса и степени удовлетворенности им (шкала УВПА), а также по уровню общей осмысленности существования (субшкалы СЖО) и самооценке здоровья. Данные показатели выше в группе «адаптированных» ветеранов. Напротив, степень выраженности посттравматической симптоматики (шкала CAPS) и уровень личностной тревожности (шкала Спилбер-

Таблица 4

Сравнение средних в группах «адаптированных» и «дезадаптированных» ветеранов

Т-критерий для независимых выборок					95% доверительный интервал разности средних	
	t	Значимость	Разность средних	Стд. ошибка разности	Нижняя граница	Верхняя граница
успешность по шкале FS	-3,800	0,000	-35,135	9,246	-53,781	-16,48
суммарный индекс Шкалы CAPS	5,776	0,000	31,883	5,520	20,752	43,015
личностная тревожность (ЛТ)	4,109	0,000	12,259	2,983	6,243	18,276
субшкалы СЖО:						
«цели»	-1,807	0,073	-5,432	3,006	-11,494	0,630
«процесс»	-3,282	0,002	-8,274	2,521	-13,358	-3,191
«результат»	-2,775	0,008	-5,658	2,039	-9,770	-1,546
«локус контроля – Я»	-2,757	0,009	-5,395	1,957	-9,341	-1,449
«локус контроля – жизнь»	-1,857	0,070	-5,756	3,099	-12,006	0,495
сумма	-2,660	0,011	-20,165	7,580	-35,452	-4,878
шкалы МИС:						
открытость	0,187	0,852	0,086	0,462	-0,845	1,018
самоуверенность	-1,773	0,039	-1,444	0,814	-3,086	0,198
саморуководство	-1,739	0,081	-1,346	0,774	-2,907	0,215
отраженное самоотношение	-0,364	0,718	-0,301	0,827	-1,969	1,367
самоценность	-1,464	0,150	-1,143	0,781	-2,717	0,431
самопринятие	-1,196	0,238	-0,921	0,770	-2,474	0,632
самопривязанность	-1,957	0,073	-0,959	0,490	-2,021	0,104
внутренняя конфликтность	1,830	0,074	1,421	0,777	-0,145	2,987
самообвинение	1,168	0,249	0,812	0,695	-0,590	2,214
СД «оценка»	-0,249	0,805	-0,064	0,257	-0,582	0,454
СД «сила»	1,515	0,063	0,624	0,412	-0,206	1,455
самооценка активности	1,251	0,218	0,369	0,295	-0,226	0,965
самооценка здоровья	-2,369	0,022	-1,831	0,773	-3,389	-0,272
удовлетворенность функционированием	-3,276	0,002	-0,769	0,235	-1,242	-0,296
субъективная оценка адаптации	-2,798	0,008	-3,017	1,078	-5,192	-0,843

гера) выше в группе «дезадаптированных» ветеранов. Что касается особенностей самооценки, то выявлены следующие различия: значения шкалы МИС *Самоуверенность* достоверно выше в группе «адаптированных» ветеранов; на уровне статистически выраженной тенденции более высокие значения наблюдаются в группе «адаптированных» по таким шкалам МИС, как *Саморуководство* и *Самопривязанность*; баллы по шкале МИС *Внутренняя конфликтность* выше в группе «дезадаптантов».

Кроме того, был проведен сравнительный анализ подгрупп ветеранов, выделенных в зависимости от изменения Интегрального индекса шкалы FS между первым и вторым этапами (Зеленова, 2004). Были рассмотрены следующие группы ветеранов: 1) ветераны, у которых уровень FS стал выше; 2) ветераны, у которых уровень FS не изменился и 3) ветераны, у которых уровень адаптированности снизился. Результаты сравнения групп с позитивной и негативной динамикой состояния представлены на рисунке 1.

Было выявлено, что значения шкал МИС, входящих в такие обобщенные факторы методики самоотношения, как «аутосимпатия» и «самоуважение», а также фактор семантического дифференциала «оценка» выше в группах ветеранов, успешно преодолевающих последствия военного стресса. Значения шкал фактора МИС *Самоуничтожение*, напротив, выше в группах с негативной направленностью адаптационного процесса. Важным показателем, связанным с повышением уровня адаптированности, оказалась шкала МИС *Самопривязанность*, характеризующая «желание или нежелание»

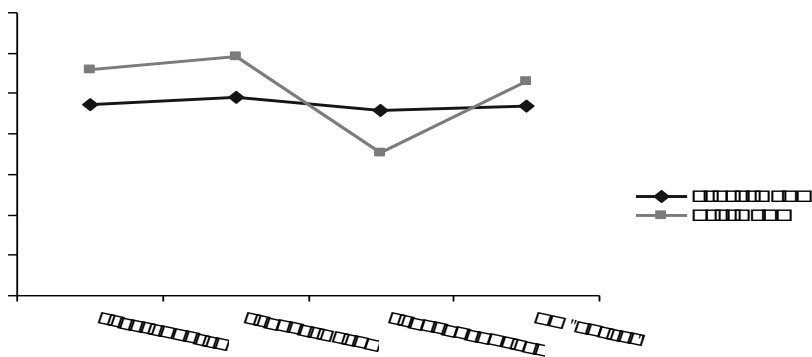


Рис. 1. Сравнение факторов МИС и СД в группах ветеранов (условное отображение обобщенных данных)

индивида меняться по отношению к наличному состоянию. Успешность преодоления посттравматических проблем и способность к изменению представлений о себе тесно связаны. Ветераны, имеющие установки на саморазвитие, по результатам исследования обнаружили тенденцию к улучшению своего состояния.

С целью выявления взаимосвязей между личностными особенностями ветеранов и успешностью преодоления последствий военного стресса данные были обработаны с применением корреляционного анализа.

Значимые связи социально-демографических показателей с личностными переменными оказались малочисленными. Были выявлены прямые интеркорреляции между уровнем осмысленности жизни и такими переменными, как количество детей в семье и наличие хобби. Обнаружена связь между уровнем решения жилищной проблемы (отдельное жилье) и шкалами МИС *Самоценность*, *Самопривязанность* (прямая зависимость), а также шкалой МИС *Внутренняя конфликтность* (обратная зависимость). Отсутствие постоянной работы находится в обратной связи с показателем СЖО «локус контроля – Я» и напрямую связано со шкалой МИС *Самообвинение*.

В таблице 5 представлены значимые взаимозависимости характеристик личности с показателями психического и эмоционального неблагополучия.

Как видно из таблицы 5, чем выше индекс адаптированности по Интегральной шкале функционирования FS и общий уровень адаптированности и субъективной удовлетворенности своим состоянием по шкале УВПА, тем больше значения шкал методики СЖО и тем выше значения самоотношения по шкалам МИС. Наличие признаков посттравматического стрессового расстройства и высокий уровень личностной тревожности находятся с показателями осмысленности жизни, самооценкой и показателем удовлетворенности в обратной зависимости. Фактор СД «активность» оказался напрямую связан с наличием соматических проблем и в обратной связи с показателем общей удовлетворенности состоянием.

Проведение корреляционного анализа между показателями самооценки и особенностями смысловых ориентаций выявило их тесную взаимосвязь (см. таблицу 6). Чем выше значения по факторам МИС *Глобальная самооценка* и *Аутосимпатия*, а также значения общей самооценки по фактору СД «оценка», тем выше показатели осмысленности жизни. Шкалы фактора МИС *Самоуничтожение* находятся в обратной связи с осмысленностью существования. Полу-

Таблица 5

Корреляции шкал СЖО, МИС и СД с показателями адаптированности (коэффициенты корреляции Спирмена)

Переменные	Общий индекс шкалы FS	Наличие признаков ПТСР	Обращ. к психотер.	Наличие соматич. проблем	Шкала Спилберг. (ЛТ)	Удовл-ть функц-ем
СЖО субшкалы:						
1. «цели»	0,107	-0,181	00,015	0,150	-0,36**	0,189
2. «процесс»	0,36**	-0,36**	-0,043	0,150	-0,50**	0,33*
3. «результат»	0,35**	-0,38**	-0,167	0,084	-0,74***	0,35*
4. «ЛК-Я»	0,161	-0,337*	-0,055	-0,065	-0,53***	0,32*
5. «ЛК-жизнь»	0,266	-00,25	-0,142	0,086	-0,51***	0,50***
6. сумма	0,30*	-0,30*	-0,081	-0,058	-0,56***	0,38**
МИС субшкалы:						
1. открытость	0,067	0,023	-0,145	0,086	-0,174	0,058
2. самоуверенность	0,29*	-0,3*	-0,241	0,072	-0,44**	0,261
3. саморуководство	0,251	-0,208	-0,167	-0,256	-0,45**	0,251
4. отраж. самоотношение	0,272	-0,075	-0,041	-0,066	-0,44**	0,35*
5. самооцен-ность	0,120	-0,219	-0,286	-0,160	-0,219	0,046
6. самопри-нятие	0,158	-0,183	-0,036	-0,207	-0,041	0,211
7. самопривязанность	0,280	-0,279	-0,110	-0,194	-0,298*	0,447**
8. внутр. конфликтн.	-0,371**	0,361**	0,311*	0,30*	0,361**	-0,314*
9. самообви-нение	-0,444**	0,32*	0,41**	0,078	0,554**	-0,352*
СД факторы:						
«оценка»	0,128	-0,008	-0,144	0,150	-0,025	0,038
«сила»	-0,237	0,255	-0,131	0,215	0,154	-0,157
«активность»	-0,076	0,176	0,103	0,422**	0,099	-0,381**

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001.

ченные данные подтвердили известный вывод о существовании взаимосвязи между уровнем осмысленности жизни и позитивными аспектами Я-концепции (Эммонс, 2004).

Таблица 6

Связь шкал СЖО с параметрами самооценки (коэффициенты корреляции Спирмена)

Переменные	СЖО субшкалы:					
	цели	про-цесс	результат	ЛК-Я	ЛК-жизнь	сумма
МИС субшкалы:						
1. Открытость	0,218	0,151	0,236	0,129	0,189	0,238
2. Самоуверенность	0,435**	0,450**	0,502***	0,579***	0,489***	0,536***
3. Саморуководство	0,444**	0,531***	0,484***	0,486***	0,508***	0,602***
4. Отраженное самоотношение	0,172	0,130	0,372*	0,271	0,195	0,202
5. Самоценность	0,444**	0,531***	0,484***	0,486***	0,508***	0,602***
6. Самопринятие	-0,101	-0,024	-0,163	-0,168	0,033	-0,073
7. Самопривязанность	0,319*	0,258	0,480***	0,342*	0,396**	0,395**
8. Внутренняя конфликтность	-0,444**	-0,345*	-0,581***	-0,536***	-0,373*	-0,495***
9. Самообвинение	-0,443**	-0,369*	-0,542**	-0,513**	-0,457**	-0,515***
СД факторы:						
1. «оценка»	0,296*	0,261	0,223	0,262	0,221	0,288*
2. «сила»	0,203	0,083	-0,081	0,178	0,197	0,207
3. «активность»	0,276	0,136	-0,048	0,186	0,048	0,175

Примечание: * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001.

С целью углубленного, не столько количественного, сколько качественного анализа полученных эмпирических данных и получения дополнительных возможностей для их интерпретации был проведен факторный анализ (метод главных компонент, варимакс-вращение). Подобного рода использование факторного анализа в эвристических целях считается вполне допустимым (Ермолаев, 2003). Первичную матрицу факторизации составили следующие группы показателей: 1) выраженность признаков посттравматических стрессовых проявлений (шкала CAPS), общий индекс социально-психологической адаптированности (шкала СКИД FS), индекс личностной тревожности (шкала Спилбергера); 2) ситуационные переменные: наличие постоянной работы, возраст, количество детей, уровень заболеваемости; 3) переменные, характеризующие особенности самооценки и смысложизненных ориентаций (шкалы МИС, СД,

СЖО); 4) обобщенные индексы субъективной оценки успешности адаптации (шкала УВПА). В итоге было выделено семь значимых факторов, описывающих 75,41% совокупной дисперсии. Результаты факторизации представлены в таблице 7.

Как видно из таблицы 7, основные параметры осознанного переживания субъектом тяжести, продолжительности и успешности процесса адаптации (показатели УВПА) вместе с такими показателями адаптированности, как обобщенный индекс FS СКИД и частота и интенсивность проявлений посттравматических признаков по шкале CAPS, составили первый фактор полученной матрицы, обозначенный как *Субъективная оценка адаптации*.

Обобщенный показатель осмысленности жизни, компоненты структуры самоотношения и личностная тревожность составили ядро второго фактора. Фактор является биполярным. Его негативный полюс составили такие шкалы МИС как *Внутренняя конфликтность* и *Самообвинение* вместе с характеристикой личностной тревожности по шкале Спилбергера. На положительном полюсе находятся суммарный индекс шкалы СЖО, а также шкалы МИС *Самоуверенность* и *Самоценность*.

Суммарный индекс СЖО является ведущей шкалой на позитивном полюсе фактора и отражает общий уровень осмысленности жизни, а также удовлетворенность индивида своим прошлым и настоящим, ориентацию на будущее и целеустремленность, принятие ответственности и внутреннюю согласованность жизненных установок, силу мотивационных тенденций к поиску смысла жизни в целом (Леоньев, 1992). Две шкалы методики МИС характеризуют степень рассогласованности Я-структур, наличие внутренней борьбы и негативную самооценку (шкалы *Внутренняя конфликтность* и *Самообвинение*). Еще две шкалы характеризуют силу Я и эмоциональное самопринятие (шкалы *Самоуважение* и *Аутосимпатия*). Фактор отражает, с одной стороны, гармоничность внутренней структуры Я и характер самооценки, с другой – особенности смысловых ориентаций и чувство смыслонаполненности жизни. Фактор был назван *Осмысленность существования и самооценка*.

Шкалы методики самоотношения *Открытость*, *Самопривязанность* и *Саморуководство* оказались объединены в третьем факторе в обратной связи с ситуационным показателем «наличие постоянной работы». Выделенный фактор включает в себя такие характеристики индивида, как способность к саморефлексии, степень конфликтности и ориентации на социальное одобрение, а также степень

Таблица 7
Результаты факторного анализа

Переменные	Факторы						
	1. Субъективная оценка адаптации	2. Осмысленность существования и самооценка	3. Самоуважение	4. Здоровье	5. Аутосимпатия	6. Ситуационные переменные адаптации	7. Общая удовлетв. жизнью
Тяжесть адаптации	-0,91						
Индекс общей адаптированности	0,88						
Продолжительность адаптации	-0,79						
Успешность функционирования по FS	0,73	0,37					
Наличие признаков ПТСР по CAPS	-0,71					0,41	
Достигнутый уровень адаптированности	0,67						
внутренняя конфликтность (МИС 8)		-0,83					
Самообвинение (МИС 9)		-0,79					
Суммарный индекс СЖО		0,75					
Самоуверенность (МИС 2)		0,73					
Личностная тревожность	-0,40	-0,63				0,45	
Самоценность (МИС 5)		0,62			0,53		
Открытость (МИС 1)			0,74				
Наличие постоянной работы			-0,64		0,41		
Самопривязанность (МИС 7)		0,52	0,57		0,37		
Саморуководство (МИС 3)		0,44	0,56				
Соматические нарушения здоровья				0,69			
СД «активность»	-0,39			0,66			
СД «оценка»				0,55	0,43		
Самопринятие (МИС 6)					0,83		
Возраст						0,83	
Наличие детей	0,33			0,31		0,63	
Удовлетворенность функционированием				-0,35			0,76
Отраженное самоотношение (МИС 4)	0,32	0,34	0,31				-0,53
Доля объяснимой дисперсии (%)	19,12	17,75	8,79	8,07	7,71	7,14	5,42

привязанности к своему Я. Связь наличия работы и неблагоприятное развитие комплекса посттравматической симптоматики отмечалась нами ранее (Лазебная, Зеленова, 1999). Данный факт нашел свое подтверждение и при анализе интервью ветеранов с разной динамикой адаптационного процесса. Было выявлено, что только в группах дезадаптантов 100% обследованных имеют постоянную работу, которая чаще всего не требует квалификации. В большинстве случаев это трудовая деятельность, при которой процесс реализации себя в профессии не может служить базисом для выработки новой, посттравматической картины мира, а следовательно, и стать основой для более благоприятного посттравматического развития личности. Среди ветеранов с позитивной динамикой постстрессовых состояний высок процент тех, кто получает различные виды пенсионного обеспечения или занимается предпринимательской деятельностью в свободном индивидуальном режиме.

Четвертый фактор объединил такие переменные, как высокий уровень общей заболеваемости и высокие баллы по шкалам семантического дифференциала *Оценка* и *Активность*. Связь соматических нарушений в сочетании с ощущением повышенной «активности» подтверждает сделанное нами ранее предположение о противоречивом психологическом смысле субъективного переживания активности участниками боевых действий. Проведенный дополнительно статистический анализ показал, что за восприятием собственной активности у ветеранов войны в значительной степени скрывается высокая степень общей психоэмоциональной напряженности, связанной с преодолением навязчивых вторжений и воспоминаний о военном прошлом (Зеленова, 2006).

Пятый фактор (*Аутосимпатия*) составили такие шкалы методики исследования самоотношения как *Самопринятие*, *Самоценность*, шкалы семантического дифференциала *Оценка* и показатель *Наличие работы*. В основе данного фактора лежит глобальное чувство симпатии к себе, принятие себя таким, каков есть, и уверенность в симпатии других людей.

Ситуационные показатели, такие как «количество детей в семье» и «возраст на момент обследования», объединились только в шестом факторе полученной структуры. Доминирующей шкалой седьмого фактора выступила общая удовлетворенность ветеранов своим функционированием в социуме.

Таким образом, применение факторного анализа позволило получить хорошо структурированную, внутренне непротиворечивую

матрицу, описывающую 75,41% совокупной дисперсии, базирующуюся на результатах общепризнанных и широко применяемых в психологии методик. Полученная факторная структура хорошо сопоставима и согласуется с выводами, сделанными на основе применения других статистических процедур, а также с фактами, известными из литературных источников и данными психотерапевтических практик. По итогам факторного анализа мы получили сжатую, обобщенную картину, позволившую проиллюстрировать имеющиеся результаты.

Обсуждение результатов

Проведенное обследование ветеранов позволяет говорить о том, что, несмотря на длительность периода, прошедшего со времени участия в военных действиях в Афганистане, данное событие, по их мнению, остается значимым и все еще продолжает оказывать влияние на текущую жизнь. При этом по мере отдаления от момента травматизации наблюдается рост числа ветеранов, отметивших положительные аспекты этого влияния. Это характерно как для тех, кто успешно преодолел негативные проявления военного стресса, так и для ветеранов, все еще страдающих от многочисленных постстрессовых нарушений.

Одной из важных характеристик особенностей смысловой регуляции деятельности выступает временная локализация ведущих смысловых ориентиров, т. е. протяженность и насыщенность «временной жизненной перспективы» индивида. Считается, что характеристики временной жизненной перспективы и психологическое здоровье тесно взаимосвязаны (Нюттен, 2004). Наше исследование показало, что в группе адаптированных ветеранов Афганистана не было никого, кто отметил бы отсутствие жизненной перспективы и интереса к жизни вообще. В группе «дезадаптированных» таких ветеранов оказалось около 30%. Более того, почти у половины «дезадаптантов» наблюдались суицидальные мысли.

Сравнение групп «адаптированных» и «дезадаптированных» ветеранов в зависимости от уровня смысловых ориентаций по шкалам методики СЖО позволяет констатировать более высокие значения суммарного индекса общей осмысленности жизни у индивидов, успешно преодолевающих тяжелые последствия военного стресса. Группу успешных ветеранов характеризует, прежде всего, интерес к происходящему вокруг и эмоциональное переживание насыщенности повседневного существования, позитивная оценка

своего прошлого и настоящего, уверенность в своей способности влиять на ход собственной жизни и самостоятельно осуществлять жизненный выбор (шкалы СЖО «процесс», «результат», «локус контроля – Я»). Вера человека в способность управлять событиями своей жизни и активно в них вмешиваться свидетельствует об активной жизненной позиции индивида. Данное свойство сильнее выражено у более адаптированных ветеранов.

Обнаруженные в исследовании прямые интеркорреляции между шкалами СЖО и высоким уровнем субъективной удовлетворенности своим состоянием и функционированием в социуме (шкала УВПА) еще раз подтвердили известный факт тесной связи между общим принятием жизни и характером ее осмысленности. Проведение корреляционного анализа подтвердило также существование взаимосвязи между ощущением смысла жизни и выраженностью негативных признаков психического дистресса (тревожностью, депрессией и др.) (Ялом, 2005). Кроме того, в обследованной выборке уровень «целенаправленности жизни» и переживание ее «результативности» по шкалам СЖО напрямую коррелирует с количеством детей в семье ($r = 0,3^* - 0,36^{**}$), а шкала «локус контроля – жизнь» – с наличием хобби в свободное время ($r = 0,36^{**}$).

Сопоставление выделенных групп по параметрам самооценки позволяет говорить о более высоком уровне самоуважения в группе «адаптированных» ветеранов. Успешно преодолевающие травматический кризис индивиды считают себя людьми сильными, волевыми и надежными, полагая, что их судьба находится в их собственных руках, а сами они «вполне созрели как личности». У них ниже уровень внутренней конфликтности, склонности к самокопанию и самообвинению. Что касается шкал семантического дифференциала, то за исключением самооценки «здоровья» (она выше в группе «адаптантов»), достоверных различий обнаружено не было.

Корреляционный анализ показал, что среди социально-демографических характеристик лишь показатель *Наличие отдельного жилья* напрямую связан с такой характеристикой самоотношения, как уровень *Внутренней конфликтности* ($r = 0,33^*$) и находится в обратной связи с уровнем *Самоценности* ($r = -0,38^{**}$). Можно предположить, что степень решенности жилищной проблемы для ветеранов является наиболее значимым моментом, связанным с эмоциональной оценкой собственного Я. Корреляционный анализ подтвердил значимость параметров «самоуважения»: были выявлены взаимосвязи между уровнем самоуважения и успешностью

преодоления негативных постстрессовых проявлений. Высокие значения шкал фактора МИС *Самоуничтожение*, напротив, обнаружили отрицательные интеркорреляции с показателями субъективной удовлетворенности ($r = -0,3^*$) и оценкой общей адаптированности ($r = -0,41^{**}$).

Анализ динамики адаптационного статуса ветеранов за период между 1-м и 2-м этапами исследования и сопоставление с характеристиками смысловых ориентаций и самооценкой позволяет говорить, что значения шкал МИС, входящих в такие обобщенные факторы методики самоотношения как *Аутосимпатия* и *Самоуважение*, а также оценка по шкалам семантического дифференциала *Хороший–Плохой* выше в группах ветеранов, успешно преодолевающих последствия военного стресса. Характеристики самоотношения, отражающие отрицательные переживания в адрес собственного Я, напротив, выше в группах с негативной тенденцией в динамике постстрессовых состояний. Было также выявлено, что ветераны с высокой степенью ригидности самооценки, не считающие нужным меняться ни в какую сторону, испытывали наибольшие трудности в адаптации. При этом «дезадаптированные» ветераны, успешно решающие задачи по нахождению новых жизненных смыслов и стремящиеся к изменению своего представления о себе, на 2-м этапе исследования значительно повысили свой адаптационный статус по сравнению с 1-м этапом. В этой подгруппе было установлено значительное снижение уровня интенсивности и частоты проявления признаков посттравматических стрессовых нарушений.

Проведение факторного анализа позволило получить логически непротиворечивую матричную структуру. При этом переменные, характеризующие общий уровень осмысленности жизни и различные аспекты самоотношения сгруппировались в трех значимых факторах. Это фактор № 2 *Осмысленность существования*, фактор № 3 *Самоуважение* и фактор № 5 *Аутосимпатия*. Полученное распределение шкал методики МИС в значительной степени соответствует результатам авторской 3-факторной схемы строения самоотношения. Следует отметить также, что состав фактора № 2, имеющего двухполюсную структуру, хорошо подтверждает выявленное С. Р. Пантिलеевым и В. В. Столиным существование расщепления единого феноменологического пространства самоотношения индивида на негативное и позитивное отношение к себе, которое трактуется авторами как особый защитный механизм («защитный

предохранительный клапан») самоподдержания определенного уровня общей самооценки (Пантилеев, 1993).

Выводы

На основании обобщения результатов эмпирического исследования нами сформулированы следующие выводы:

- 1 Проведенное исследование позволило обнаружить взаимосвязи, существующие между характером преодоления участниками военных действий негативных последствий воздействия боевого стресса и такими их личностными особенностями, как уровень смысловых ориентаций и структура самоотношения.
- 2 Показано, что высокий уровень самооценки и смысловых ориентаций напрямую связан с высоким уровнем общей социально-психологической адаптированности ветеранов и показателями субъективной удовлетворенности своим состоянием. Чем меньше частота и степень тяжести посттравматических стрессовых проявлений, реже случаи обращения к психиатрам и психологам, ниже уровень личностной тревожности и ряд других негативных показателей самочувствия, тем выше характеристики самоотношения и общая смыслонаполненность жизни.
- 3 Выявлено, что тенденция приписывать себе ответственность за события своей жизни и активная жизненная позиция в посттравматический период прямо соотносятся с успешностью социально-психологического функционирования участников боевых действий. Ветераны войны, считающие, что человек способен контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и реализовывать их в действии, более успешно преодолевают тяжелые последствия военной травмы; у них более протяженная перспектива будущего и позитивное отношение к настоящему и прошлому.
- 4 Анализ особенностей динамики адаптационного статуса ветеранов показал, что ригидность структур Я и нежелание индивида меняться даже в лучшую сторону, сопровождается трудностями в преодолении последствий боевого стресса и высоким уровнем негативных посттравматических проявлений. Было обнаружено, что успешность решения посттравматических проблем и способность к изменению представлений о себе тесно связаны. Ветераны, имеющие установки на саморазвитие, по результатам исследования обнаружили тенденцию к улучшению своего состояния.

- 5 Результаты факторного анализа позволяют говорить о том, что в иерархии различных переменных, определяющих успешность постстрессовой адаптации, одно из важных мест принадлежит таким индивидуально-личностным регуляторам активности человека, как характер смысловых ориентаций, структура самооценки и особенности самовосприятия. Как показало наше исследование, эти личностные переменные в значительной степени обеспечивают состояние эмоционального и психологического благополучия и успешность функционирования индивида в социуме в отдаленные от травмы периоды жизнедеятельности.

1.5. Защитные механизмы поведения при травме искусственного прерывания беременности

В соответствии с теорией психологической адаптации при подходе к изучению стресса и его преодоления признается вклад в ее развитие как личности, так и особенностей среды, а также ставится задача выявления условий ситуации, умений и ресурсов личности, которые вместе обеспечивают оптимальную адаптацию. Преодоление стресса как стремление человека к своему благополучию выполняет функцию поддержания гомеостаза, особенно в течение короткого периода времени, но оно может также иметь трансформационные (адаптационные) функции в течение продолжительных сроков, особенно при отдаленных последствиях. Частично эта гомеостатическая или трансформационная функция зависит от типа реакций и используемых стратегий преодоления (Бодров, 2007а).

Адаптация – это сложный процесс, включающий понятия защиты, приспособления, умения и стратегии преодоления. Психология субъекта на основе развиваемого нами системно-субъектного подхода объединяет в общее пространство, представляющее общий адаптационный потенциал человека, такие механизмы поведения, как саморегуляция, контроль поведения, психологические защиты и стратегии совладания (Сергиенко, 2007а).

Саморегуляция является необходимым компонентом любой деятельности современного человека. В содержание понятия «саморегуляция психических состояний» входят умение владеть собой, своими действиями и поступками, переживаниями и чувствами, способность сознательно поддерживать и регулировать свое самочувствие и поведение в стрессовых ситуациях. Достижение психо-

логического благополучия в условиях того или иного затруднения возможно при успешном функционировании системы психической адаптации.

Контроль поведения рассматривается в качестве психологического уровня саморегуляции произвольной активности, обеспечивающего целенаправленную деятельность субъекта. Основываясь на индивидуальных ресурсах, он включает три подсистемы (когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль), создавая индивидуальный паттерн саморегуляции (Сергиенко, 2007б, 2009). Как интегративная регуляторная функция субъекта контроль поведения играет важнейшую роль в преодолении человеком сложностей жизни, связанных с выбором адекватного способа решения различных затруднений.

Существуют экспериментально аргументированные данные о том, что контроль поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов связан с типами предпочитаемых психологических защит и стратегий совладания (Ветрова, 2006, 2008). При этом контроль поведения, начиная складываться на ранних этапах развития субъекта, представляет собой более стабильную и устойчивую характеристику по отношению к защитному и совладающему поведению (Виленская, 2008а).

Большинство современных исследователей рассматривают механизмы психологической защиты в качестве интрапсихической адаптации человека, происходящей за счет подсознательной переработки поступающей информации, способствующей гармоничному состоянию сознания. Совладающее поведение представляется как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом. Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия (Крюкова, 2007б).

Особенности стратегий адаптивного поведения особенно явно проявляются в ситуациях жизненных трудностей, предъявляющих высокие требования к индивидуальным ресурсам субъектной саморегуляции (Сергиенко, 2009). Любая сложная жизненная ситуация представляется в качестве обусловленного внутренними и внешними факторами фрагмента действительности, на субъективном уровне воспринимаемого в качестве психологического затруднения. Согласно психологии человеческого бытия, трудная ситуация – это не субъект и внешние обстоятельства жизни, воздействующие

на него, а человек, находящийся внутри ситуации и оценивающий, интерпретирующий, понимающий ее как трудную для себя (Знаков, 2007б). В качестве психологической причины или источника субъективного затруднения может выступать любой внутренний и внешний стимул, обуславливающий возникновение сложной ситуации и побуждающий человека прилагать необходимые для ее разрешения усилия (Либина, 2008).

Особо стрессовой ситуацией в структуре жизненного пути личности женщины может явиться искусственное прерывание беременности. Женщины, прошедшие через аборт, в той или иной мере подвержены воздействию травматических факторов. Травматический стресс, или психическая травма, представляет собой системное психическое нарушение, возникающее в результате воздействия факторов экстремальных ситуаций, выходящих за рамки обычного опыта (Тарабрина, 2001). При рассмотрении травматических последствий абортов для психики женщины часто используется понятие «синдром последствий аборта» (СПА) («Post abortion syndrome»), который, с точки зрения многих исследователей, представляет собой особый вариант ПТСР (Vincent, 1992).

Процесс совладания с травматическими переживаниями, связанными с прерыванием беременности, имеет свою специфику по сравнению с другими видами психической травматизации. Как правило, опыт аборта является интимным переживанием, которым не принято делиться даже с близкими людьми. Более того, представления об аморальности этого поступка, а также религиозные запреты делают аборт темой, закрытой для обсуждения. Известно, что основными характеристиками субъективной картины травматического события при переживании искусственного прерывания беременности являются чувства вины, стыда, безнадежности и утраты, а также негативный образ Я и снижение самоуважения. Женщины, решившиеся на аборт, демонстрируют значимо больше депрессивной симптоматики, чем беременные женщины, не имеющие намерений прерывать беременность (Major et al., 1985). Совладание с травматическими переживаниями, связанными с абортом, осложняется также тем, что объект утраты носит очень сложный характер, вызывающий зачастую амбивалентные чувства. Очень трудно допустить в сознание переживание утраты объекта, который не был рожден, не имел имени, т. е. как бы не существовал.

Наша работа направлена на исследование механизмов адаптивного поведения женщин, имеющих травматичный опыт искусствен-

ного прерывания беременности, а именно своеобразия контроля поведения, психологической защиты, совладания и их соотношения в единой системе адаптации. Изучение взаимосвязи подсистем контроля поведения, механизмов психологической защиты и совладания у женщин с травматичным опытом аборта представляется нам важным, поскольку абортивная травма дезорганизует мир женщины, вносит существенные изменения в ее жизнь. В связи с этим важно знать специфику психической регуляции поведения травмированных женщин, обеспечивающую адаптацию субъекта к окружающей среде в целом.

Итак, объектом нашего исследования являются женщины, имеющие и не имеющие травматичный опыт искусственного прерывания беременности, предметом – особенности адаптивных механизмов поведения этих женщин.

Основной теоретической гипотезой исследования является предположение о том, что гармоничное соотношение механизмов психической адаптации субъекта, – а именно контроля поведения, психологической защиты и совладания, – ведет к возможности конструктивного разрешения жизненных трудностей, а значит к адекватному взаимодействию с миром.

В рамках исследовательских гипотез предполагается, что женщины с травматичным опытом аборта и женщины без такого опыта отличаются своеобразием контроля поведения и способов защитного и совладающего поведения. Травмированные женщины обладают менее согласованной системой связей контроля поведения и механизмов защиты и совладания в отличие от женщин без травмы, что не способствует их адекватной адаптации.

Задачи исследования:

- 1) определить наличие или отсутствие выраженной травматичной реакции на ситуацию прерывания беременности у исследуемых женщин;
- 2) изучить составляющие контроля поведения и выявить их уровенные особенности у женщин с травматичным опытом аборта;
- 3) выявить и изучить предпочитаемые типы психологической защиты и совладания в трудной жизненной ситуации у травмированных женщин;
- 4) установить связь между вышперечисленными показателями и выявить особенности психической адаптации у женщин с травматичным переживанием аборта.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования полученных данных при разработке индивидуальных программ психологической реабилитации для лиц, имеющих травматичный жизненный опыт, и определения психотерапевтических стратегий при работе с ними.

Методика

В исследовании участвовало 145 женщин репродуктивного возраста от 20 до 35 лет, имеющих одного или несколько детей (средний возраст – 29 лет). Было опрошено 50 женщин с опытом искусственного прерывания беременности и 95 женщин, никогда не прерывавших беременность. У всех респонденток с опытом аборта прерывание беременности происходило в результате обдуманного и принятого самой женщиной решения, исключая медицинские показания. Также одним из условий отбора было наличие у всех испытуемых детей. По нашему мнению, опыт материнства дает возможность женщине, столкнувшейся с нежелательной беременностью, подходить к ситуации аборта более осознанно.

При формировании исследовательских групп важным критерием стало определение того, является ли для женщины событие аборта травмирующим или, наоборот, не вызывает травматических переживаний. Диагностика посттравматического состояния проводилась с помощью Шкалы оценки влияния травматического события ШОВТС (IES-R) М. Горовица, адаптированной Н. В. Тарабриной с соавт. (Тарабрина и др., 2007). Согласно задачам данного исследования, испытуемые при ответе на вопросы опросника в качестве тяжелого жизненного события рассматривали ситуацию аборта.

Средние значения общего суммарного показателя по ШОВТС у опрошенных женщин представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения общих суммарных показателей по ШОВТС у женщин с опытом аборта и женщин без такого опыта

Испытуемые	Медиана	Стандартное отклонение
Женщины с абортом, N = 50	52,50	20,36
Женщины без аборта, N = 95	36,00	19,44

Примечание: Значения >50 – выраженная реакция на травму, 30–50 – умеренная реакция, <30 – низкая реакция (Тарабрина и др., 2007).

Таблица 2

Испытуемые с различным уровнем реакции на событие аборта в группе женщин с опытом прерывания беременности и без такого опыта (в %)

Уровень реакции на травму	Женщины с абортом, N = 50	Женщины без аборта, N = 95
Выраженная реакция на событие аборта (высокий уровень)	62 (31/50)	26 (25/95)
Умеренная реакция на событие аборта (средний уровень)	22 (11/50)	40 (38/95)
Низкая реакция на событие аборта (низкий уровень)	16 (8/50)	33 (32/95)

В таблице 2 отражены данные по распределению испытуемых с различным уровнем реакции на травмирующую ситуацию аборта внутри групп женщин с опытом аборта и женщин без такого опыта.

Таким образом, основную группу исследования («С травмой») составили женщины, имеющие опыт искусственного прерывания беременности и выраженную травматическую реакцию на это событие (N = 31). В группу сравнения («Без травмы») вошли женщины, никогда не прерывавшие беременность и не имеющие тяжелых переживаний по поводу этого события (N = 32).

Для решения исследовательских задач и проверки поставленных гипотез нами были изучены следующие показатели с использованием соответствующих методик для их регистрации.

Показатели контроля поведения:

- показатели когнитивного контроля как индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности, а именно показатели *Планирования, Программирования, Гибкости, Моделирования, Оценки результата, Самостоятельности* и *Общего уровня саморегуляции произвольной активности* изучались с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) В.И. Моросановой, позволяющего диагностировать степень развития осознанной саморегуляции (Моросанова, 2004);
- показатели эмоционального контроля: *Оценка и выражение эмоций, Регулирование эмоций* и *Использование эмоций при решении проблем* – изучались с помощью методики The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSREIT), сконструированной на базе ранней модели Дж. Мэйера и П. Сэловея Н. Шутте с коллегами (Schutte et al., 1998);

- для изучения показателей волевой регуляции: *Контроль за действием при неудаче, Контроль за действием при планировании* и *Контроль за действием при реализации* – использовался опросник «Шкала контроля за действием» (НАКЕМП-90) Ю. Куля (Шапкин, 1997).

Для изучения показателей механизмов психологической защиты, а именно показателей *Отрицания, Вытеснения, Проекции, Регрессии, Замещения, Рационализации, Компенсации* и *Реактивного образования* применялась методика Life Style Index (LSI) Р. Плутчика и Х. Келлермана, позволяющая диагностировать всю систему механизмов психологической защиты, выявить ведущие, основные механизмы и оценить степень напряженности каждого из них в отдельности (Романова, Гребенников, 1996).

Показатели *совладающего поведения*, а именно показатели *Конфрнтирующего совладания, Дистанцирования, Самоконтроля, Поиска социальной поддержки, Принятия на себя ответственности, Ухода-избегания, Планирования разрешения проблемы* и *Положительного переосмысления (переоценки) ситуации* изучались с помощью копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптированного Т.Л. Крюковой с соавт. (Крюкова, Куфтяк, 2007). Этот тест позволил определить характерные стратегии совладания для женщин с травматичным переживанием аборта.

В работе были использованы непараметрические методы статистической обработки данных. При статистической обработке результатов использовались многофункциональный критерий углового преобразования Фишера ϕ^* , U-критерий Манна–Уитни и метод ранговой корреляции rs Спирмена. Обработка данных проводилась с использованием статистического пакета программ Statistica 8.0.

Результаты

Для сравнения показателей контроля поведения в группах женщин «С травмой» и «Без травмы» использовался критерий ϕ^* – углового преобразования Фишера. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Когнитивный контроль. В группе «Без травмы» значимо преобладают женщины с высоким уровнем показателей *Программирование* (28,1% и 6,5%; $\phi = 2,385, p \leq 0,01$), *Моделирование* (37,5% и 12,9%; $\phi = 2,313, p \leq 0,01$), *Общий уровень саморегуляции* (43,75% и 12,9%; $\phi = 2,821, p \leq 0,01$) и средним уровнем показателя *Оценка результа-*

Таблица 3

Испытуемые с различным уровнем контроля поведения в группах «С травмой» и «Без травмы» (в %)

Показатели	С травмой, N = 31			Без травмы, N = 32		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Программирование	9,7 (3/31)	83,9 (26/31)	6,5 (2/31)	15,6 (5/32)	56,25 (18/32)	28,1 (9/32)
Гибкость	35,5 (11/31)	48,4 (15/31)	16,1 (5/31)	18,8 (6/32)	53,1 (17/32)	28,1 (9/32)
Моделирование	29 (9/31)	58,1 (18/31)	12,9 (4/31)	15,6 (5/32)	46,9 (15/32)	37,5 (12/32)
Оценка результата	25,8 (8/31)	51,6 (16/31)	22,6 (7/31)	3,1 (1/32)	81,3 (26/32)	15,6 (5/32)
Самостоятельность	25,8 (8/31)	48,4 (15/31)	25,8 (8/31)	15,6 (5/32)	59,4 (19/32)	25 (8/32)
Общий уровень саморегуляции	38,7 (12/31)	48,4 (15/31)	12,9 (4/31)	12,5 (4/32)	43,75 (14/32)	43,75 (14/32)
Оценка и выражение своих эмоций и эмоций др. людей	3,2 (1/31)	54,8 (17/31)	41,9 (13/31)	46,9 (15/32)	25 (8/32)	28,1 (9/32)
Регуляция эмоций в себе и др. людях	19,4 (6/31)	61,3 (19/31)	19,4 (6/31)	34,4 (11/32)	31,3 (10/32)	34,4 (11/32)
Использование эмоций для решения проблем	16,2 (5/31)	58,1 (18/31)	25,8 (8/31)	46,9 (15/32)	21,9 (7/32)	31,3 (10/32)
Контроль за действием при неудаче	35,5 (11/31)	48,4 (15/31)	16,1 (5/31)	15,6 (5/32)	40,6 (13/32)	43,75 (14/32)
Контроль за действием при планировании	29 (9/31)	32,3 (10/31)	38,7 (12/31)	46,9 (15/32)	21,9 (7/32)	31,3 (10/32)
Контроль за действием при реализации	25,8 (8/31)	32,3 (10/31)	41,9 (13/31)	46,9 (15/32)	15,6 (5/32)	37,5 (12/32)

та (81,3% и 51,6%; $\varphi = 2,555$, $p \leq 0,01$); в группе «С травмой» значимо преобладают женщины со средним уровнем показателя *Программирование* (83,9% и 56,25%; $\varphi = 2,456$, $p \leq 0,01$) и низким уровнем показателей *Общий уровень саморегуляции* (38,7% и 12,5%; $\varphi = 2,46$, $p \leq 0,01$) и *Оценка результата* (25,8% и 3,1%; $\varphi = 2,825$, $p \leq 0,01$).

Эмоциональная регуляция. В группе «С травмой» преобладают женщины со средним уровнем всех показателей эмоционального контроля: *Оценка и выражение своих эмоций и эмоций других людей*

(54,8% и 25,4%; $\varphi = 2,46$, $p \leq 0,01$), *Регуляция эмоций в себе и других людях* (61,3% и 31,3%; $\varphi = 2,428$, $p \leq 0,01$) и *Использование эмоций для решения проблем* (58,1% и 46,8%; $\varphi = 3,016$, $p \leq 0,01$); в группе «Без травмы» преобладают женщины с низким уровнем показателей *Оценка и выражение своих эмоций и эмоций других людей* (46,9% и 3,2%; $\varphi = 4,559$, $p \leq 0,001$) и *Использование эмоций для решения проблем* (46,9% и 16,2%; $\varphi = 2,71$, $p \leq 0,01$).

Волевой контроль. В группе «С травмой» значимо преобладают женщины с ориентацией на состояние при неудаче (35,5% и 15,6%; $\varphi = 1,845$, $p \leq 0,05$), в то же время в группе «Без травмы» значимо преобладают женщины с ориентацией на действие при неудаче (43,75% и 16,1%; $\varphi = 2,46$, $p \leq 0,01$).

Для оценки различий в использовании механизмов защиты и совладающих стратегий в группах женщин «С травмой» и «Без травмы» применялся критерий *U Манна–Уитни*. В результате были найдены различия по показателям (в скобках следует указание группы, у которой показатель выше):

Проекция – $U = 2,27$, $p > 0,01$ (женщины с травмой);

Рационализация – $U = 2,88$, $p > 0,004$ (женщины с травмой);

Самоконтроль – $U = 2,39$, $p > 0,02$ (женщины с травмой);

Конфронтующее поведение – $U = -2,8$, $p > 0,005$ (женщины без травмы).

Данные, приведенные в таблицах 4 и 5, демонстрируют индексы напряженности психологических защит и совладающих стратегий у исследуемых групп женщин.

В группе «С травмой» высоким уровнем напряженности отличаются механизмы психологической защиты *Проекция* и *Рационализация* и копинг-стратегии *Самоконтроль* и *Бегство*, остальные способы адаптации находятся в пределах нормативных значений. В группе «Без травмы» высоконапряженными являются механизм защиты *Отрицание* и стратегия совладания *Самоконтроль*, остальные значения также находятся в пределах нормы. Напомним, что высокая напряженность механизма адаптации свидетельствует о наличии неразрешенных конфликтов и выраженном дезадапционном характере.

Для выявления степени согласованности между контролем поведения и системой психической адаптации у женщин с травматичным опытом прерывания беременности и женщин без такого опыта применялся метод ранговой корреляции *rs* Спирмена. Результаты обработки представлены на рисунках 1 и 2.

Таблица 4

Индексы напряженности механизмов психологической защиты в группах «С травмой» и «Без травмы» (средние значения по группе)

	С травмой, N = 31	Без травмы, N = 32
Вытеснение	22,3	25,0
Регрессия	31,9	29,5
Замещение	27,1	27,9
Отрицание	44,3	49,5
Проекция	47,6	32,0
Компенсация	35,5	40,0
Реактивное образование	39,7	38,8
Рационализация	50,7	38,0
Общая напряженность защит	35,0	34,0

Примечание: Значения 40–50 – нормативные значения, >50 – высокий уровень напряженности (Романова, Гребенников, 1996).

Таблица 5

Индексы напряженности стратегий совладания в группах «С травмой» и «Без травмы» (средние значения по группе)

	С травмой, N = 31	Без травмы, N = 32
Дистанцирование	9	9
Самоконтроль	14	13
Поиск социальной поддержки	12	11
Принятие на себя ответственности	8	6
Бегство-уход	13	12
Планирование решения проблемы	12	11
Положительная переоценка ситуации	11	12
Конфронтация	8	10

Примечание: Значения 0–6 – низкий уровень напряженности, 7–12 – средний, 13–18 – высокий (Крюкова, Куфтяк, 2007).

Обсуждение результатов

Гипотеза, касающаяся уровней особенностей контроля поведения в выделенных нами группах женщин, нашла свое подтверждение в полученных данных. Эти данные позволяют нам определить основные характеристики контроля поведения у женщин с травма-

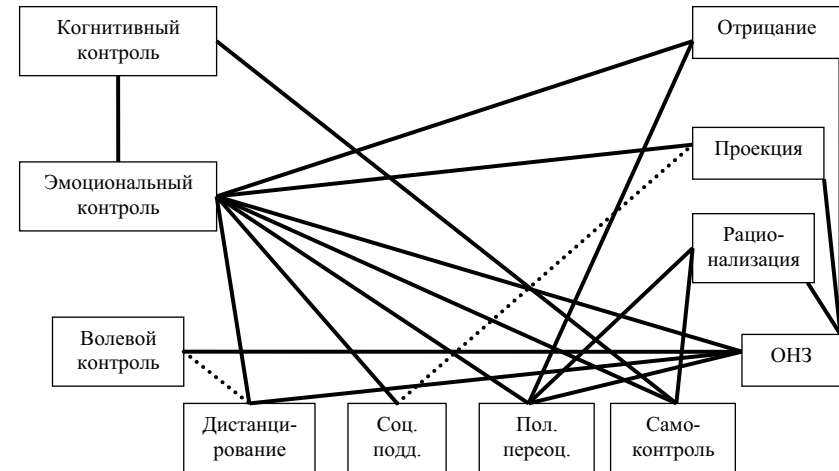


Рис. 1. Значимые корреляции между показателями контроля поведения, механизмов защиты и совладания в группе «С травмой»

Примечание: Сплошная линия – положительная направленность корреляции, пунктирная линия – отрицательная направленность корреляции.

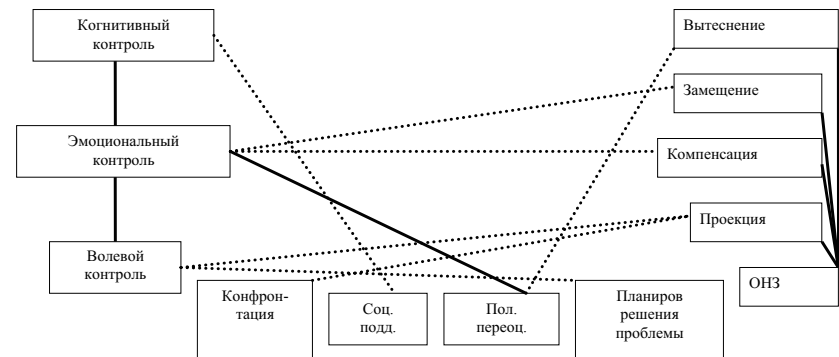


Рис. 2. Значимые корреляции между показателями контроля поведения, механизмов защиты и совладания в группе «Без травмы»

Примечание: Сплошная линия – положительная направленность корреляции, пунктирная линия – отрицательная направленность корреляции.

тичным опытом искусственного прерывания беременности (см. таблицу 3).

Прежде всего, это слабый уровень развития регуляторных процессов *Программирования* и *Оценивания результатов* в отличие от женщин из группы «Без травмы». Низкие баллы по этим шкалам свидетельствуют о невысокой сформированности у травмированных женщин потребности продумывать последовательность своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Они предпочитают действовать путем проб и ошибок, поскольку не могут самостоятельно формировать программу действий для разрешения проблемы. Вероятно, этой особенностью можно объяснить наличие актуальных травматичных переживаний после прерывания нежелательной беременности и сложности их разрешения. Характерная слабость возможности оценивать себя и результаты своей деятельности часто ведет к неадекватности полученных результатов. Подобные особенности саморегуляции, устойчиво проявляющиеся в различных жизненных ситуациях, приводят к игнорированию уже совершенных ошибок. *Общий уровень саморегуляции* у травмированных женщин также имеет низкие значения. Это свидетельствует о негармоничном профиле саморегуляции, в котором снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения цели личностных особенностей. В целом подобный стиль когнитивной регуляции требует больших энергетических затрат по поддержанию необходимого поведения, исправлению ошибочных действий, компенсации психологической неудовлетворенности и оказывает негативное воздействие на психическое состояние женщины с актуальными переживаниями травмы.

Изучение эмоционального контроля в выделенных нами группах свидетельствует о среднем уровне развития этой подсистемы контроля поведения в обеих группах исследования. Однако у женщин с травматичным опытом аборта прослеживается тенденция к более эффективной работе этой подсистемы. Возможно, подобная особенность выполняет компенсаторную адаптивную функцию и помогает женщинам из группы «С травмой» организовывать свою деятельность, несмотря на слабость развития когнитивного контроля поведения.

Данные по исследованию произвольной активности свидетельствуют о значимых отличиях в двух группах. Женщины из группы «Без травмы» при возникновении неудачи более склонны предпринимать активные действия по разрешению возникшей проблемы.

Вероятно, высокая когнитивная гибкость этих женщин компенсирует средне развитую способность эмоционального регулирования, что позволяет им без нарушения процесса деятельности и лишних эмоциональных затрат справляться с некомфортными условиями жизни. Женщины же с травматичным опытом аборта в ситуации неудачи более ориентированы на эмоции и чувства по поводу произошедшего. Ориентация на состояние связана с задержкой реализации намерения, вызванной мыслями и анализом прошлого, настоящего и будущего. По нашему мнению, дефицит когнитивных возможностей не позволяют таким женщинам осознавать весь комплекс внешних и внутренних условий, необходимых для достижения цели, создавать конкретные программы действий при необходимости ее корректировки. Это как бы вынуждает женщин с травмой «застревать» на своих размышлениях и переживаниях, обдумывании причин произошедших неудач, что требует лишних затрат психического ресурса и мешает конструктивному разрешению трудностей. Такой способ регуляции поведения является неэкономным.

После оценки значимых различий в выборе защитных и совладающих стратегий преодоления трудностей в обеих группах испытуемых были выявлены следующие особенности. Для женщин с травматичным опытом искусственного прерывания беременности в ситуации возникновения сложных жизненных обстоятельств характерно использование механизмов психологической защиты по типу *Проекции* и *Рационализации*.

Сильная выраженность механизма психологической защиты *Проекция* свидетельствует о постоянном стремлении таких женщин подсознательно ослабить интенсивность актуальных отрицательных эмоций, связанных с прерванной беременностью. Вероятнее всего, за счет осуществления проекций женщины частично блокируют осознание собственной роли в этой ситуации и переносят часть ответственности за свой поступок на других, тем самым снижая связанное с ситуацией напряжение. Здесь проекция выступает в качестве попытки справиться с недовольством собой путем приписывания другим людям неприемлемых для себя качеств или чувств. Такая переориентация позволяет защититься от неприятия себя окружающими. Вредоносная функция проекции заключается в ошибочной интерпретации реальности.

Высокий уровень напряженности механизма *Рационализации* у женщин из группы «С травмой» свидетельствует о наличии когнитивных усилий, направленных на поиск псевдоразумных объ-

яснений своих поступков. Наши данные свидетельствуют о том, что *Рационализация* наиболее выражена у женщин с высокими показателями когнитивного контроля поведения в этой группе, развитость которого необходима для применения данного защитного механизма. Осознание и использование в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам, помогает женщинам с актуальными психологическими проблемами частично снимать возникающее напряжение. Но при этом обязательно проявляются неудовлетворенность собой и своими поступками и потребность в самооправдании.

Также женщины с травматичными переживаниями чаще, чем нетравмированные, прибегают к использованию совладающей стратегии *Самоконтроль*. Этот копинг-механизм относится к группе эмоционально-ориентированного совладания, когда психические усилия направлены не на разрешение некомфортной ситуации, а на сохранение самообладания и регуляцию собственных чувств. Полагаем, что использование подобной стратегии объяснимо своеобразием системы контроля поведения этих женщин. В сложной жизненной ситуации невозможность применения адекватных когнитивных усилий по решению проблемы (из-за недостаточной развитости этой подсистемы контроля поведения) вынуждает их активизировать контроль эмоциональный, направленный на управление своими чувствами и эмоциями. Известно, что эмоционально-ориентированное совладание может изменить лишь способ интерпретации случившегося, но не саму ситуацию.

Отметим, что характерные для этих женщин стратегии совладания имеют высокие или близкие к этому уровню значения напряженности (см. таблицу 5), что свидетельствуют об их выраженном дезадаптивном характере. Подобное состояние механизмов защиты и совладания у травмированных женщин связано с наличием актуального психического напряжения и тревоги по поводу ситуации аборта. Таким образом, защитный стиль (*Проекция, Рационализация и Самоконтроль*), специфичный для женщин с травмой, не является продуктивным и снижает возможность проявления более эффективных способов совладания и успешного разрешения проблем.

Для женщин без травмы не характерно прибегание к механизмам психологической защиты в затруднительной ситуации. При возник-

новении трудностей они выбирают сознательные способы их преодоления, а именно стратегию совладания *Конфрнтирующее поведение*. Данный тип копинга направлен на непосредственное разрешение сложной ситуации и относится к проблемно-ориентированному типу совладания. Использование *Конфрнтирующего копинга* предполагает наличие как агрессивных тенденций, направленных на изменение ситуации, так и рациональных, преднамеренных усилий, направленных на разрешение проблемы. Средняя степень напряженности этой стратегии у нетравмированных женщин характеризует ее как находящуюся в пограничном адаптивном состоянии. Однако подобный вариант совладания в сочетании с гармоничным стилем саморегуляции у таких женщин, вероятно, является достаточным для успешного функционирования субъекта в условиях жизненных трудностей. Подчеркнем, что для нетравмированных испытуемых в сложных ситуациях характерен выбор именно сознательного совладающего поведения, направленного на активное взаимодействие субъекта с ситуацией.

Анализ корреляционных связей между показателями контроля поведения и способами защиты и совладания дает нам основания для выявления весомых различий в системе психической адаптации исследуемых женщин (см. рисунки 1 и 2).

Положительные корреляционные связи между показателями подсистем контроля поведения обнаружены в обеих группах исследования. Но у нетравмированных женщин в корреляционных связях между переменными составляющих контроля поведения задействовано больше показателей, чем в группе «С травмой». Это свидетельствует о том, что контроль поведения у таких женщин имеет более гармоничную, интегрированную и взаимосогласованную систему, осуществляющую максимально полное использование психических ресурсов.

Известно, что контроль поведения как интегративная индивидуальная регуляторная функция субъекта тесно связан с системой психической адаптации (Ветрова, 2008). Наши результаты соотносятся с данным положением. Значимые корреляционные связи между показателями подсистем контроля поведения, механизмов психологической защиты и стратегий совладания были выявлены в обеих группах. Однако сила и направленность этих связей в каждой из групп особая.

Так, в группе «С травмой» показатель *Общего уровня саморегуляции* значимо положительно коррелирует с копингом *Самоконтроль*

ля. Это значит, что стремление к сохранению контроля над своими переживаниями и чувствами, управлению своим эмоциональным состоянием имеет тесную связь с уровнем интеллектуальных возможностей травмированного субъекта. В нашем случае низкий уровень развития когнитивной подсистемы контроля поведения не способствует успешному использованию вышеупомянутого копинга. Это подтверждается данными о высоком уровне напряженности этой стратегии, характеризующей его выраженный дезадаптивный характер.

В группе нетравмированных женщин *Общий уровень саморегуляции* также мало связан с механизмами адаптации. Здесь выделяется значимая компенсаторная корреляционная связь с копингом *Поиска социальной поддержки*. Вероятно, высокий уровень интеллекта женщин без травмы компенсирует потребность в помощи извне (информационной, инструментальной или эмоциональной) и позволяет им самостоятельно, без посторонней поддержки справляться с жизненными трудностями.

В обеих группах обнаружено большое количество значимых взаимосвязей показателей механизмов адаптации с подсистемой эмоционального регулирования. Подобный результат соотносится с данными работы Е. А. Сергиенко и И. И. Ветровой, где этот факт объясняется весомым вкладом эмоционального компонента во все сферы жизнедеятельности субъекта (Сергиенко, Ветрова, 2004).

В группе женщин с травматичными переживаниями после аборта показатели эмоциональной сферы значимо положительно коррелируют с механизмами *Отрицания* и *Проекции*. Уровень выраженности данных бессознательных механизмов в группе здесь тесно связан с успешностью функционирования системы эмоционального контроля. Чем лучше у этих женщин развита способность регулирования собственных переживаний, тем активнее работает механизм блокировки восприятия неприятной информации. Также действует и механизм переноса неприемлемых чувств и желаний на других с целью перекладывания на них ответственности за происходящее. Вероятно, такой способ защитного поведения частично снижает психическую напряженность субъекта, но не является достаточно эффективным для разрешения сложной ситуации.

Положительные корреляции в этой группе выявлены у показателей эмоционального и произвольного контроля с *Общей напряженностью психологических защит*. Подобный результат подтверждает наличие актуальных травмирующих переживаний у женщин

из группы «С травмой», что препятствует адекватному функционированию системы саморегуляции в целом.

В группе «Без травмы» не наблюдается ни одной значимой корреляции с показателем *Общая напряженность психологических защит*. Здесь выделяется компенсаторная корреляционная связь почти всех показателей эмоционального интеллекта с механизмом защиты по типу *Компенсации*. Этот онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм развивается и используется, как правило, сознательно и в данном случае, вероятно, предназначен для обращения слабых сторон личности в сильные. Благодаря этому при хорошем функционировании подсистемы эмоционального регулирования женщины без травмы способны без лишних психических затрат успешно справляться с напряжением в сложной ситуации.

Что касается связи контроля поведения с копинг-стратегиями, то в обеих группах выявлено также большое количество связей с подсистемой эмоционального контроля.

Все показатели этой подсистемы у травмированных испытуемых коррелируют с копингами *Самоконтроля* и *Дистанцирования*. Подобные корреляционные связи объяснимы тем, что при развитой системе эмоционального контроля велика вероятность успешного регулирования своих состояний и сохранения самообладания при возникновении трудностей. Способность отстранения от проблемы за счет создания положительной перспективы ситуации или снижения ее значимости также зависит от уровня эмоционального интеллекта. Однако достаточно выраженная напряженность данных копинг-механизмов не позволяет травмированным женщинам успешно пользоваться такими способами совладания.

Отметим положительную корреляцию в этой группе одного из показателей эмоционального интеллекта с копингом *Поиска социальной поддержки*. Чем сильнее поддержка извне, тем адекватнее женщины с травматичным переживанием аборта способны регулировать свои чувства и использовать их для решения проблем. Для травмированных женщин важна поддержка и помощь окружающих людей.

Интересна значимая корреляционная связь между показателями эмоционального контроля и копингом *Положительной переоценки*, выявленная в обеих группах женщин. Этот результат позволяет утверждать, что успешность позитивного переосмысления неприятного события тесно связана со способностью регулирования и использования эмоций. В результате процесса переоценки

происходит перенесение акцента с текущей проблемы на другие области жизни, например, личностное развитие или религиозную сферу. Наши данные свидетельствуют о пограничном адаптивном варианте этого копинга у женщин из обеих групп. Вероятно, это связано с особенностями эмоционального контроля исследуемых женщин, находящегося на среднем уровне развития.

Обращает на себя внимание наличие взаимосвязей внутри самой системы способов психической адаптации, а именно значимых связей между психологическими защитами и копинг-стратегиями.

В группе «С травмой» стратегия совладания *Самоконтроль* положительно коррелирует с механизмом *Рационализации*. Согласованная работа данных адаптационных механизмов должна способствовать частичному снятию возникшего напряжения за счет контроля над собственными эмоциями через рассуждение и «объективное» отношение к ситуации. Однако высокий уровень напряженности данных механизмов в этой группе женщин не позволяет им эффективно функционировать.

В группе «Без травмы» интересна корреляция между копингом *Конфронтующего поведения* и *Проекцией*, имеющая компенсаторный характер. Это означает, что у женщин, не имеющих травматических переживаний и, по нашим данным, часто использующих конфронтующий копинг при разрешении проблем, минимальна вероятность переноса ответственности за происходящее в их жизни на окружающий мир и приписывания другим людям каких-либо неблагоприятных поступков. Они склонны к обдуманному, самостоятельному принятию решения в трудных жизненных ситуациях.

В целом в группе травмированных женщин выявлено больше взаимосвязей между всеми изучаемыми показателями, однако большинство из них не выполняет компенсирующую функцию, а лишь усиливает общее психическое напряжение. В группе женщин без травматического опыта аборта отмечается наличие компенсаторных, согласованных связей между показателями системы психической адаптации, что характеризует лаконичный и адекватно функционирующий стиль адаптивной активности. Эти данные дают нам право говорить о подтверждении выдвинутых гипотез исследования.

Выводы

Таким образом, в ходе нашего исследования были выявлены уровневые особенности составляющих контроля поведения в обеих группах испытуемых. Травмированные женщины отличаются низким

уровнем когнитивного и произвольного контроля, тогда как для нетравмированных испытуемых характерна высокая когнитивная пластичность и способность беспрепятственного осуществления своих намерений в достижении цели. Эмоциональный контроль в обеих группах осуществляется на среднем уровне.

Также было установлено, что испытуемые из исследуемых групп выбирают различные пути преодоления трудностей. Для женщин с травматичным опытом характерно использование как бессознательных механизмов защиты психики, так и сознательных способов совладания, которые отличаются эмоционально-ориентированным и дезадаптивным характером. Женщины без травмы в большинстве случаев прибегают к продуктивному проблемно-ориентированному стилю совладания.

В обеих группах испытуемых было выявлено своеобразие соотношения адаптивных механизмов поведения. Женщины без травмы отличаются тесными связями контроля поведения, психологических защит и совладания, в большинстве случаев имеющими компенсаторный характер, причем предпочтение отдается нескольким наиболее продуктивным стратегиям. Для травмированных женщин характерна система многочисленных связей между изучаемыми показателями с меньшими компенсаторными возможностями, что не способствует успешному совладанию, а лишь усиливает общее психическое напряжение субъекта.

Перспективу дальнейшей разработки поставленной проблемы авторы видят в попытках изучения соотношения контроля поведения, механизмов психологической защиты и совладания женщин, имеющих травматичный опыт аборта, с уровнем их личностного развития.

ГЛАВА 2

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

2.1. Современные направления в исследованиях психологии совладающего поведения

Совладание с трудной (стрессовой) ситуацией как адаптивное поведение человека – относительно новое направление в психологии, которое находится на стыке психологии личности, психологии развития, социальной и клинической психологии, что отражает современные тенденции интеграции науки в междисциплинарное знание. Психология совладающего поведения как самостоятельная область психологических исследований в российской научной психологии становится популярной, что подтвердили две международные научно-практические конференции, прошедшие в 2007 и 2010 гг. в Костроме (Психология совладающего поведения, 2007; Психология стресса и совладающего поведения, 2010). На них были представлены доклады авторов из многих регионов России и зарубежных стран.

Цель данной статьи состоит в определении ключевых процессов и подходов, наиболее продуктивных в исследованиях стресса и совладания с ним в настоящее время, т. е. в 2010-е годы. Мы попытаемся обозначить имеющиеся результаты исследований, проведенных в Костромском государственном университете им. Н. А. Некрасова, а также указать «слабые места» современных исследований, чтобы способствовать качественным сдвигам в исследованиях совладающего поведения в перспективе.

Теоретически и методологически в настоящее время в зарубежной психологии парадигма стресса-копинга продвигается не слишком быстро, как отмечают Ч. Карвер и М. Шайер (Carver, Scheier, 2004), Эллен Скиннер (Skinner, 2007), Поль Вонг (Wong, 2006). А в отечественной психологии, несмотря на большой интерес к проблематике и ведущиеся интенсивные исследования, данное когни-

тивно-поведенческое направление пока только начинает получать современное теоретическое осмысление. Определяя совладающее поведение как особое социальное поведение, которое обеспечивает продуктивность, здоровье и благополучие человека, целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами (Крюкова, 2004), мы подчеркиваем, что его главным отличительным признаком являются субъектные характеристики.

Обращение к единой методологической позиции психологии субъекта (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко и др.) открыло возможность изучать поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира. Цельный субъект, интегрирующий все виды деятельности и все виды активности, способен быть независимым, самостоятельно совладающим с жизнью творцом, по мнению А. В. Брушлинского, а не продуктом собственной биографии, что и составляет его сущность – творческую, нравственную, свободную. Понятие *выбора* человеком способа действий в ситуации стресса является критерияльным для специфики совладающего поведения и ключевым для понимания его осознанности. Совладающее со стрессом поведение связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации.

Исследования психологических закономерностей совладающего поведения, проведенные нами в 1999–2010 гг. в Костромском государственном университете им. Некрасова, внесли определенный вклад в раскрытие его сущности и закономерностей; обосновали собственный подход к пониманию данного вида адаптивного поведения; выделили совокупность факторов совладания (Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова, Е. В. Куфтяк, Т. В. Гущина, М. С. Голубева, О. Б. Подобина, Е. А. Петрова, и др.). Это позволило нам предложить структурную модель субъектной регуляции стресса и совладающего поведения, в рамках которой изучаемые конструкты представлены как организованные, оформленные, относительно устойчивые конфигурации (системы), имеющие отношение к активности субъекта. Новый подход к пониманию совладающего поведения осуществляется нами путем анализа диспозиционного (личностного), динамического (процессуального, ситуативного),

регулятивного и социокультурного (экологического) компонентов психологии субъекта (Знаков, 2003). Нами доказано, что эти аспекты активности субъекта являются факторами данного вида поведения посредством выбора субъектом конкретных стратегий и стилей (см. рисунок 1).

Факторы совладающего поведения субъекта

Диспозиционный фактор совладающего поведения представляет соотношение личностных черт, качеств, являющихся субъектными, т. е. задающими человеку выбор стратегий и стиля поведения в трудной жизненной ситуации. Данные разноуровневые характеристики или субъектные детерминанты (от нейротизма и тревожности до самоотношения и уровня субъективного контроля) могут выступать предикторами определенного стиля совладания. *Динамический* фактор включает особенности процесса совладания в конкретной и изменяющейся ситуации, обладающей определенным уровнем стрессогенности для субъекта, оцениваемой им самостоятельно. К таким специфически развивающимся ситуациям в нашем исследовании относятся, например, беременность и принятие женщиной роли матери, совладание с последствиями развода как потери близких отношений, приближение/удаление от экзамена у студентов-первокурсников. *Социокультурный* (экологический) фактор совладания рассматривается нами как востребованность интериндивидуальных социально-психологических качеств субъекта, т. е. некоторых особенностей его межличностных отношений и социального взаимодействия. Имеются в виду особенности межкультурных сходств и различий, установок (личностных и детско-родительских, коммуникативных), ролевых позиций и гендера, включенности в систему социальных отношений и социальной поддержки, в том числе в семье и т. д., которые также задают эффективность и качество адаптации. Именно они обеспечивают субъекту обратные связи, которые он получает от других субъектов, задающие способность осознанного саморегулирования, в том числе выбора стратегий и стилей поведения в трудной ситуации. Культура, по нашему убеждению, является наиважнейшим фактором социальных представлений и оценки людьми трудных жизненных ситуаций и способов поведения для совладания с ними, задавая особый социальный контекст поведения (Крюкова, 2010б).

Регулятивный фактор проявляется в том, что совладающее поведение не только развивается и формируется у субъекта, но его

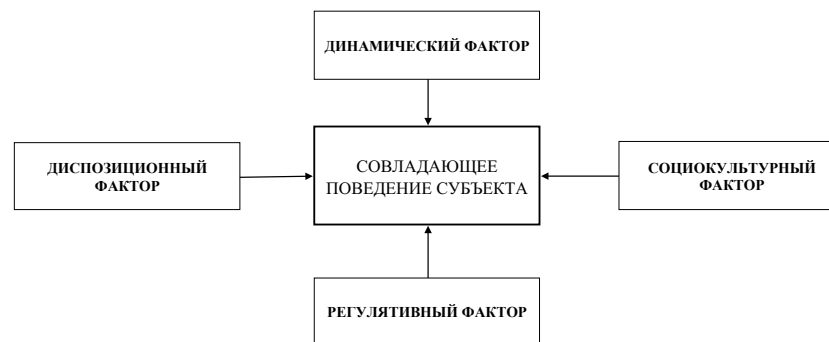


Рис. 1. Факторы совладающего поведения субъекта

можно направленно развивать и формировать. Мы рассматриваем фасилитацию развития совладания и обучения ему как приобретение адаптивных копинг-стратегий или жизненных навыков с целью повышения психосоциальной компетентности субъекта. Копинг-навыки можно приобрести и/или восстановить, направленно формировать в многообразных структурированных (специально созданных) или неструктурированных условиях. В целом развитие навыков саморегуляции является одной из важнейших целей воспитания и социализации. Особенно нуждаются в навыках, пригодных в периоды критических жизненных перемен, молодые люди.

Выявлены неоднозначные эффекты влияния диспозиционного, структурного, динамического и социокультурного факторов на совладающее с трудностями поведение. Некоторые факторы выбора субъектом способа совладания нашли и находят больше эмпирических подтверждений, раскрыты полнее, чем другие. Самым весомым и объемным является сегодня описание диспозиционного фактора совладания (Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова, М. С. Голубева, М. С. Замышляева, К. И. Корнев и др.). Вероятно, это в какой-то мере связано со сложившейся отечественной общепсихологической традицией изучения процессов, состояний и свойств личности. Возможно, происходит компенсация ситуации в науке, про которую Н. С. Эндлер говорит, что, исследуя копинг-действия в трудных ситуациях, ранние копинг-исследователи неосторожно признали, что личностные переменные являются слабыми предикторами выбора определенного копинг-поведения (Handbook of Coping, 1996, p. 15). Наименее представленными у нас остаются исследования динамического фактора совладания в процессе развития трудной (стрессовой) ситуации.

Известно, что копинг может трансформироваться по мере изменений требований ситуации к человеку либо собственных изменений субъекта в ситуации, однако эмпирических подтверждений этого явления отечественными исследователями мало (Подобина, 2004; Битюцкая, 2007; Кучина, 2010).

Нами выделены и обоснованы 10 качеств совладающего поведения субъекта, делающих его особенно сложным для изучения:

- *адаптивность* и одновременно – *активность* (инструментальность–созидательность);
- *дуальность* копинга как процесса: *автоматизм* и *незамедлительность* отклика на стресс – *преднамеренность* волевых регулятивных копинг-усилий;
- многоальтернативный *выбор* способа действий;
- *недизъюнктивность* (*непрерывность*) при одновременном использовании разнообразных способов;
- невозможность заранее предсказать их конструктивность/деструктивность;
- неоднородная в зависимости от ситуации и личности *осознанность* и *целенаправленность* (сходство с механизмами психологической защиты);
- разная степень *контролируемости*;
- *социально-культурная обусловленность*;
- *значимость* последствий для психологического *благополучия* субъекта;
- сложная система *ресурсов* развития совладания в онтогенезе.

Эти качества совладающего поведения не окончательно прояснены в связи с высокой «изобретательностью», сложностью и гибкостью совладающего поведения субъекта как стороны процесса адаптации, а также пока не все они нашли достаточно полное и непротиворечивое эмпирическое подтверждение. Так, невозможно содержательно ответить на нелегкий вопрос, поставленный Виктором Франклом: как человеку понять и дифференцировать свою судьбу, имеющую «двойкий смысл: где он должен ее формировать, если это возможно, а где необходимо – достойно принимать ее, терпеть» (Франкл, 1990, с. 227–228). Мыслитель добавляет при этом, что только «оправданное» терпение является нравственным достижением человека. Однако мы делаем попытку разделить все 10 выделенных нами качеств на 3 группы: в 1-ю группу входят четыре общие сущностные качества совладания, делающие его узнаваемым феноменом активности субъекта –

– *адаптивность* и одновременно – *активность* (инструментальность–созидательность); неоднородная в зависимости от ситуации и личности *осознанность* и *целенаправленность* (сходство с механизмами психологической защиты); *социально-культурная обусловленность*; сложная система *ресурсов* развития совладания в онтогенезе. Во 2-ю группу включим четыре качества совладающего поведения, отражающих его процессуальность и отнесенность к когнитивным поведенческим процессам: *дуальность* копинга как процесса (*автоматизм* и *незамедлительность* отклика на стресс – *преднамеренность* волевых регулятивных копинг-усилий); *многоальтернативный выбор* способа действий; *недизъюнктивность* (*непрерывность*) при одновременном использовании разнообразных способов; разная степень *контролируемости*. Наконец, к 3-й группе пока отнесем два качества, связанных с важностью последствий данного вида поведения для благополучия субъекта: невозможность заранее предсказать конструктивность/деструктивность способов совладания; *значимость* последствий для психологического *благополучия* субъекта.

Определено, что структуру совладающего поведения составляют следующие компоненты: *копинг-реакции* – мысли, чувства, переживания человека при столкновении со стрессором; *копинг-действия* – действия человека в контексте стрессовой ситуации; *копинг-стратегии* – последовательность связанных действий; *копинг-стили* – концептуально сходные копинг-стратегии. В зависимости от уровня субъектной регуляции, преобладающего или одновременного недизъюнктивного действия диспозиционного, ситуационного, социокультурного и регулятивного факторов структурные компоненты совладающего поведения функционируют и/или в эмоциональной, и/или когнитивной, и/или поведенческой сферах. Доказано, что эффективность копинга определяется не только успешностью решения копинг-задач, но еще и таким показателем, как «исход» (*outcome*) или последствия выбранного способа копинга, в том числе качеством и количеством использованных при этом ресурсов субъекта, а также возможностью их восстановления, т. е. своеобразной субъективной «ценой» копинга.

Типология стрессов и совладающего поведения (виды ситуаций, стилей и стратегий. Копинг избегания и его разновидности)

Расширена *типология* стресса, запускающего совладание (виды ситуаций), за счет исследования феноменологии стрессовых ситуаций и совладающего поведения в ранее не изученных или слабо

изученных ситуационных контекстах. Описана специфика совладающего поведения в следующих контекстах: ситуации экзамена в вузе (экзаменационный стресс); ситуации измены и связанной с ней ревности к романтическому партнеру (см. статью О. А. Екимчик в данной монографии); пролонгированной ситуации нежелательной беременности; стресса, связанного со старением; ситуации длительного домашнего насилия; ситуация рождения в семье второго ребенка; ситуация потери/смерти близкого человека; ситуации переживания стресса на рабочем месте, ситуации длительного совмещения работающей женщиной нескольких социально значимых ролей, ситуации переживания страхов.

З. Б. Кучина показала, что *ситуация экзамена* в вузе является ситуацией переживания информационного и коммуникативного стресса, что связано с изменениями самооценки студента, сопровождающейся выраженными психофизиологическими, когнитивными, эмоциональными и поведенческими реакциями. Оказалось, что разные формы экзаменов имеют разную стрессогенность для студентов и преподавателей вуза. Так интернет-экзамен менее стрессогенен, чем традиционный устный экзамен ввиду процессуально-организационных (достаточное время, четкие временные рамки, уединенность в работе, лучшие условия для сосредоточения, возможность пропустить и вернуться к вопросу, исправить, возможность общения с сокурсниками, и др.), субъективно-личностных факторов (влияние общения с преподавателями и сокурсниками), специфики вопросов и ответов (отсутствие необходимости тщательного продумывания, формулировки устного ответа, «просчитывания» вариантов диалога с преподавателем, наличие вариантов ответов), особенностей выставления оценки. Экзаменационный стресс активизирует многие имеющиеся у субъекта копинг-стратегии: их применение зависит как от личностных детерминант (самоэффективность, мотивация достижения), так и от формы экзамена (традиционный экзамен или интернет-экзамен). Наше ожидание, что современные студенты чаще выбирают более прямые (проблемно-ориентированные) стратегии совладания, не подтвердилось. Оказалось, что значительное количество студентов склонно к социально-ориентированному копингу, т. е. поиску и использованию социальной поддержки. Успешные на экзамене студенты редко в совладании с экзаменационным стрессом *принимают ответственность* за результат на себя, слишком часто ориентируются на преподавателя и свои отношения с ним. Получается, что экзамен в вузе, особенно устный, превращается

в испытание для социального интеллекта, но не является проверкой реальной познавательной компетентности. Стратегию совладания *Поиск социальной поддержки* чаще используют студенты-юноши, чем девушки. Исследование показало, что разные формы проведения экзамена имеют несомненные преимущества и воспринимаются как менее стрессогенные в зависимости от специальности, возраста студентов, курса обучения и изучаемого предмета. Эти данные подтверждают необходимость и возможность более гибкого подхода к организации экзаменационной процедуры в вузе (Кучина, 2010).

Измена партнера является трудной жизненной ситуацией, требующей специальных усилий для ее преодоления, так как подрывает доверие к партнеру, лежащее в основе близких отношений. Для совладания с ситуациями измены и реакциями ревности, особенно интенсивными у женщин, респонденты используют широкий репертуар копинг-стратегий, ориентированных, в первую очередь, на совладание с негативными эмоциями и/или на избегание. Получены подтверждения того, что в зависимости от степени доверия субъекта к себе и романтическому партнеру *ситуация измены* может оцениваться субъектом как контролируемая или неконтролируемая (сверхсложная). Существует и иная связь между ситуацией измены и копингом: чем выше уровень доверия, тем выше уровень субъективного контроля, что повышает вероятность использования юношами и девушками активных проблемно-ориентированных стратегий копинга, которые оказываются наиболее эффективными в данном ситуационном контексте, согласно выводам исследования студентки Н. С. Аристовой (Аристова, 2010а).

Установлено, что *нежелательная беременность*, сама по себе являющаяся сильным эмоциогенным фактором в жизни женщины, усиливает у нее состояние стресса и способствует формированию тревожно-депрессивного типа психологического компонента гестационной доминанты. Это приводит к психическому истощению беременной женщины, что проявляется в отрицании, пребывании в пассивном состоянии, игнорировании интересов ребенка, обвинении окружающих. Женщины используют избегающий стиль реагирования на стрессовую ситуацию, что в комплексе факторов способствует формированию стойкого эмоционального отвержения ребенка, формирует искаженное представление о нем, приводит к нарушениям материнско-детских отношений.

В исследовании И. В. Ювенского развернуто показано, что ситуация *длительного внутрисемейного насилия* купирует развитие

у женщин системы зрелого поливариативного копинга. В системе помогающего поведения преобладают механизмы психологической защиты и пассивные, ориентированные на избегание копинг-стратегии. Это способствует усилению психической травматизации жертвы, лишая ее чувства субъективного контроля над жизненной ситуацией. Мужеубийство как акт ликвидации хронического стрессора следует рассматривать как способ совладания со стрессом, но в данном случае он является не разновидностью проблемно-ориентированного копинга, а примером крайне деструктивного эмоционально-ориентированного стиля совладания (Ювенский, 2010).

При исследовании совладающего поведения *со страхами* установлено, что содержательные компоненты страхов у мужчин и женщин имеют явное сходство, так как наиболее выраженными в обеих группах являются *Финансовые страхи*. Однако в группе женщин *Финансовые страхи* связаны со страхом утраты субъективного контроля, а в группе мужчин – с прямой угрозой жизни. Удалось выявить особенности совладающего поведения в данном ситуационном контексте в группе мужчин и женщин. Установлено, что совладающее поведение женщин в ситуации типичных страхов ориентировано главным образом на усиление субъективного контроля над ситуацией, а у мужчин, наоборот, на его ослабление, что происходит за счет применения стратегии *Дистанцирования* от ситуации, вследствие чего выраженность страхов усиливается (исследование студентки М. Шакировой под руководством М. В. Сапоровской).

Исследования совладающего поведения *пожилых людей*, живущих в различных жизненных условиях, *в семьях и домах-интернатах для престарелых*, показало его специфику. Возрастает сензитивность к стрессорам разного типа. Пожилые люди, живущие в домах престарелых, больше страдают от отчуждения и обиды на близких людей, поместивших их туда, а те, кто живет дома, больше подвержены одиночеству. Специфика копинга у пожилых людей заключается в преимущественном использовании ограниченного количества стратегий, главным образом отвлекающего типа (отвлечение, социальное отвлечение). Типичным является обращение к копинг-стратегиям, направленным на поиск социальной поддержки, т. е. выявлена способность использовать ресурсы социальной сети. Нередко в пожилом возрасте используется *руминативный* копинг (жалобные размышления/рефлексия, которые становятся настойчивыми, повторяющимися и связаны с беспокойством или мрачными размышлениями), являющийся спутником депрессивных состояний.

При этом пожилые люди, живущие в доме-интернате, чаще используют эту разновидность эмоционально-ориентированного копинг-стиля (Крюкова, Рытова, 2010).

Исследование новой разновидности стресса – *стресса на рабочем месте* – показало отсутствие половых различий по уровню профессионального жизненного стресса между мужчинами и женщинами. Уровень профессионального жизненного стресса в большей мере определяется когнитивной оценкой ситуации и ресурсами человека. Также было выявлено, что уровень профессионального жизненного стресса у руководителей высшего и среднего звена ниже, чем у служащих, выполняющих подчиненные функции. Этот показатель, возможно, связан с характером новой организации деятельности на современных предприятиях и с разным уровнем ответственности за результат этой деятельности рядовых и руководящих работников. Факт, что люди с умеренным профессиональным стрессом используют такие копинг-стратегии, как самоконтроль и/или бегство-избегание, свидетельствует об амбивалетном состоянии продуктивности совладания с рабочими стрессами в современном обществе. При этом расширение методического комплекса исследований за счет проведенной нами адаптации методики «Шкала профессионального жизненного стресса» Д. Фонтаны (Крюкова, Екимчик, Ковалева, 2010), а также разработанная нами методология применения психобиографического метода повышает методические возможности исследования социальной контекстуализации совладающего поведения.

Методологически психобиографический метод оказался наиболее чувствительным к диагностике стрессовых ситуаций, связанных с *сепарацией*, в том числе смертью; физическими и душевными *страданиями*, *насилием* (переживания жертвы криминального преступления), *экзаменом* как ситуацией оценивания, *детско-родительскими отношениями*. Это позволило рассмотреть изменение отношения к тому или иному событию на протяжении жизни, а также понять некоторые причины его стрессогенности. Так, выделилась группа стрессогенных ситуаций для молодых людей 20–22 лет, которые они высоко оценивают по шкале стрессогенности и долго переживают как стрессовые. Среди причин этого назовем *непоправимость* или *необратимость* события (например, развод родителей), его высокую ценность для человека, чувство собственной неполноценности, неудовлетворенности своим поведением, если речь идет о событиях-покупках и духовных событиях (например, чувство

вины перед кем-то за свое поведение, неудачи в жизни) (Крюкова, Расулова, 2010).

Мы *систематизировали задачи копинга* в зависимости от требований той или иной стрессовой ситуации, пытаясь исследовать *динамику* субъектной регуляции в особо значимых случаях, что не только вносит вклад в научную разработку динамического фактора совладающего поведения субъекта, но и является важным основанием для разработки адресной психологической помощи.

Расширяется наше представление о разновидностях способов совладания, это вносит изменения в принятую типологию копинга. Сложная и неопределенная детерминация копинга, ориентированного на *избегание*, – это одна из новых перспективных линий исследования. Проведена разработка новых видов копинга, относящихся к непрямым типам, таких как шопинг и прокрастинация (откладывание выполнения дел, заданий «на потом»). Доказано, что в зависимости от уровня субъектной регуляции и копинг-задач это копинг-поведение может относиться к разным стилям: прокрастинация – к эмоционально-ориентированному копингу и копингу, ориентированному на избегание, что также связано с задачами деятельности, возрастом и социальной принадлежностью испытуемых; шопинг – к социально-ориентированному копингу и копингу, ориентированному на избегание. Показано наличие адаптационного и дезадаптационного потенциала данных типов, что задает определенный алгоритм дальнейшего анализа эффективности различных копинг-стратегий в зависимости от уровня субъектной регуляции, требований ситуации и задач копинга (Быкова, 2007).

Модель социальных и когнитивных ресурсов совладающего поведения

Е. А. Петрова определяет ресурсы совладающего поведения как индивидуальные и средовые средства, ценности, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может актуализировать, осознанно использовать при необходимости в целях совладания с трудной жизненной ситуацией (Крюкова и др., 2009). Е. А. Петрова сформулировала характеристики ресурсов совладающего поведения: 1) *осознанное использование ресурсов*; 2) *полезный эффект для совладания*; 3) *системная организация ресурсов*; 4) *место, «вес» ресурса среди других*; 5) *гибкость, изменчивость системы (иерархии) ресурсов*; 6) *компенсируемость ресурсов*; и др.

С. А. Хазова описывает систему когнитивных ресурсов (социальный, эмоциональный, психометрический интеллект, креативность, юмор, одаренность). Сформулированы их основные функции: сохранение позитивной Я-концепции, приобретение нового опыта, «рост» личности, изменение эмоционального состояния, улучшение восприятия ситуации и своих возможностей. Так, при изучении ресурсной роли *эмоционального интеллекта*, было обнаружено, что высокий эмоциональный интеллект не только позволяет лучше справляться с определенной группой ситуаций (например, экзамены, соревнования, разрыв отношений, физическая и психологическая потеря близкого), но и рассматривать саму ситуацию как вызов внутреннему потенциалу, снижает риск обращения к деструктивным (агрессивным, конфронтативным) или избегающим стратегиям, т. е. является детерминантой традиционно более адаптивных стратегий и способов поведения. *Социальный интеллект* как согласованная группа ментальных способностей, связанных с обработкой социальной информации, измеренный психометрически по тесту социального интеллекта Гилфорда, оказался фактически несвязанным с эффективностью совладающего поведения (подобные результаты получены Т. Л. Крюковой в 2004 г.). В исследовании, в котором респондентами выступали люди, успешные и неуспешные в социальном взаимодействии (группа подростков с компьютерной аддикцией и формальные и неформальные лидеры), было подтверждено влияние социальной компетентности: при ее снижении была обнаружена тенденция к формированию аддиктивного поведения, ухудшению адаптации в обществе и самоизоляции как компенсаторным формам поведения; высокий социальный интеллект позволяет в качестве основного ресурса использовать социальную поддержку и возможности социальной сети (Хазова, 2010). Зафиксирован и описан феномен *«истощения ресурсов»*, который наиболее ярко представлен в исследовании совладающего поведения женщин группы риска, не встающих на учет по беременности и в последующем отказывающихся от своих детей.

В понимании роли близких друзей как социального ресурса копинг-поведения (работа Ю. С. Кабановой под руководством Т. Л. Крюковой, 2010) установлено, что далеко не у всех современных молодых людей в возрасте 20–25 лет существует достаточная сеть социальной поддержки, близких друзей, многие не могут объяснить, что такое «близкий друг», не имеют опыта дружеских доверительных отношений со сверстниками. Данные факты, возможно, свидетельствуют

о переходном состоянии менталитета нашего общества от коллективистической к индивидуалистической культуре развивающегося капитализма.

Совладание индивидуального и коллективного субъектов

Совладающее поведение коллективного субъекта изучалось путем рассмотрения диадического копинга в семейном совладании. *Диадический копинг* супругов как разновидность копинга группового субъекта изучен в ситуации рождения второго ребенка в семье (Калугина, 2010). Доказано, что данная ситуация является прямым стрессором, приводящим к возникновению трудной жизненной ситуации в жизнедеятельности супругов, характерными чертами которой являются: невысокая удовлетворенность браком обоих супругов, более жесткое распределение/перераспределение ролей в семье, переориентация ценностей, нехватка времени, проводимого супругами вместе, обострение материальных и жилищных трудностей, нарушение их социальных связей с «внешним миром». Отмечено, что эти трудности требуют от обоих супругов выработки новых механизмов совладания с новой непростой ситуацией. Совместное (диадическое) совладающее поведение супругов, направленное на совместную адаптацию и разрешение негативной ситуации, связано с их удовлетворенностью своими отношениями. В случае же рассогласования стилей копинг-поведения или неадекватного подхода к приспособлению и выходу из стрессовой ситуации нормативный стресс вполне может перерасти в стресс экстремальный, следствием чего является возрастающая у супругов неудовлетворенность своими отношениями, «расшатывающая» семью.

Развитие совладающего поведения через трансгенерацию копинг-паттернов

Данное направление было начато исследованием Е. А. Петровой, посвященным роли значимых предков, истории семьи для совладания с критическими жизненными событиями, экзистенциальным кризисом. Далее результаты исследования межпоколенных отношений как конфликтных или ресурсных для субъекта представлены в коллективной монографии четырех авторов (Крюкова, Сапоровская, Гущина, Петрова, 2009). М. В. Сапоровская показала, что одним из социокультурных факторов формирования индивидуальной и групповой системы совладающего поведения является механизм семейной трансгенерации его паттернов. Создана теоретическая

основа исследования *трансгенерации паттернов совладающего поведения в семейной группе*; определено, что *трансгенерация*, являясь разновидностью межпоколенной связи, указывает на ее направленность и предполагает передачу и принятие опыта *от предков к потомкам* (Крюкова и др., 2009; Сапоровская, 2010б).

Установлено, что опыт трудных жизненных ситуаций и совладающего поведения прародителей и родителей является *функциональной моделью совладания* с трудными жизненными ситуациями в старшем подростковом возрасте. В целом отмечено, что к влиянию межпоколенного фактора более чувствительным оказывается опыт совладающего поведения (передача конкретных способов, как действовать в трудной ситуации), чем опыт столкновения и переживания трудных жизненных ситуаций («на чужих ошибках не учатся»). Это проявляется в большем проценте совпадений элементов опыта совладающего поведения в трех поколениях членов семей по сравнению с числом совпадений элементов опыта трудных жизненных ситуаций.

Обоснована необходимость и начато изучение процессов трансгенерации в семье в рамках социально-психологической науки.

Кросс-культурные исследования стресса и совладания

Кросс-культурные исследования стресса и копинга фокусируются на проблемах соотношения индивида и его среды. Принимая определение культуры, данное Гарри Триандисом: культура – это совокупность создаваемых людьми объективных и субъективных элементов, способствующих общению ее носителей через общий язык, нормы, ценности, убеждения, которые предписывают ее носителям определенное поведение (Триандис, 2007), мы строим исследование совладания с межкультурными трудностями.

Приведем пример из нашего исследования трудностей межкультурного диалога (Крюкова, 2010а). Понять, отличаются ли паттерны совладания с жизненными трудностями – копинг-стили и стратегии у немецких и российских студентов, невозможно без учета социокультурного контекста жизнедеятельности обеих выборок. Важно учитывать, с какими немецкими студентами мы сравнивали российских: с теми, кто проживает в «бывшей» Западной Германии, а это значит, имеет особый менталитет. Можно ли говорить, что выбор той или иной стратегии зависит от культуры, в которой развивается и формируется личность? Оказалось, можно только частично (см. рисунок 2). У немецкой молодежи стратегии совладания

с помощью других людей – *Социальная поддержка, Друзья, Принадлежность, Профессиональная помощь, Общественные действия* – выражены ярче, чем у российских молодых людей. Выраженных различий по *проблемно-ориентированному* совладанию не обнаружено. Это то, что является общим свойством копинга в двух культурах.

Набольшие значения у немецких студентов имеет такая конкретная копинг-стратегия, как *Общественные действия* ($p = 0,000$) – поиски поддержки путем организации групповых действий для разрешения проблем; посещение собраний. Участие в деятельности общественных организаций, интерес к экономике, политике – характерные черты немецкого студенчества. Также немецкие студенты чаще выбирают активный отдых, спорт с целью активизации внутренних ресурсов, готовности поддерживать физическое здоровье для преодоления трудных ситуаций ($p = 0,000$). Российская же молодежь, хотя ежедневно и сталкивается с жизненными трудностями, обусловленными социально-экономической обстановкой в стране, которая воспринимается молодыми людьми как малоконтролируемая, не так часто активизирует именно социотропный стиль совладающего поведения. Хотя совладание «всемирным» всегда было укорененной российской метафорой и манифестацией коллективистической культуры общества, смена ценностей у молодежи в России с коллективистических на индивидуалистические серьезно заявляет о себе. Русские студенты чаще прибегают к *Избеганию* решения проблемы и *Не совладают* с ситуацией ($p = 0,03$). Это, как правило, свидетельствует о более высоких уровнях переживаемого стресса и о восприятии своей жизненной ситуации как не поддающейся контролю, об ощущении себя жертвой обстоятельств. К сожалению, рано или поздно такие способы совладания приводят к пассивности, отказу от поиска выхода. Вероятно, проявления социального пессимизма, выявленные в исследовании у русских студентов, связаны и с развитием экономического кризиса, коснувшегося российских семей, от которых молодые люди психологически еще не отделены в той мере, как немецкие молодые люди. Кроме того, немецкие студенты более автономны от своих родителей в финансовом плане.

Кросс-культурное исследование таких феноменов, как осознание личностных особенностей «своих» и «чужих», трудных жизненных ситуаций в разных культурах и различных паттернов совладания с ними, способствуют лучшему пониманию друг друга и налаживанию успешного сотрудничества между представителями разных стран.

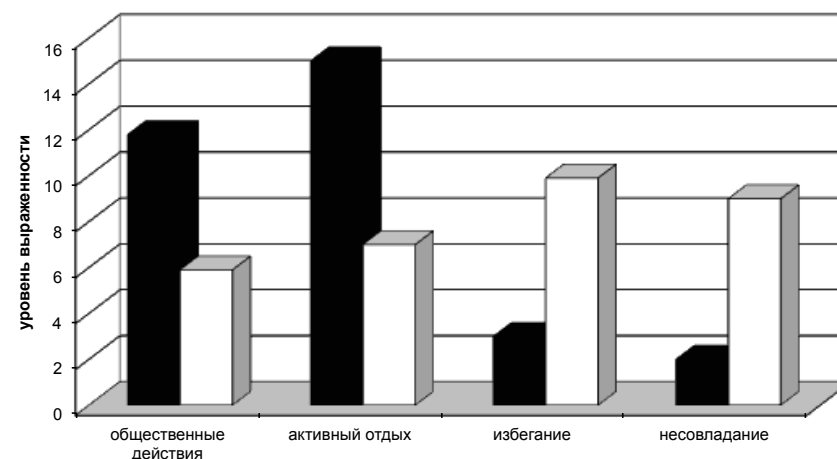


Рис. 2.1.2. Сравнение копинг-стратегий немецких и российских студентов по методике ЮКШ (Юношеская копинг-шкала)

Найдены методические стратегии, позволившие выявить показатели как ресурсности межкультурного диалога и совладания с его трудностями, так и возможного конфликта в межкультурном взаимодействии и вероятного «разрыва», крайних затруднений или даже невозможности межкультурного диалога. Зафиксировано значительное количество случаев несовпадения авто- и гетеростереотипов у французов, немцев, чехов и россиян. Результаты свидетельствуют о том, что среди молодежи (до 25 лет) вероятность толерантности и желание сближения социальной дистанции с обеих сторон выше, чем у людей среднего возраста. Россияне лучше осведомлены о реалиях жизни в Западной Европе и о европейцах, чем представители европейских культур о жизни в России и о россиянах.

В целом полученные результаты демонстрируют, что, хотя субъектная регуляция и совладающее поведение образуют организованную, оформленную, относительно устойчивую систему, включающую элементы и подструктуры, одновременно эта система обладает явными признаками динамизма, так как взаимосвязанные элементы функциональны, а следовательно, не остаются неизменными в течение жизни человека. Таким образом, имеющиеся данные являются теоретической базой и основанием для создания модели субъектной регуляции стресса и совладающего поведения как динамической системы.

Способствовать качественным сдвигам в исследованиях совладающего поведения в перспективе могло бы решение следующих проблем:

- 1 Разработка проблемы видовых отличий защитного (основанного на бессознательных эго-защитных механизмах) и совладающего (осознанного и целенаправленного, связанного с выбором способов) поведения. Это возможно при решении вопроса о детерминации совладающего поведения как одновременно адаптивного и активного, интегрирующего защитные и копинг-механизмы на разных этапах развивающейся стрессогенной ситуации.
- 2 Проблема детерминации регуляции стресса и совладания многими факторами – полифакторность. В настоящее время очевиден сдвиг в исследованиях в сторону расширения, а не углубления проблематики. Перспективным представляется углубленная разработка социокультурного фактора как наиболее влияющего на эффективность уменьшения непродуктивного стресса и повышения продуктивности совладания.
- 3 Проблема измерений: создание комплексной диагностики количественно-качественных срезовых и лонгитюдных измерений.
- 4 Социокультурная контекстуализация изучения проблем для объективизации данных: обязательное включение культурного контекста, использование кросс-культурной парадигмы.
- 5 Создание проектов внедрения результатов научных разработок в сфере оптимизации состояний человека в социально-психологические практики оказания психологической помощи, обучения самопомощи (навыкам саморегуляции и совладания с трудными жизненными ситуациями). В этом случае несовпадение взаимных ожиданий науки и практики могло бы уменьшиться.

2.2. О системе ресурсов совладающего поведения

Вопрос о том, почему одни люди стойко и эффективно преодолевают стрессовые воздействия, а другие с большим трудом переживают напряженное время, остается одним из важнейших в современной науке о человеке. Именно поэтому одним из ключевых понятий психологии совладающего поведения является понятие ресурса. Наличие ресурсов расширяет возможности человека, повышает его ценность в глазах окружающих, делает его более сильным, успешным, продуктивным, стойким. Именно поэтому Хобфолл (Hobfoll, 1988)

отмечает, что активность и специфика совладающего поведения определяются ресурсами, и предлагает сосредоточить фокус модели стресса на ресурсной стороне. Некоторые авторы считают их главными факторами устойчивости и сопротивления стрессу. Р. Лазарус акцентирует внимание на том, что именно ресурсы (средовые или личностные) облегчают и делают возможным успешную адаптацию к жизненным стрессам (Lasarus, 1984).

Понятие *ресурса* в психологии употребляется в самых различных сочетаниях: когнитивный ресурс (В. Н. Дружинин), интеллектуальный ресурс (М. А. Холодная), ресурсы саморегуляции (Е. А. Сергиенко), ресурсы интеграции (В. М. Шлаина), ресурсные состояния (В. В. Козлов). Некоторыми авторами оно используется как синонимичное понятиям *потенциал* в отечественной психологии или *фактор защиты* в зарубежной исследовательской традиции (А. S. Masten; M-G. Reed; F. Petermann; H. Scheithauer).

Такая неопределенность и размытость терминологии, отсутствие единого понимания данного феномена не позволяет построить теоретическую и эмпирическую модель системы индивидуальных ресурсов, проанализировать факторы ее формирования, определить критерии ресурсности того или иного фактора, описать условия мобилизации ресурсов личностью. Поэтому цель нашей статьи – рассмотреть теоретические предпосылки оформления ресурсного подхода в психологии совладающего поведения и описать характеристики системы ресурсов субъекта.

Понятие *ресурс* используется в различных областях знаний. В «Толковом словаре русского языка» мы находим следующее объяснение данного понятия: 1. Запасы, источники чего-нибудь; 2. Средство, к которому обращаются в необходимом случае (Ожегов, Шведова, 1999, с. 677). Применительно к психологии к ресурсам можно отнести все то, что позволяет решать определенные жизненные задачи (адаптации, саморегуляции, самореализации, совладания) легче и эффективнее.

Близким по смыслу, однако не тождественным является понятие *потенциал*. *Потенциал* определяется как совокупность средств, возможностей, прежде всего, внутренних, которые находятся в скрытом виде, в потенции и могут проявиться при известных условиях (Ожегов, Шведова, 1999. С. 571).

Наиболее часто мы встречаем понятие *адаптационный потенциал личности* (Ф. Б. Березин, А. М. Богомолов, Н. Л. Коновалова, В. А. Кулганов, А. Г. Маклаков, А. А. Налчаджян). Адаптационный

потенциал как интегральная переменная, объединяющая социально-психологические, индивидуально-психологические, биологические свойства и качества, актуализируемые личностью для создания и реализации новых программ поведения в изменяющихся условиях жизнедеятельности, обуславливает эффективность психической адаптации, определяет гибкость/ригидность ответных реакций и границы, т. е. диапазон адаптационных возможностей личности.

Д. А. Леонтьев (2002) вводит рабочее понятие *личностный потенциал* для обозначения собственно «личностного в личности», т. е. разнообразных содержательных отличий, касающихся уровня сформированности смысловой сферы, личностной зрелости. Формой проявления личностного потенциала является феномен самодетерминации, которая позволяет личности действовать относительно свободно как от внутренних, так и от внешних условий. Автор считает, что наиболее близко понятие личностного потенциала соответствует понятию *жизнестойкость* (*hardiness*), которое трактуется как система убеждений и установок на контроль за событиями, на принятие вызова и риска в противовес чувству бессилия или стремлению к безопасности (Maddi, 1998). Личностный потенциал наиболее ощутимо проявляется в неблагоприятных для развития личности условиях, отражает меру их преодоления и, в конечном счете, меру преодоления личностью самой себя.

Е. А. Петрова, дифференцируя понятия, понимает под потенциалом «запасные» средства, оказывающие принципиальное влияние на результаты активности, в которую они вовлечены (Петрова, 2008). Принципиальное отличие автор видит в том, что действие ресурса осознается, полезный эффект связывается именно с этим ресурсом, в то время как потенциал может не осознаваться. В понятие потенциала включаются, по мнению автора, особенности здоровья, энергетический запас, физиологические особенности человека, его личностные и социальные характеристики.

С нашей точки зрения, теоретическими предпосылками ресурсного подхода являются следующие положения:

1. Понимание совладающего поведения с позиций субъектного подхода как осознанного, целенаправленного поведения субъекта, позволяющего справиться со стрессом и с трудной жизненной ситуацией адекватными личностным диспозициям и ситуации способами. Такое поведение может быть направлено на изменение ситуации (если ситуация поддается контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Оно связано с целеполаганием,

прогнозированием вероятностных выходов из ситуации, творческим порождением новых способов поведения (Крюкова, 2005).

Критериями совладающего поведения выступают: целенаправленность, адекватность ситуации и моменту времени, регуляция уровня стресса, значимость последствий выбора стратегии поведения для психологического благополучия субъекта, социально-психологическая обусловленность и возможность обучения этому виду поведения.

Это, в свою очередь, означает, что субъект не только осознанно регулирует свои усилия по преобразованию ситуации, но и осознает, за счет чего достигается необходимый эффект совладания: за счет минимизации негативных воздействий и восстановления активности субъекта, поддержания позитивного образа Я, уверенности в своих силах и эмоционального равновесия, поддержания достаточно тесных контактов с социумом (Крюкова, 2005).

Е. А. Белан (2004) в своем определении исходит из понимания совладания как формы активности субъекта в виде постоянно меняющихся когнитивных и поведенческих попыток устранить напряжение, вызванное рассогласованием в системе взаимодействия «человек–среда».

Совладающее поведение детерминируется рядом факторов: личностным, ситуационным, социокультурным, регулятивным.

Личностный (диспозиционный) фактор совладающего поведения включает психологические особенности и личностные качества, определяющие выбор стилей и стратегий совладающего поведения. При этом некоторые из них выступают в качестве предикторов совладания. Среди них темперамент, оптимизм, самоуважение, интернальный локус контроля.

Ситуационный (динамический) фактор отражает влияние ситуации и оценки субъектом степени ее «трудности», стрессогенности на выбор стратегий и стилей совладания.

Регулятивный фактор рассматривается как возможность развития и формирования совладающего поведения субъекта, а также возможность целенаправленного обучения эффективному поведению в трудной жизненной ситуации.

Социокультурный фактор проявляется во влиянии социально-психологических качеств субъекта (гендер, ролевая позиция, установки, межкультурные различия, социальная поддержка и др.), обусловленных его включенностью в межличностные отношения, на специфику совладания с трудными жизненными ситуациями.

Было бы логичным предположить, что каждый человек обладает множеством ресурсов, определяемых соответствующим фактором.

2. Понимание того, что именно ресурсы личности позволяют нивелировать неблагоприятное влияние стрессовых ситуаций на благополучие человека, минимизируют или вовсе исключают воздействие стрессора, помогают справляться с угрожающими обстоятельствами, облегчают адаптацию и повышают стрессоустойчивость человека. С. Тейлор выделяет внешние и внутренние ресурсы совладания. К внешним, по ее мнению, относятся время, деньги, образование, уровень жизни, социальная поддержка и отсутствие жизненных стрессоров. В качестве внутренних ресурсов совладания она рассматривает личностные черты, такие как оптимизм, самоэффективность, воспринимаемый контроль над ситуацией, «объяснительный стиль мышления», позитивная самооценка, уверенность в себе, наличие необходимых социальных навыков, религиозность, способность быстро восстанавливать физические и душевные силы после стресса (см.: Петрова, 2008).

Установлено, что такие личностные факторы, как открытость новому опыту, внутренний локус контроля, оптимальный уровень тревожности, выносливость, легкость характера и некоторые другие, связаны с выбором более эффективных копинг-стратегий (Maddi, 2001; Handbook of Coping..., 1996). К ресурсам совладающего поведения в детском и юношеском возрасте относят также позитивную Я-концепцию, самостоятельность, когнитивные способности, способность решать проблемы, эмпатию, реалистический атрибутивный стиль (Scheithauer, Petermann, 1999; Masten et al., 1999).

Что касается Я-концепции, то именно ее многие авторы считают важнейшим, ключевым ресурсом, поскольку совокупность представлений человека о самом себе является регулятором поведения и способствует достижению внутренней согласованности личности, важным фактором интерпретации опыта и источником ожиданий (В. И. Голованевская, Н. И. Лыкова, Т. И. Крюкова).

3. Подход к пониманию ресурса в транзактной модели как результата взаимодействия человека с окружающим миром, со «средой обитания».

В зарубежной психологии развития в связи с этим принято различать факторы риска и факторы защиты, или ресурсы. Под *факторами риска* (Risikofaktor) понимаются провоцирующие болезнь, повышающие риск нарушений и дезадаптации свойства и характеристики, несущие в себе потенциальную угрозу для развития детей.

К факторам риска относятся: 1) средовые (факторы окружения, например, низкий социально-экономический статус, плохие жилищные условия и факторы отношений, например, стиль воспитания, жестокое обращение); 2) личностные (индивидуальные) факторы риска, связанные с физиологическими и психологическими особенностями индивидуума, их часто называют «*факторы уязвимости*». К ним относятся, например, биологические: преждевременные и осложненные роды, маленький вес, половая принадлежность (принадлежность к мужскому полу) – и психологические: трудный темперамент в раннем детстве, негативный образ Я, сильное стремление к острым ощущениям (Sensation-Seeking) (Scheithauer, Petermann, 1999). Однако будут ли действовать факторы риска в процессе развития, зависит от факторов защиты.

Понятие *защитающий фактор* («фактор защиты») было сформулировано в противовес понятию «фактор риска». В этом контексте «защитающие» факторы действуют как снижающие риск, смягчающие влияние стрессогенного события. Петерманн и Шайтхауэр выделяют среди факторов защиты: а) берущие начало в раннем детстве («происходящие из детства», kindbezogene), неизменные и врожденные свойства, например, принадлежность к женскому полу, порядок рождения (первый ребенок), высокий интеллект, позитивный темперамент; б) факторы резистентности (устойчивости или сопротивляемости, Resilienzfaktoren) – приобретенные компетенции и свойства, такие как позитивная Я-концепция, уверенность в собственной эффективности, способность действовать, навыки адекватного совладающего поведения (Petermann, Scheithauer, 1999). В целом авторы акцентируют внимание на том, что фактор защиты обнаруживает свое протективное действие только в том случае, если есть реальный риск неблагоприятного развития.

Эти идеи могут быть в полной мере применимы и к пониманию ресурсов совладающего поведения: ресурс проявляет себя там и тогда, когда ситуация предъявляет к обычным адаптационным возможностям повышенные требования.

По мнению ряда авторов, ресурсы человека могут быть измерены через оценку уровня развития психологических характеристик, определяющих вероятность успешной адаптации человека и диапазон условий, к которым он может приспособиться (Handbook of Coping..., 1996).

4. Идеи когнитивной теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, где копинг (совладающее поведение) рассматривается как инди-

видуальный способ взаимодействия личности с трудной ситуацией с целью поддержания и сохранения баланса между специфическими, чрезмерно напрягающими требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям (Lasarus, Folkman, 1984).

Для оценки индивидуальной возможности купирования стресса А. Бандура вводит понятие самоэффективности. Самоэффективность – это самооценка эффективности личного поведения и собственных реакций в ответ на те или иные события. Можно сказать, что это восприятие себя как эффективного деятеля, «личная схема компетентности», «сила убеждения человека в собственной эффективности», которая дает надежду на успех (Bandura, 1997).

Таким образом, совладающее поведение опирается на оценку и использование личностью своих ресурсов. Если человек оценивает свою «ресурсообеспеченность» как достаточную, т. е. он уверен в своих возможностях контролировать ситуацию, регулировать негативные чувства, привлекать жизненный опыт и поддержку других людей, то он склонен применять для разрешения ситуации конструктивные копинг-стратегии (Анцыферова, 1994).

5. Идеи информационного подхода (J. D. Brown, E. S. Poulton, D. Navon, D. Gopher, D. A. Norman, В. А. Бодров): положение о множественности человеческих ресурсов, с одной стороны, и, с другой стороны, утверждение, что в деятельности человек стремится использовать все возможности для правильного распределения своих ограниченных ресурсов. Нэйвон и Гофер (Navon, Gopher, 1979), обобщив теоретические и эмпирические данные, сформулировали основные постулаты концепции человеческих ресурсов:

- «человеческая система» обладает в конкретной ситуации определенным количеством возможностей по преобразованию информации, которые называются ресурсами;
- деятельность характеризуется количеством использованных ресурсов и эффективностью их применения;
- ресурсообеспеченность деятельности обусловлена параметрами информации (количество и качество стимулов и др.) и личностными особенностями (способностями, значимостью и др.).

В теории информационного стресса В. А. Бодров указывает, что в основе любого стресса лежат внешние сообщения о реальном или предполагаемом воздействии неблагоприятных событий, их угрозе или внутренняя информация в форме прошлых представлений о травмирующих психику событиях и их последствиях (Бодров, 2006).

6. Понимание того, что вся жизнь человека, любая форма деятельности связана с расходом ресурсов. В теории Хобфолла именно понятие «расход ресурса» является ключевым. Психологический стресс возникает при реальной или воображаемой потере части ресурсов или задержке с восстановлением потраченных ресурсов. Компенсация потерь, переоценка, переключение внимания или прямое возмещение утраченного являются необходимыми условиями жизнедеятельности (Hobfoll, 1998).

В модели силы ресурсов Р. Баумейстера, Б. Шмейчеля и К. Вогс (2007) речь идет о расходовании и восстановлении ресурсов применительно к процессам саморегуляции. Авторы отмечают, что 1) в процессе саморегуляции расходуется определенное, ограниченное количество ресурсов, в результате чего индивидуальный запас ресурсов временно сокращается; 2) результатом истощения ресурсов является временное снижение эффективности при решении других задач; 3) ресурсы могут быть восстановлены после отдыха или посредством других механизмов; 4) индивид может предвосхищать расход и истощение ресурсов и изменять свое поведение.

Однако все эти теории подходят к проблеме ресурса с позиции «внешнего наблюдателя». Нам представляется, что для понимания ресурсов и их роли в совладающем поведении важно сместить акцент с анализа проблемы с позиции внешнего наблюдателя на анализ действий, поведения с позиции внутреннего мира субъекта, с позиций той субъективной реальности, которую каждый человек формирует на своем жизненном пути (Анцыферова, 1994). Человек оценивает, интерпретирует события с точки зрения собственной концепции мира и себя как эффективного деятеля, имеющего возможность контролировать происходящее, т. е. исходя из субъективного чувства контроля над ситуацией (Холодная, 2002).

По мнению Е. Ю. Кожевниковой, ресурсы включены в процесс преодоления через мотивационные, когнитивные, рефлексивные, поведенческие компоненты личности как субъекта, предпринимającego усилия по преодолению трудных жизненных ситуаций (Кожевникова, 2006). Если в опыте человека не существует устойчивой связи между его действиями, некоторыми ресурсами и определенными «полезными» последствиями использования этих ресурсов, то и не формируется представления о них.

Таким образом, некие внешние и внутренние факторы должны восприниматься, «репрезентироваться» в ментальном опыте субъекта именно как ресурсы. При этом в реальной жизни они могут

такowymi не являться. Ярким примером служат результаты исследования совладающего поведения детей и подростков, находящихся в реабилитационном центре или живущих в интернате, т. е. детей из неблагополучных семей (Хазова, 2010). На поддержку семьи и особенно матери как на свой ресурс в трудных жизненных ситуациях указывали 46% из них.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что ключевым для понимания ресурса является факт *связи* в ментальном опыте субъекта данного конкретного объекта, свойства и т. д. с полезностью для преодоления и эффективностью деятельности, т. е. ресурс должен быть результатом опыта проживания трудных жизненных ситуаций. Перефразируя высказывание С. Л. Рубинштейна, можно сказать, что ресурс есть результат «всей истории личности».

Осознанность ресурса (ресурсной роли) и полезный эффект для совладающего поведения являются, с точки зрения Е. А. Петровой, важнейшими характеристиками ресурса. Она определяет *ресурс* совладающего поведения как совокупность (систему) личностных и средовых средств, ценностей, возможностей, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании с трудной жизненной ситуацией (Петрова, 2008).

Спорным, с нашей точки зрения, является в данном определении положение об осознанном использовании ресурса. Нам представляется, что человек должен осознавать ресурсную роль какого-либо качества, отношений, характеристики среды и т. д. Однако мобилизация может происходить и без сознательного контроля, т. е. процесс подключения ресурса может осуществляться автоматически. В. А. Бодров (2006а) отмечает наличие нескольких механизмов актуализации ресурсов.

Идея о множественности ресурсов, сложность совладающего поведения и его детерминация различными факторами приводят нас к выводу о том, что индивидуальные ресурсы должны быть определенным образом организованы, т. е. представлять собой систему.

О системной организации ресурсов совладающего поведения пишет Е. А. Петрова (2008), отмечая, что системообразующим фактором выступает эффект совладания, поскольку система ресурсов включается как структурный компонент в систему совладающего поведения субъекта, целью которой является полезный приспособительный эффект. Мы придерживаемся другой точки зрения: системообразующим фактором системы индивидуальных ресурсов

является субъект. Об этом пишет и Е. А. Сергиенко: «Поскольку субъект интегрирует все индивидуальные ресурсы человека, то системообразующим фактором всей системы регуляции выступает именно субъект» (Сергиенко, 2009, с. 3).

Можно, вероятно, говорить о некоторых свойствах системы ресурсов совладающего поведения.

Система ресурсов является *динамической*. Это не стабильная, статическая конструкция, а постоянно трансформирующееся в результате взаимодействия человека и мира образование. Вслед за В. Д. Шадриковым (1979) мы отмечаем, что динамическая система ресурсов развивается во времени, изменяет состав входящих в нее элементов, но при этом сохраняет основные свои функции. К. К. Платонов (1986), анализируя динамическую структуру личности, делает замечание, которое кажется нам справедливым и по отношению к системе ресурсов. Он говорит о том, что если динамика системы совпадает с прогрессивным развитием, то функции не только сохраняются, но и улучшаются, при социальной же или биологической деградации личности возможно даже ухудшение функций.

Ресурсы находятся в тесной взаимосвязи с устойчивостью (*resilience*) и уязвимостью личности. Дети, подростки и даже взрослые могут в определенных жизненных ситуациях быть устойчивыми по отношению к негативному опыту, но на другом этапе и по отношению к другим проблемам демонстрировать уязвимость (Scheithauer, Petermann, 1999). Поэтому вся система ресурсов может претерпевать изменения в контексте ежедневных требований.

Система ресурсов имеет *уровневую, иерархическую организацию*. Поскольку совладающее поведение может включать в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей человека работу разных уровней интегральной структуры субъекта, основанной на иерархическом принципе усложнения и возрастающего обобщения качеств и свойств, постольку целесообразным при анализе ресурсов является обращение к разным уровням психики.

Т. Л. Крюкова (2005), исследуя личностные детерминанты совладающего поведения, описывает множество переменных: от уровня более «простых» психофизиологических и темпераментальных через средний уровень более частных аффективных, когнитивных качеств (тревожность, эмпатия, оптимизм, социальный интеллект, психометрический интеллект и креативность) к более интегральному и сложному уровню социальных качеств (одиночество, самооценка, самоотношение и т. д.).

Мэйстен и Рид (Masten, Reed, 2002), анализируя ресурсы детского развития, отмечают уровневую организацию системы ресурсов и подразделяют их на три группы: 1) общественные ресурсы – принадлежащие всему населению или определенной группе (макроуровень), например, общественная безопасность, хорошее здравоохранение, особенности культуры; 2) ресурсы со стороны социального окружения (мезоуровень), которые, в свою очередь, подразделяются на семейные факторы (ресурсы), например надежная привязанность к родителям, и на факторы отношений за пределами семьи, например позитивные отношения со сверстниками; 3) ресурсы со стороны индивидуума (микроуровень) – личностные факторы (диспозиции).

Некоторые авторы (Е. Ю. Кожевникова, Д. А. Леонтьев, Е. А. Петрова) различают специфические, ориентированные на определенный круг ситуаций, или же «общие», ресурсы, участвующие в регуляции совладающего поведения в широком спектре ситуаций. Так, например, среди специфических ресурсов Е. А. Петрова (2008) называет фигуры значимых предков, фотографии, предметы, которые принадлежали близким людям. В нашем исследовании ресурсов в ситуации временной разлуки речь также шла о таких специфических ресурсах, как подарки любимых (игрушки, кружки, брелоки) или талисманы, представляющие собой две половинки одного целого (Хазова, 2010).

Ресурсы, дающие преимущества в многообразных ситуациях, Д. А. Леонтьев называет метаресурсами. Метаресурсы, в свою очередь, подразделяются на три глобальных класса: физиологические, психологические и социальные ресурсы. В числе психологических ресурсов автор рассматривает: 1) психологические ресурсы устойчивости (ценностно-смысловые ресурсы, например, удовлетворенность жизнью и осмысленность жизни, дающие субъекту чувство уверенности в себе, устойчивую самооценку, возможность принимать решения); 2) психологические ресурсы саморегуляции, понимаемые как устойчивые стратегии построения взаимодействия с миром (каузальные ориентации, локус контроля, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску, полнезависимость, рефлексия); 3) мотивационные ресурсы; 4) инструментальные ресурсы – навыки и компетенции, приобретенные в процессе жизнедеятельности (Леонтьев, 2010).

Мы предлагаем выделять в системе ресурсов субъекта две подсистемы – внешних и внутренних ресурсов, каждая из которых будет иметь уровневую организацию. Выстраивание системы внеш-

них ресурсов – дело будущих исследований, пока мы можем лишь говорить о ресурсах *физической* среды (адекватная потребностям еда, транспорт, одежда, деньги, свободное время и др.) и ресурсах *социальной* среды, к которым принято причислять отношения субъекта, выполняющие функцию обеспечения субъекту обратных связей, способствуя возникновению более осознанной личностной саморегуляции (Крюкова, 2005; Петрова, 2008).

В подсистеме внутренних ресурсов можно проследить следующую иерархию: уровень физиологических (индивидуальных) свойств (состояние здоровья, возраст, вероятно, принадлежность к мужскому или женскому полу, что дает некоторое преимущество в узком круге определенных ситуаций); уровень психодинамических (темпераментальных) свойств; когнитивный уровень (способности, когнитивное оценивание); ценностно-смысловой уровень и «вершинный уровень» – три ключевых качества личности, напрямую связанные с эффектом совладания – самоэффективность, устойчивость (resilience) и выносливость (hardiness).

Вообще на вопрос о том, являются ли качества «hardiness», «resilience» и самоэффективность ресурсами, обеспечивающими успешность преодоления, или следствием успешного преодоления, авторы дают различные ответы. Так, например, Шайтхауэр, Нибанк и Петерманн, предлагают схему, в которой «resilience» и компетентность есть результат совместного действия личностных переменных, социальных факторов и условий развития, и, в свою очередь, дают базу для формирования ресурсов (Scheithauer, Niebank & Petermann, 1999).

Устойчивость (resilience – гибкость, упругость, устойчивость к внешним воздействиям, способность быстро восстанавливать силы) есть результат преодоления враждебных обстоятельств, изменений или вызовов, которые могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями или внешними неблагоприятными обстоятельствами (Scheithauer, Petermann, 1999). «Hardiness», или выносливость, крепость, жизнестойкость, отражает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека (Maddi, 1998). Как и в случае с развитием «resilience», на основе эмпирических данных была обнаружена определяющая роль раннего детского опыта для формирования «hardiness». Прежде всего, старшие в семье должны стимулировать развитие когнитивных способностей, воображения, самоконтроля, инициативы, самостоятельности при решении проблем, оказывая помощь и поддержку в самые тяжелые моменты. Важным оказывается наличие моделей

для идентификации – смелых, контролирующих свою жизнь взрослых людей.

Одним из ключевых ресурсов подсистемы является, на наш взгляд, интеллектуальный ресурс, поскольку различия между людьми проявляются не только в предпочтении тех или иных способов поведения, но и в проявлении мыслительных способностей при оценке ситуации или своих состояний и действий в ней. Человек, сталкиваясь с трудностями, имеет цель устранения или преодоления этих трудностей. Он изучает, анализирует, оценивает, интерпретирует сложившуюся ситуацию. Адекватная оценка ситуации позволяет человеку предугадать возможные трудности, максимизировать собственные ресурсы и шансы на успех (Lazarus, Folkman, 1984; Бодров, 2006б; Анцыферова, 1994).

Анализируя процесс решения мыслительных задач, В. Н. Дружинин (1999) выделил в структуре познавательных способностей общий фактор, проявляющийся в разных показателях протекания когнитивных процессов, который и был назван «когнитивным ресурсом». С этой точки зрения, интеллект есть «ресурс», определяющий диапазон интеллектуальной продуктивности (Дружинин, 1999). Н. Б. Горюнова определяет когнитивный ресурс следующим образом: когнитивный ресурс – это «мощность множества связанных когнитивных элементов, которые субъект активно использует для создания ментальной модели задачи в процессе ее решения» (цит. по: Дружинин, 1999).

М. А. Холодная постулирует, что индивидуальный интеллектуальный ресурс определяется сбалансированным сочетанием когнитивных способностей разного типа, сформированностью компонентов метакогнитивного опыта (в том числе стратегий непроизвольного и произвольного контроля интеллектуальной деятельности), наличием индивидуальных познавательных предпочтений, спецификой когнитивных стилей, интенций и т. д. (Холодная, 2002).

Помимо стилевых и уровневых свойств интеллекта, М. А. Холодная предлагает одно из центральных мест в системе индивидуальных психических ресурсов отводить когнитивному контролю. Когнитивный контроль, по мнению ряда исследователей, представляет собой частную форму воспринимаемого контроля, проявляющуюся в индивидуально-своеобразных способах оценки, анализа, понимания и интерпретации происходящих событий (Холодная, 2002).

Когнитивные контроли через организацию восприятия и оценки ситуации оказывают влияние на регуляцию потребностей и аффек-

тов, но самое главное с точки зрения проблемы совладания, – координируют психические возможности индивидуума и требования ситуации, обеспечивая адаптивный характер поведения за счет индивидуально-своеобразных адаптационных стратегий интеллектуального поведения, т. е. оптимальный для данной личности способ переработки информации (Холодная, 2002).

Автор особо подчеркивает, что для регуляции поведения наиболее важное значение имеют особенности организации ментального опыта, а именно способность строить более объективированные ментальные репрезентации, благодаря чему человек начинает воспринимать себя как субъекта социального поведения, а также субъективное чувство контроля (как субъективное переживание возможности влиять на ситуацию и ее последствия).

Все это еще раз убеждает нас в правильности высказанной ранее идеи о том, что какое-либо свойство, отношение или объект должны именно восприниматься человеком как собственный ресурс, чтобы таковым являться.

Интересной является позиция Е. А. Сергиенко, которая оценивает индивидуальные ресурсы как основу контроля поведения, включающего три подсистемы: когнитивный контроль (опирающийся на интеллектуальные ресурсы), эмоциональную регуляцию (с использованием эмоциональных ресурсов) и произвольный/волевой контроль (в основе которого лежат волевые ресурсы) (Сергиенко, 2009). При этом сочетание ресурсов имеет сугубо индивидуальный характер.

Автор понимает под индивидуальными ресурсами, прежде всего, «особенности интеллектуальных, когнитивных способностей, обеспечивающих анализ и упорядочивание внешней и внутренней среды, создание ментальных моделей ситуаций и событий, ментальное оперирование внутренними моделями и представлениями, подготовку решения, способность гибкого когнитивного контроля (Сергиенко, 2009, с. 3). При этом в понятие «когнитивный контроль», помимо стилевых особенностей (когнитивных контролей), автор включает особенности меры интеллекта (как совокупной способности, проявляющейся в особенностях перцептивного анализа и синтеза, памяти, обобщения и образования понятийных структур, когнитивных схем, ментальных моделей, способности к умозаключениям и упорядочиванию знаний). Именно трудные ситуации позволяют выявить различия в контроле поведения, а следовательно, и в индивидуальных ресурсах субъекта (Сергиенко, 2009).

Гибкость системы (иерархии) ресурсов и их компенсируемость проявляется в возможности субъекта использовать разнообразные ресурсы в зависимости от конкретной ситуации и состояния системы ресурсов. Поскольку ресурсы могут расходоваться достаточно интенсивно, некоторые из них могут истощаться, быть «недоступны». В этом случае субъект может использовать другие ресурсы.

Рассматривая функционирование ресурсов в интеллектуальной деятельности, В. Н. Дружинин (1999) обращает внимание на тот факт, что мобилизоваться личностью может только часть ресурсов в определенной последовательности. При этом могут актуализироваться ресурсы разного уровня и разного типа.

Д. А. Леонтьев, выделяя ресурсы устойчивости и ресурсы саморегуляции как ресурсы разных уровней, пишет о компенсации в ситуации стресса дефицита ресурсов устойчивости со стороны ресурсов саморегуляции (Леонтьев, 2010).

Использование ресурсов индивидуально, вариативно, каждый ресурс отличается силой или эффективностью действия и частотой использования, что определяет его место в иерархии (системе) доступных ресурсов.

Гетерохронность и гетерогенность формирования ресурсов совладающего поведения. Поскольку навыки совладающего поведения формируются в течение жизни, постольку и «открытие» ресурсов личностью есть процесс, растянутый во времени. Образуя систему, отдельные ресурсы выходят на первый план, являются более действенными в одни периоды жизни, уступая свои позиции, становясь резервными в другие периоды. В то же время в этой системе выделяются более или менее устойчивые предпочтения на протяжении достаточно длительного периода времени или даже в течение всей жизни.

Так, например, семейные ресурсы формируются со временем в ходе совместной жизни семьи из индивидуальных ресурсов каждого из супругов. У молодых семей ресурсы отсутствуют, или в качестве таковых выступают индивидуальные ресурсы членов семьи. М. В. Сапоровская вводит понятие семейной модели копинга, объясняя процесс формирования стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях через процессы передачи и присвоения моделей копинга от родителей к детям (Сапоровская, 2002). Можно предположить, что параллельно происходит и процесс формирования системы ресурсов.

Поскольку для утверждений мы не располагаем достаточным количеством эмпирических данных, выскажем некоторые идеи на уровне предположения:

- по нашему мнению, дети более младшего возраста располагают меньшим количеством ресурсов и используют их гораздо менее эффективно, чем дети более старшего возраста или взрослые. Некоторые авторы (например, П. Миллер) по отношению к стратегиям решения задач используют удачный термин, который возможно перенести и в плоскость анализа ресурсов, – «дефицит применения». Человек может знать о наличии ресурса, но не уметь им воспользоваться;
- наиболее интенсивно осознание личностью своих ресурсов должно идти одновременно с интенсивным формированием самосознания, т. е. в старшем подростковом и юношеском возрасте;
- в старшем возрасте определенная часть ресурсов утрачивается; это связано, например, с изменениями в когнитивной сфере;
- на формирование системы ресурсов оказывают влияние отношения человека с окружающими людьми. Человек (ребенок и взрослый) не только усваивает опыт использования тех или иных ресурсов. Получая обратную связь, он формирует представления о своих сильных качествах, т. е. о своих ресурсах.

Каждая система выполняет определенные функции. К основным функциям системы ресурсов мы относим:

- улучшение понимания ситуации и своей роли в ней. Поскольку ресурсы могут действовать уже на стадии оценки (когнитивная оценка, по Р. Лазарусу), они способствуют оценке не только угрозы, но и своих возможностей в совладании с этой ситуацией;
- улучшение регуляции поведения, его эффективности и, как следствие, общей адаптации за счет привлечения ресурсов разного уровня;
- улучшение эмоционального состояния за счет снижения силы негативных переживаний и нормализации эмоционального состояния;
- укрепление Я-концепции и позитивного образа Я. Как уже отмечалось, ресурсы теснейшим образом связаны с самоэффективностью личности, т. е. ощущением себя способным справиться с угрозой, противостоять вызовам, опирающимся на предыдущий опыт проживания стрессовых ситуаций.

Все вышеизложенное позволяет нам сформулировать **положения** концепции ресурсов совладающего поведения:

- 1 История изучения копинг-поведения (совладающего поведения) в зарубежной и отечественной психологии, понимание его на современном этапе развития психологической мысли как поведения субъекта приводит нас к выводу о том, что ключевым вопросом является вопрос о разнообразных ресурсах. Именно ресурсы позволяют человеку решать определенные жизненные задачи, в том числе задачи адаптации и преодоления неблагоприятных внешних и внутренних условий более эффективным образом.
- 2 Люди отличаются между собой не только способами поведения в трудных, стрессовых ситуациях, но и количеством и качеством своих ресурсов. Ресурсообеспеченность индивидуума, возможность накапливать или восстанавливать ресурсы определяет жизнестойкость, устойчивость личности по отношению к вызовам.
- 3 Под ресурсом совладающего поведения чаще всего понимают совокупность личностных и средовых средств, которые имеются в наличии и которые субъект может использовать в целях совладания с трудной жизненной ситуацией. При этом одной из ключевых характеристик ресурса является полезный эффект от его использования.
- 4 Среди всего многообразия ресурсов можно выделить две категории: внутренние (физиологические, когнитивные, личностные, метаресурсы) и внешние ресурсы (характеристики физической и социальной среды). И те, и другие находятся в постоянном взаимодействии, опосредуют влияние друг друга.
- 5 Ресурсы субъекта объединены в систему, для которой именно субъект является системообразующим фактором. К характеристикам системы ресурсов относятся динамичность, уровневая организация (иерархия), гибкость и компенсируемость, гетерогенность и гетерогенность формирования.

Система ресурсов субъекта выполняет определенные функции, а именно: улучшения понимания ситуации и своей роли в ней, оптимизации эмоционального состояния, усиления саморегуляции и повышения эффективности поведения, укрепления позитивной Я-концепции.

- 6 Ключевым в системе ресурсов совладающего поведения является когнитивный ресурс, обеспечивающий определенную ор-

ганизацию ментального опыта, в котором репрезентируются особенности ситуации и возможности по ее преобразованию, координируется психический потенциал и требования ситуации, обеспечивая адаптивные способы поведения. Выстраивая ментальные репрезентации тех или иных событий, человек опирается на свой внутренний опыт проживания взаимоотношений с миром и людьми. В этом плане представления о своих возможностях (ресурсах) играют ключевую роль.

- 7 Система ресурсов субъекта формируется под влиянием нескольких факторов. Во-первых, это влияние косвенного опыта, например, наблюдение родительских моделей поведения в трудных жизненных ситуациях. Во-вторых, это знания человека о своих фактических достижениях и тех факторах, которые помогли быть эффективным. Немаловажную роль играет обратная связь, которая дает человеку представление о собственной успешности.

В заключении еще раз необходимо отметить, что и в отечественной, и в зарубежной психологии в ситуации отсутствия единой концепции ресурсов совладания исследователи тем не менее ищут ответ на вопросы о системе ресурсов и ее свойствах, о критериях эффективности, спектре возможных ресурсов, механизме их действия и формирования. Эмпирические данные, полученные разными авторами, часто являются противоречивыми или недостаточными для обоснованных выводов, что провоцирует повышенный интерес к этой проблеме и новые исследования. Положение осложняется тем, что оценить ресурсность того или иного фактора может только сам субъект совладающего поведения, а это создает дополнительные проблемы для исследователя. Перефразируя высказывание Д. В. Ушакова, мы вынуждены констатировать, что вербализация в данном случае не только не способствует, а наоборот, снижает понимание и выделение тех факторов, которые повышают эффективность и адаптивность поведения.

Вероятно, выход может быть найден в идентификации и описании групп жизнестойких и эффективно совладающих в сравнении с нежизнестойкими и несовладающими респондентами. Отдельная задача заключается в оказании человеку психологической поддержки для формирования эффективных моделей поведения в трудных жизненных обстоятельствах, расширения доступного поля ресурсов, поскольку успешность адаптации в значительной мере зависит от уровня сформированности индивидуальной системы ресурсов.

Низкий уровень развития ведет к формированию дезадаптивного поведения, нарушению развития личности, ее изоляции и даже дезинтеграции.

2.3. Стратегии преодоления стресса в трудных ситуациях (анализ случаев плена в Чечне)

Целью настоящей работы является анализ эффективных способов преодоления тяжелого стресса субъектами, находящимися в ситуации плена в роли заложников. Выделение главных стрессовых факторов, определяющих данную трудную ситуацию, а также способов совладания с ними проведено на основе изучения случаев плена двух групп заложников, захваченных на территории Чечни. К главным вопросам, возникающим во время анализа названных случаев плена, относятся следующие.

Что помогает человеку в сохранении эмоционального равновесия в неволе? Согласно концепции Р. Лазаруса и С. Фолкман, в ситуации, когда причины стресса оцениваются субъектом как необратимые, не подлежащие изменению, преобладает совладание, ориентированное на эмоции. В проанализированных случаях возможность изменения ситуации через собственные действия была весьма незначительной, поэтому, видимо, должны были бы доминировать способы совладания, определяемые Р. Лазарусом как интрапсихические, охватывающие познавательные процессы, имеющие целью регуляцию эмоций (Lazarus, 1986).

Какие факторы являются для заложника наибольшим стрессом и влияют наиболее деструктивно на его здоровье и самочувствие, как можно им противодействовать или смягчить их влияние?

Так как в представлении Лазаруса и Фолкман субъективные ощущения стресса тесно связаны с первичными и вторичными оценками, когда человек оценивает значение данной ситуации для своего самочувствия, важно определить, какие факторы имеют наибольшую стрессовую нагрузку для узников в их субъективном ощущении и какие способы совладания эффективно применялись ими.

Каким способом личность лидера группы влияет на функционирование группы в условиях плена?

Одним из важных механизмов, служащих преодолению стресса, является поиск социальной поддержки, помощи от других людей. Может ли лидер группы (если такой имеется) сыграть решающую роль в совладании с трудной ситуацией для остальных членов груп-

пы? Может ли он быть для них дополнительным, сильным источником поддержки?

Вышеназванные проблемы можно объединить в один исследовательский вопрос, на который мы пытаемся ответить в этой статье: какие стратегии совладания со стрессом будут снижать силу отдельных стрессоров в ситуации плена?

При сборе исследовательского материала нами использовались два метода: *архивный анализ* и *полуструктурированное феноменологическое интервью*. Интервьюирование осуществлялось с участием таких респондентов, которые имели определенный опыт пребывания в плену, были согласны на проведение исследования в соответствии с нашим планом, отражающим основное содержание исследовательской гипотезы (Frankfort-Nachmias, Nachmias, 2001). Такое интервьюирование было для нас идеальным исследовательским инструментом. Следует также отметить, что в группах бывших заложников, желающих рассказать о своих переживаниях, количественные методы исследования исключительно трудны, почти невозможны для реализации.

Интервьюирование проводилось с членами двух разных групп, похищенными и удерживаемыми на территории Чечни во второй половине 1990-х годов. Первая группа – это пять молодых мужчин-поляков, направленных с гуманитарной помощью в Чечню в 1997 г. Они попали в плен в окрестностях Грозного и провели в неволе 53 дня до момента освобождения Народной службой безопасности Чечни. За время плена несколько раз менялось место их нахождения. Они содержались в нескольких жилых корпусах (часто прикованными к батареям центрального отопления) и в старой лесной избе. Обычно за ними наблюдали два вооруженных охранника. В основном им хватало еды и питьевой воды, а временами они могли даже смотреть телевизор.

Вторая группа – это четверо ученых, две женщины-польки и два мужчины-дагестанца. Они были захвачены на территории Дагестана 9 июля 1999 г. и содержались на территории Чечни в районе боевых действий в период второго российско-чеченского конфликта. Польки были освобождены через 7 месяцев специальной российской оперативной группой Министерства Внутренних Дел в ходе борьбы с организованной преступностью. Дагестанские ученые были освобождены в течение четырех месяцев. Эта группа содержалась в значительно худших условиях. Поскольку в то время на территории Чечни велись военные действия, заложники часто подвергались

артиллерийским обстрелам и бомбардировкам. Временами их жилище не имело света, и они вынуждены были проводить по несколько дней в темноте. Последнее обстоятельство им удалось пережить в период неволи без существенного ущерба для здоровья.

Архивный анализ был возможен, поскольку в группе ученых-заложников на протяжении всего периода пленения велись дневниковые записи, на основе которых после их освобождения вышла книга «Не бойся, не верь, не проси...» профессора Софьи Фишер-Малановской и профессора Расула Магомедова. В группе пленников, оказавшихся в Чечне с гуманитарной помощью, Марек Кужинец и Павел Хойнацки написали по возвращении в Польшу книгу о своих переживаниях – «Похищения в Чечне». Отдельно о происшествиях, имеющих место в неволе, написал в своей книге «Каштаны в Гудермесе» Павел Хойнацки.

Личность, функционирующая в стрессовой ситуации, может ее успешно преодолеть и поддерживать способность реализации разных задач при условии, что широко понимаемые нагрузки, которым подвергается пленный человек, не переходят границы толерантности данной личности к стрессу или возможностей человека выдержать этот стресс. Обращаясь к теории трудных ситуаций Т. Томашевского, можем отметить, что если границы возможностей человека нарушены, то мы имеем дело с перегрузкой, которая вызывает явные негативные изменения в психическом функционировании и, сохраняясь на протяжении длительного времени, может привести к серьезным психосоматическим расстройствам. Если мы принимаем тезис, что ситуация стресса, в которой находится конкретный субъект, складывается из суммы разнообразных текущих нагрузок или стрессоров, а каждая личность может переносить стресс до определенной, характерной для нее границы, при переходе которой она функционирует в условиях перегрузки, то можем предположить, что в целях совладания со стрессом нужно по возможности ограничить количество перегрузок или уменьшить их силу так, чтобы общая сумма нагрузок не превышала порога толерантности личности к стрессу. *Совладание со стрессом* мы понимаем как поступки и действия, имеющие целью уменьшение, устранение этих стрессовых нагрузок.

Главными элементами, которые выявляются в анализируемых воспоминаниях испытуемых как важные стресс-факторы для большинства (но не для всех) заложников, способствующие усилению состояния стресса, являются следующие:

- тяжелое чувство угрозы, сопровождающееся неопределенностью относительно того, что случится в будущем, и вместе с тем возможность утраты здоровья и жизни в настоящем;
- чувство опасности, вызванное непосредственной угрозой здоровью и жизни (обстрел, бомбардировки);
- бездействие–скука;
- некоторые физические факторы, в том числе теснота и отсутствие света.

Также имеют значение другие элементы: холод, голод, изоляция от окружения, в котором можно нормально функционировать, или сильное чувство ответственности за группу, которое было существенным источником стресс-нагрузок для некоторых узников.

Согласно Лазарусу, в процессе первичной оценки ситуации угрозы приобретают характер стресса. Важную категорию способов совладания со стрессами можно определить, пользуясь терминологией Лазаруса, как сосредоточение на интрапсихических процессах. Оценки действий могут служить совладанию и даже преодолению ситуаций путем регуляции эмоций при помощи познавательных процессов. В анализируемых случаях наиболее функциональными оказались эго-защитные механизмы, такие как избегание, уклонение или запрет, отрицание, несогласие, и механизмы совладания.

Профессор С. Малановская вспоминает, что в периоды бомбардировок люди погружалась в карточную игру, она, например, не хотела отвлекаться от игры, не желала «психологически входить в эти бомбардировки», т. е. воспринимать их всерьез. Здесь мы имеем дело с мысленным бегством от опасности или также с запретом думать об опасности, включаться в угрожающую ситуацию. Усилиями играющих внимание концентрировалось, сосредоточиваясь на игре, чтобы не допускать мыслей об опасности. Скоро «мысль о том, что я могу потерять жизнь, уходила из моего поля зрения, а мое внимание было сильно занято чем-то другим, что одновременно позволяло минимизировать чувство угрозы» (Fischer-Malanowska, 2000, с. 47). Практика игры в карты во время налетов, как излагает профессор Малановская, была достаточно частой, можно утверждать, что эта стратегия отвлечения имела большое значение как успешный способ уменьшения напряжения, вызванного чувством угрозы, связанной с налетами, а следовательно, была значима как эффективный способ совладания со стрессом.

В большинстве концепций стресса их авторы (например, Лазарус и Фолкман в своей транзактной теории стресса) обращают внимание

на то, что стресс может появиться в результате предвидения угрозы, физической и/или психической, а не только в столкновении субъекта с самыми угрожающими и опасными факторами. Согласно этим утверждениям, определенный уровень эмоционального напряжения сохраняется у заложников на протяжении всего времени пребывания в неволе и особенно усиливается в моменты, когда появляются мысли о потенциальной угрозе. Поскольку невозможно предвидеть вид и время появления этой угрозы, становятся бесполезными техники снижения напряжения предполагаемых опасностей. Большое значение в этих случаях сыграли механизмы избегания, основанные на концентрации мысли на чем-то другом. Два главных способа, которые выявляются в результате анализа рассказов узников, – это уход в воспоминания или в молитву.

Уход в воспоминания был часто применяемым способом совладания со стрессом, использованным практически всеми заложниками. О том, что это был эффективный способ сохранения эмоционального равновесия, свидетельствуют откровения П. Хойнацкого, который вспоминает, что в периоды долгих и интенсивных размышлений о своем прошлом к нему возвращалось спокойствие (Chojnacki, 1999). Можно утверждать, что размышления о прошлом сыграли двойную роль: поглощали мысли и внимание заложника на протяжении длительного времени, благодаря чему он не сосредоточивался на потенциальных опасностях, или были своего рода подведением итогов, результата всей жизни, по завершении которого Павел Хойнацкий чувствовал себя лучше подготовленным к возможной смерти. В вынужденном уходе в мир собственных воспоминаний главную роль играет подавление, вытеснение мыслей о возможных опасностях через переключение мыслительной деятельности, направленной на свое прошлое. Это типичное проявление механизма совладания в виде ухода, избегания.

Обращение к молитве, погружение в молитву является также важным способом уменьшения эмоционального напряжения, хотя, возможно, менее значимым для атеистов и слабо верующих людей. В отчетах узников обеих групп имеется личная информация на тему важной роли, которую для большинства заложников сыграла молитва. Погружение, уход в молитву способствовали снижению эмоционального напряжения и при этом давали сильно верующим людям внутренний покой, веру в божью помощь и защиту. Поскольку мы рассматриваем вопросы веры в категориях способов совладания со стрессом, нужно признать эффективность этого копинг-меха-

низма, что особенно заметно при сравнении поведения верующих и неверующих людей: так, например, Саша – один из дагестанских ученых – решил принять веру, и это помогало ему преодолеть стресс в этой сложной ситуации плена.

Следующим важным способом совладания со стрессом в ситуации плена является юмор. Для узников он часто выполнял функцию своеобразного «клапана» безопасности, при помощи которого разряжалось накопившееся напряжение. Записи об анекдотах, остротах, шутках в трудных моментах являются частыми в воспоминаниях заложников. Нередко также они отмечают положительную роль юмора в истории их пленения. В этом нет ничего удивительного. Смех является одной из естественных защитных реакций субъекта на состояние перегрузки, фрустрации. К факторам, которые благоприятствовали возникновению моментов расслабления, вызванных анекдотами и забавными комментариями, относится то, что пленники-заложники удерживались в группе, и то, что к ним не проявляли жестокого отношения (не истязали и не били). Чувство юмора, шутки помогали узникам в редкие моменты на время полностью забывать о ситуации, в которой они находились, и расслабиться.

Следующим важным стресс-фактором, создающим напряжение для узников, является вынужденное бездействие. Согласно модели оптимальной стимуляции-активации Лейбы и Хебба, можем отметить, что для нормального функционирования личности одинаково вредны как перегрузки, связанные с максимализацией требований, так и состояние депривации, связанное с минимализацией требований (которое является также источником нагрузок для организма). Каким способом заложники справлялись с одним из наиболее мучительных видов депривации – скукой?

На угрозы, связанные с бездействием, обращалось внимание в отчетах членов обеих плененных групп. С целью преодоления этих факторов узники довольно часто составляли план дня, называемый ими «режим дня», т. е. пытались структурировать время. Главное значение для упорядочения занятий в течение дня и заполнения времени имело принятие пищи. Эта важная для всех деятельность в условиях плена занимала достаточно много времени, но не целый день. Поэтому важным стало выдумывание занятий, которые можно было реализовать в неволе. Такими занятиями, заполняющими и структурирующими время, стали гимнастика, беседы, чтение книг, разные игры. Если была бумага, то записывали воспоминания, учили английский язык, излагали проблемы, в которых были

специалистами. Были также «выходы в кино» или рассказы содержания, сюжета фильмов. Все эти занятия (кроме приготовления пищи) имели главной целью борьбу со скукой и бездеятельностью, помогали уменьшить нагрузки, связанные с депривацией, а поэтому имели характер способов борьбы со стрессом.

Соблюдение распорядка дня представлено в отчетах заложников как важный фактор, помогающий им пережить неволю без столкновений и ссор. Соблюдение режима дня, придумывание себе разных занятий помогало узникам сохранить эмоциональное равновесие. Каждое дело, каждая форма активности отвлекали внимание заложников от мысли о трудной ситуации, в которой они находились, благодаря чему не допускалось возрастания эмоционального напряжения.

Сильной нагрузкой для членов группы профессора С. Малановской оказалось отсутствие света. Этот фактор проявился только в одной группе, в то время как вторая группа не сталкивалась с такой проблемой. Из отчета профессора Малановской известно, что, кроме того, выявились иные стрессогенные элементы (холод, голод), но отсутствие света было главным источником неудобства и имело решающее значение для самочувствия узников. Каким способом смягчалось влияние этого фактора?

Профессор Малановская говорит об огромном значении, которое в то время имели для нее рассказы Саши (одного из дагестанских ученых). Они позволили ей уходить на долгие часы от трудной действительности в мир воображения, фантазий. В ситуации, когда большинство ежедневных занятий невозможно было реализовать, это была одна из немногих возможностей заняться чем-то, хороший способ переключить, отвлечь внимание. Это был своего рода эффективный защитный механизм – в форме ухода, избегания.

Длительное пребывание в темноте, отсутствие света, не только естественного, но и искусственного, как отмечает Терелак и многие другие исследователи проблемы, может приводить к эмоциональной фрустрации, усиливает навязчивые состояния, фобии, ухудшает самочувствие (Terelak, 1997). Несомненно, это важный стрессогенный элемент, который становится одним из главных источников напряжения. Так было и в группе профессора Малановской. Можно утверждать, что благодаря этим способам борьбы со стрессом такой мощный фактор напряжения, каким для заложников было отсутствие света, не вызывал у них ощутимых последствий в виде надлома или сильных эмоциональных кризисов.

Освоение узниками техник совладания и преодоления себя в стрессовой ситуации основывалось главным образом на интрапсихических процессах, служащих саморегуляции эмоций. Это были, прежде всего, механизмы отвлечения в рамках копинга избегания: уход в воспоминания, в молитву, в мир фантазий. Появлялись также техники, базирующиеся на запретах, на отрицании проблемы и игнорировании реалий ситуации. Например, один из узников на основании того, что кому-то приснилось, будто в ближайшую субботу все будут освобождены, готовился к выходу и возвращению домой в уверенности, что через пару дней будет свободен. Важными и эффективными способами совладания со стрессом являются также структурирование времени, придумывание себе разных занятий и юмор. Для преодоления стресса в обсуждаемых случаях большую роль играла также реальная взаимная социальная поддержка, а в группе ученых сильную поддержку оказывал заботливый и способный лидер – профессор Р. Магомедов. Классификация главных факторов напряжения, а также способов совладания с ними представлена в таблице 1.

Можно отметить, что пригодность и эффективность техник, базирующихся на механизмах избегания и отвлечения, подтверждена

Таблица 1

Классификация стресс-факторов и способов совладания у узников

Главные стресс-факторы	Способы совладания
Тяжелое чувство угрозы, сопровождающееся неопределенностью относительно того, что случится в будущем, возможность утраты здоровья и жизни в настоящем	– запрет на признание угрозы; – оптимистическое мышление; – рационализация; – юмор; – механизмы избегания: • уход в воспоминания; • уход в молитву
Чувство опасности, вызванное непосредственными угрозами здоровью и жизни (обстрел, бомбардировки)	Механизмы избегания: – уход в молитву; – уход в игру (например, в карты)
Бездействие, ощущение скуки	Структурирование времени: планирование дня, придумывание себе разных занятий, «заботы ни о чем», составление «режима дня»
Длительное отсутствие света	Механизмы отвлечения/избегания: – уход в мир фантазий; – уход в воспоминания

именно в ситуации плена, где отсутствует применение активных, наступательных форм борьбы со стрессом (здесь нет возможности прямого воздействия на стрессор). В совладании со стрессом помогает также юмор, выполняющий важную роль в снижении эмоционального напряжения, высокая степень которого, согласно концепции Яниса, является квинтэссенцией стресса (Terelak, 1995). А также запреты, как и механизмы избегания, помогают сохранить эмоциональное равновесие через изолирование собственных мыслей от известных угроз. Все возможные формы активности, навязывание себе определенных обязанностей, придумывание занятий помогают бороться со стрессом в ситуации плена, когда внимание отвлекается от трудностей, и такие занятия субъективно убыстряют течение времени. Физические занятия существенно помогают поддерживать в лучшем состоянии свое тело, в результате чего оздоравливается и психика.

Для смягчения нагрузок, связанных с ситуацией плена, имеет значение тот факт, что заложники пребывали в группе доброжелательных друг к другу людей, в группе с относительно благоприятной эмоциональной коммуникативной атмосферой. Это давало большую поддержку со стороны товарищей по несчастью, уверенность в том, что в минуты кризиса можно рассчитывать на помощь других. Как представляют А. Фрончек и М. Кофта, совместная деятельность с людьми, с которыми устанавливаются тесные, позитивные межличностные отношения, дает возможность легче переносить стресс (Frączek, Kofta, 1979).

Большую роль может выполнить личность сильного, заботливого лидера группы. Например, в группе ученых лидер создавал чувство безопасности (даже если ее не было в реальности), был для узников опорой и источником надежды.

В процессе нашего анализа мы не затрагиваем факторы, определяющие индивидуальные черты личности, имеющие, несомненно, большое влияние на совладание со стрессом, так как целью статьи было выявление способов совладания и борьбы со стрессом, эффективных и возможных для каждого находящегося в границах психологической нормы субъекта, без учета индивидуальных особенностей.

Описанные в этой статье случаи пребывания в неволе позволяют охарактеризовать специфическое отношение чеченцев (похитителей) к заложникам. Рассматривая судьбу заложников, условия их пленения и общение с похитителями, мы должны помнить о культурно-исторической обусловленности характера большинства

чеченцев. Отметим определенную «симпатию», которую некоторые чеченцы испытывали к полякам, и этические нормы, господствующие в чеченской культуре (уважение к старшим людям и взрослым женщинам), ввиду этого условия содержания узников были порой чуть более мягкими, нежели в иных случаях похищения лиц других национальностей и в другое время. В данном случае заложники не встретились с возможными лишениями, представляющими дополнительные источники стресса. Условия, которые могут иметь стрессовый характер, в их ситуации приобретали более мягкие формы. Это повод для размышления о том, что в случаях похищений и пребывания в неволе других групп в подобных обстоятельствах совсем иные факторы могут приобретать первостепенное значение как важные элементы стресса и копинга.

Следует отметить, что устойчивость людей к ситуации плена во многом была связана с теми копинг-навыками, которыми они либо обладали и ранее либо которые «изобретали» в развивающейся стрессовой ситуации.

РАЗДЕЛ II

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ В СЕМЬЕ

ГЛАВА 3

СОВЛАДАНИЕ И НЕСОВЛАДАНИЕ В СЕМЕЙНОМ КОНТЕКСТЕ

3.1. Совладающее с трудностями поведение в семье как групповой психологический феномен*

Актуальность и значимость проблемы групповых защитных механизмов связаны с происходящими в современном обществе экономическими, социальными и культурными изменениями, которые оказывают влияние на благополучие и качество жизни как отдельного человека, так и его ближайшего окружения. Семья, находясь под грузом внешних угроз и изменений, должна выживать и сохранять внутренний комфорт, проявлять заботу о каждом члене. В то же время семья как структурированная целостность испытывает на себе влияние кризисов, связанных с прохождением этапов семейного развития, а также с понятием жизненного пути семьи.

Способность справляться со стрессом (трудными жизненными ситуациями) не только имеет индивидуальный контекст, но и включена в социальное окружение, в частности, в ближайшие для человека отношения – семейные. В связи с этим возрастает интерес психологов к механизмам групповой защитной активности, которые способствуют поддержанию равновесия, достижению развития и сохранения целостности в условиях действия как внешних, так и внутренних угроз.

В современной психологии накоплен значительный материал, раскрывающий сущность, закономерности, динамику, факторы становления и выбора совладающего поведения человека на разных возрастных этапах (Никольская, Грановская, 2000; Крюкова, 2005, 2008; Сергиенко, 2009, 2010; Сапоровская, 2008, 2010а; Совладающее поведение..., 2008). Однако эмпирические исследования, посвя-

* Исследование поддержано РГНФ, проект №09-06-00453а.

ценные изучению совладающего поведения в семье как защитной групповой активности, отсутствуют.

К настоящему времени накоплен достаточный материал, в котором исследователи, не употребляя термин «групповые защитные механизмы», описывают данные феномены, выполняющие защитную функцию, направленную на сохранение стабильности групповых отношений. Идея существования феномена групповых защитных механизмов берет начало с рассмотрения проблем малой группы. А. И. Пригожин, рассматривая особенности функционирования социальных организаций, выявляет сбой в организационном функционировании по «важным и трудно искоренимым причинам» и для их описания вводит термин «организационная патология/дисфункция». Исследования в области принятия совместных решений позволили описать И. Джанису феномен «группомыслия/группового духа» (*groupthink*) как «стиль мышления людей, полностью включенных в группу, где стремление к единомыслию важнее (тем самым сохраняются свои ценности), чем реалистическая оценка возможных вариантов действий» (Janis, 1982). Эмпирическая проверка теоретической модели И. Джаниса позволила выявить влияние особенностей группы (сплоченность, динамические групповые процессы) на возникновение «группового духа».

В. А. Штроо при изучении вопросов групповой динамики в организационном контексте использует понятие «организационные защитные практики или механизмы» (Штроо, 2007). К защитной организационной практике относятся любые действия, направленные на предотвращение попадания людей в угрожающее или затруднительное положение таким образом, чтобы препятствовать установлению и/или устранению причин их возникновения.

Свой вклад в разработку вопроса, затрагивающего групповые защиты, вносят исследования в области психологии и психотерапии семьи. Современный подход к пониманию семьи и действующих в ней механизмов и процессов основан на рассмотрении семьи как целостной структуры. Так, один из феноменов, присущих семье как системной общности, — «семейный миф», который представляет собой способ патологической адаптации супругов. Семейные мифы как «сложное семейное знание» присущи и функциональной семье, но в отличие от дисфункциональных семей актуальны только в моменты значимых изменений и перемен, позволяя семье повысить сплоченность и справиться с трудностями (Мягер, Мишина, 1979). Следует отметить, что описанный механизм по функциональным

признакам соответствует «защитному», являясь при этом сугубо групповым.

А. Мессер предлагает следующий перечень семейных защит (см.: Krupp, 1965):

- 1 *Выделение «козла отпущения».* Этот механизм возникает в тех семьях, в которых существующие конфликты и напряжения между супругами не могут быть разрешены путем открытого обсуждения супружеских проблем из-за значительной угрозы для одного из супругов. «Наилучшим» объектом для этой роли является ребенок, так как он зависим от родителей и имеет слабые адаптационные механизмы.
- 2 *Формирование коалиции внутри семьи.*
- 3 *Ослабление эмоциональных связей в семье и эмоциональный уход.* Существующие проблемы разрешаются через принятие холодной или безразличной установки по отношению к супругу.
- 4 *Привлечение с целью поддержания семейного равновесия постороннего человека* (например, родственника, друга, профессионального консультанта и т. п.).
- 5 *Разрешение напряжения в семье посредством агрессивного поведения.* Фрустрация потребности в зависимости порождает гнев, который разряжается посредством агрессии.
- 6 *Отказ или компромисс.* Поддержание равновесия достигается путем отказа одного из супругов от удовлетворения своих потребностей (в эмоциональных и сексуальных связях).
- 7 *Создание «семейных мифов».*

Семейные защитные механизмы часто выступают важной причиной возникновения и поддержания невротического поведения: устойчивость семьи принимает форму ригидности, а сплоченность — патологической взаимозависимости и несвободы ее членов. Семейные защиты не разрешают основного противоречия, а лишь снижают частное напряжение.

Современные теоретические и прикладные исследования свидетельствуют о том, что копинг-поведение не является отдельным, независимым явлением, это неотъемлемая часть сложного, динамического процесса стресса, включающего личность, социальное окружение и их взаимоотношения. На протяжении последнего десятилетия копинг рассматривается как социальный (коллективный) феномен, отражающий происходящие в социальном окружении человека процессы. В зарубежной психологии для обозначения со-

циального контекста копинг-поведения широко используется понятие «совместный копинг» (*communal coping*).

Анализ концепций стресса и копинга убедительно свидетельствует о том, что копинг не является индивидуальным процессом, а возникает в социальном и историческом контексте (Т. Ревенсон). Новейшие теоретические подходы, например, такие, как фокусируемый на отношениях копинг (Дж. Койн), межличностный процесс регуляции (А. ДеЛонгис), копинг-конгруэнтность (Т. Ревенсон) и системно-трансакциональная концептуализация диадического стресса и копинга (Г. Боденманн) расширили изначальные представления парадигмы стресс-копинга, сформулированной в 1970-е годы (Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Пирлин и др.). Основные положения ориентированных на отношения теорий выдвигают на первый план понятие копинга в контексте близких отношений. Диадический копинг включает обоих партнеров и является взаимодействием между стресс-сигналами одного партнера и копинг-реакциями другого, представляя собой системное событие в семье (Bodenmann, 2003).

В исследованиях современных отечественных и зарубежных психологов изучение некоторых аспектов защитных механизмов в семейном контексте имеет определенную традицию, однако они характеризуются теоретической и эмпирической фрагментарностью и преимущественно направлены на анализ индивидуального уровня совладающего поведения.

Психология семейного совладания

Учитывая разработанность аспектов психологии совладающего поведения человека в онтогенезе, современные теоретико-эмпирические исследования групповых защит, нами разработана авторская концепция совладающего поведения и сохранения целостности семьи (Куфтяк, 2010б). Опираясь на когнитивную теорию стресса и копинга Р. Лазаруса и модель семейного кризиса ABCX Р. Хилла, мы считаем, что индивидуальный уровень совладания и совместные усилия, прилагаемые членами семьи к преодолению кризиса, взаимосвязаны. Воздействие стрессора или кризиса на семью запускает в действие копинговые реакции членов семьи. Оценка стресса одним из членов семьи как угрозы собственному или общему благополучию передается другим членам семьи, семейной подсистеме или семье в целом, которые воспринимают, интерпретируют и расшифровывают эти сигналы. В результате обмена сигналами (как вербальными, так и невербальными) происходит выработка общего мнения

относительно жизненного события. Члены семьи или семейные подсистемы могут как активно включаться в процесс преодоления стресса, так и отказаться от этого. В процессе преодоления стресса оцениваются и впоследствии задействуются как ресурсы, имеющиеся в распоряжении отдельного человека, так и семейные ресурсы.

Функциональность семьи и ее целостность в ситуации угрозы зависят от защитной активности – семейного совладания. Семейное совладание (или копинговые реакции членов семьи) направлено на сохранение системы. *Семейное совладание* мы определяем как *выбор стратегий более чем одного члена семьи в ответ на переживаемое внутреннее напряжение одного или нескольких членов семьи либо семейную дисфункциональность, способствующих сохранению, восстановлению и/или контролю семейной целостности и последующему развитию семейных отношений* (Куфтяк, 2010а). Таким образом, наиболее функциональным регулированием в ситуации воздействия угрозы является возврат к предстрессовому функционированию как отдельного члена семьи, так и семейной системы в целом, а также личностный рост и переход на новый уровень семейного функционирования.

Авторская модель семейной целостности объединяет ранее разрозненные компоненты семьи как системы: трансгенерационный, структурный, динамический и пространственный. *Трансгенерационный компонент* (лат. trans – через; generatio – поколение) целостности семьи отражает процессы, происходящие на протяжении ряда поколений, и отношения между ними. Если имеются нарушения в вертикальных отношениях семейной системы, то неизбежно нарушаются и горизонтальные отношения. Передача информации в поколениях – верный показатель вертикальных связей в семье. *Структурный компонент* целостности фокусируется на внутренней организации группы, что включает: разные уровни организации и семьи в целом и ее подсистемы; параметры структуры семьи – сплоченность, гибкость, ролевая структура семьи; взаимосвязи между ними.

Динамический компонент целостности семьи включает ряд факторов, обеспечивающих функционирование и тем самым ее жизнедеятельность, – это характеристики совместной жизнедеятельности, цели, задачи, функции, представленные на каждом из этапов семейного развития. *Пространственный компонент* – это границы семейной системы и ее подсистем, топологические отношения между членами семьи (близость/отдаленность).

Между компонентами целостности существует организационная взаимозависимость, когда тот или иной компонент с учетом цикла развития или жизненной ситуации вносит свой особый вклад в достижение семейной целостности. Семейная целостность обусловлена совместной жизнедеятельностью семьи как системы и ее постоянным нахождением «в движении», т. е. в процессе непрерывного изменения, эволюции и становления. Каждый из компонентов имеет разный вес в общем строении целостности и разную степень связанности, что отражает внутреннюю организацию компонентов семейной целостности. Так, целостность выступает как сложное многомерное качество системы, проявляющееся в разных областях жизнедеятельности семьи. Целостность оформляется, подвергается изменениям в ходе развития и даже может утрачиваться.

Функциональное состояние компонентов целостности семьи – трансгенерационного, структурного, динамического и пространственного – достигается за счет действия совладающего поведения в семье как особого защитного механизма. Если в семье не действуют механизмы защиты, то возможны неблагоприятные последствия для семейной целостности вплоть до ее нарушения.

В «проживании» и преодолении семьей кризисов и трудных жизненных ситуаций возможны следующие варианты:

- ситуация (кризис) не затронула («не пошатнула») семью, несмотря на внесение необходимых изменений, семья продолжает оптимальное функционирование;
- ситуация (кризис) незначительно сказалась на семейном функционировании – семья переживает период кризиса, но через некоторое время с изменениями преодолевает ситуацию;
- ситуация (кризис) оказалась не разрешена семьей, и, хотя в привычных для семьи условиях действие стрессора оказывается допустимым, но при нарушении привычного функционирования внутренняя мобилизация для преодоления стресса невозможна, и семья оказывается неспособна противостоять ему;
- семья продолжительное время находится в кризисном (дисфункциональном, экстремальном) состоянии, так как отрицает необходимость меняться или сопротивляется изменениям либо испытывает перегруз от изменений.

Можно представить три основные задачи семейного совладания, имеющие первостепенное значение, которые направлены на индивида (партнера или члена семьи), семейную подсистему и семью

как целое. Во-первых, совладание семьи снижает стресс каждого партнера. Так, благополучие одного партнера зависит от благополучия другого. В ситуациях, когда один из супругов совладать с трудностями в одиночку не может (например, недостаточно ресурсов индивидуального копинга) или оба партнера противостоят одному стрессору, семейный копинг должен помочь обоим партнерам справиться со стрессом. Во-вторых, происходит улучшение качества взаимоотношений в подсистемах. Семейный копинг оказывает значительное влияние на взаимоотношения: он культивирует чувство «мы», т. е. атмосферу взаимного доверия, надежности, преданности и самоотдачи и ощущение того, что взаимоотношения – источник поддержки в сложных обстоятельствах. В-третьих, семейное совладание способствует сохранению целостности семьи, не позволяет ей разрушаться под воздействием кризисной ситуации, семья преодолевает трудности и продолжает свое функционирование.

Таким образом, авторский подход к проблеме совладающего поведения и сохранения целостности семьи включает в рассмотрение не только вопросы о том, как семья управляет стрессовой ситуацией, как происходит совместное решение проблем, но и следующие проблемные вопросы: какие исходы ждут семью в результате воздействия угрозы и что сохраняет семья в результате совместных копинг-усилий. Совладающее поведение семьи рассматривается как групповой феномен и отражает динамический порядок копинг-поведения. Совладающее поведение выступает как особый вид семейного поведения в ситуации действия угрозы для целостности семьи. От эффективности действия копинг-усилий зависит сохранность семейной целостности, ее функциональное состояние, а значит, благополучие и адаптация ее членов.

Семейное совладание позволяет достигать уровня целостного, сбалансированного и адаптивного субъекта, а проявление семейной копинг-усилий выступает показателем ее адаптивности и определяет ресурсы ее роста и развития.

Эмпирическое исследование семейного совладания

Исследование, осуществляемое под руководством автора с 2002 г., направлено на изучение и идентификацию совладающего поведения в семье как регулятора, действующего в системах семейных отношений (супружеской, детско-родительской, сиблинговой) для обеспечения устойчивости и сохранения ее целостности. Необходимо подчеркнуть, что семья в наших исследованиях рассматривается

как целостная группа, способная к внутренней самоорганизации и активности. Совладающее поведение в семье выступает, по нашему мнению, показателем изменяющейся адаптивности индивида и группы в целом и понимается как особый вид семейного поведения в ситуации действия угрозы для целостности семьи.

В соответствии с теоретически разработанной концепцией совладающего поведения и сохранения целостности семьи нами разработана программа эмпирических исследований с целью изучения семейного совладания как группового защитного механизма. Для этого проведен ряд эмпирических исследований семейного стресса и совладающего поведения 1) в семьях на разных этапах их жизненного цикла, 2) в нормально функционирующих и дисфункционально функционирующих семьях, 3) в совладающих и несовладающих с жизненными трудностями семьях, 4) в семьях с проблемным членом семьи. Общую выборку исследования составили 428 семей или 1323 взрослых и около 200 детей. Гипотеза исследования представлена рядом взаимосвязанных допущений:

- Согласно ключевым позициям психологии совладающего поведения субъекта, можно предположить, что совладающее поведение представлено двумя уровнями: индивидуальным и групповым.
- Совладающее поведение в семье имеет динамический порядок выбора стилей/стратегий совладания как в иерархической последовательности от индивидуального стиля к совместным копинговым усилиям партнеров, так и с учетом динамики развития семьи.
- В ситуациях угрозы нарушения семейной целостности при низкой выраженности копинг-поведения обнаруживается действие механизмов интеграции семьи.
- Особенности совладающего поведения в семье являются результатом межпоколенческого и внутрисемейного влияния.
- Совладающее поведение как интегративная характеристика семьи выступает показателем ее адаптивности на разных стадиях развития.

В цикле исследования, посвященного интегральному изучению особенностей совладающего поведения на разных этапах жизненного цикла, были получены доказательства динамического порядка выбора стилей/стратегий совладания в семье (Куфтяк, 2008; Куфтяк, Сизова, 2009). Было обнаружено, что наиболее часто в начале

стрессового эпизода супругами использовался только индивидуальный копинг, за ним следовали совместные копинг-усилия партнеров, лишь после этого (в ситуации невозможности самостоятельно преодолеть стресс/трудную жизненную ситуацию) партнеры осуществляли поиск социальной поддержки. Поиск социальной поддержки на ранних стадиях чаще выбирали женщины, чем мужчины. Более того, было установлено, что чем более жестким был стрессор или чем более пролонгированный характер он имел, тем больше копинговых действий было осуществлено (в указанном порядке от индивидуальных копинг-стратегий к совместным копинговым усилиям партнеров).

На каждом из четырех этапов жизненного цикла (от этапа диады до семьи с подростком) выбор супругами стилей/стратегий совладающего поведения имеет свою специфику и отвечает актуальным задачам и требованиям семейного развития. Совладающее поведение супругов на этапе «диады» отличается нормативностью в распределении ответственности за решение проблем: мужчины чаще жен фокусируются на проблеме и ее разрешении; а также характеризуется выбором позитивного стиля, направленного на улучшение эмоционального качества супружества. На этапе «семьи, воспитывающей дошкольника» супружеский копинг характеризуется «перевернутостью» выбора стратегий в супружеской паре (на других этапах эти стратегии выбирают женщины): мужчины в ситуации кризиса, связанного с личностным развитием, прибегают к стратегиям «самосохранения» (избегание, конфликтный стиль).

В исследовании показано, что супружеская пара имеет собственную модель психологического совладания, развивающуюся в динамике семейного развития. Так, согласованность поведения супругов при столкновении с трудностями находится в континууме *сходство–комплементарность*. *Симметрическое копинг-поведение пары* выражается в согласованности использования стратегий совладания. При *комплементарном поведении супружеской пары* один из партнеров находится в более «успешной/адаптивной» позиции, чем другой. На этапе «диады» выбор супругами *позитивной стратегии* совладания, отражающей эмоциональный компонент существующих отношений в паре, имеет симметрический характер. На этапе «семьи, имеющей ребенка-дошкольника» (период 3–7 лет семейной жизни рассматривается как критический – см.: Kratochvil, 1985), стремление одного из супругов избежать конфликта носит замещающий характер: при выраженности копинг-стратегии у одного

из супругов наблюдается низкая склонность к аналогичному поведению у другого. В семье, имеющей ребенка-подростка, как «зрелой семье» установлен симметрический выбор супругами стиля, ориентированного на *решение проблем*.

В исследовании структуры семейного совладания были выделены и описаны три стиля, включающих как основные стили совладания, так и супружеские копинг-стратегии: «эмоциональная направленность супруга», «семейная эмоциональная регуляция – проблемно-ориентированность», «стиль семейной эмоционально-позитивной включенности» (Куфтяк, 2010а). Стиль «эмоциональная направленность супруга (мужа)» включает: стратегии совладания, направленные на устранение негативных переживаний и тревожных мыслей о травмирующих событиях (уход от развивающегося конфликта); ориентацию на личные интересы и потребности; проявление настойчивости при решении проблем и погружение в эмоции. Мужчина не привносит в семью эмоциональное реагирование, в силу чего данный способ совладания можно рассматривать как индивидуальный стиль в структуре семейного совладания, что в качестве объяснения имеет и полоролевую, и социальную основу.

Стиль «семейная эмоциональная регуляция – проблемно-ориентированность» направлен на отстранение от супругов трудной ситуации и ее изменение путем поиска средств преодоления. Данный стиль рассматривается как групповой стиль совладания семьи. Стиль «семейной эмоционально-позитивной включенности» проявляется в обращении в трудной ситуации к эмоциональной составляющей супружеских отношений путем демонстрации супругами чувств, переживаний и физической привязанности по отношению друг к другу. Данный стиль отражает специфичность совладания в семье как целостной структуре, основанной на близких эмоциональных отношениях. Так, семейное совладание является процессом с участием обоих партнеров и выступает как интегративная характеристика семьи, включающая основные и супружеские стили совладания каждого из супругов.

Действие защитных и интеграционных механизмов было обнаружено в исследовании преодоления семейного стресса в ситуации перехода от цикла «включение детей-сирот в систему» к новому циклу «семья как новое целое». Семейная система при приеме ребенка-сироты переживает структурный кризис: происходит перераспределение ролевой нагрузки в семье, установление жестких границ между подсистемами, появление новой подсистемы приемных детей,

интеграция приемных детей в общую детскую подсистему, общее переживание членами семьи трудностей адаптационного периода. Динамика приема носит длительный, пролонгированный характер и завершается к 6 годам (72 месяца) приема. Так, по данным исследователей, к полутора годам заканчивается формирование в семье общей детской подсистемы, в 2 года семья выходит на новый уровень структуры (система, интегрировавшая подсистему детей-сирот) и идентификации членов семьи с новой структурой (Ослон, 2006).

С учетом особенностей структурного кризиса нами была предпринята попытка феноменологического выделения общих характеристик функционирования замещающей семейной системы в период ее адаптации в процессе интеграции детей-сирот в общий континууме около двух лет. Было установлено, что, несмотря на пролонгированный характер переживаемого кризиса, отмечается динамика в преодолении семьей трудностей. Так, в континууме осуществления замещающей заботы к 1-му году приема происходит заметное снижение значимости эмоциональных реакций и страхов у приемного ребенка, игнорирования предъявляемых норм поведения, семейной напряженности.

Зафиксировано повышение значимости трудностей, связанных с социальной адаптацией, у детей-сирот на первом году приема. Показатель отражает психологические нарушения у ребенка и жалобы на негативное внимание со стороны социальной среды (сверстники, школьное сообщество). Еще через год выраженность данных показателей снижается у детей более чем в 2 раза.

Исследование особенностей совладания с трудностями в период адаптации замещающей семьи позволило установить, что совладающее поведение родителей, особенно на этапе в полгода, имеет низкий уровень выраженности. В 6 месяцев родители оказываются дезадаптированы и чаще не совладают с имеющимися трудностями (родители склонны к переживанию проблем и эмоциональному отреагированию), что свидетельствует о переживании кризиса, связанного как с существующими трудностями адаптации, так и с перестройкой взаимоотношений в семье. На период 1,5–2 лет приема у родителей отмечается низкий уровень выбора проблемно-ориентированного копинга. В целом к концу структурного кризиса родители все еще испытывают сложности при решении проблем, что свидетельствует о непродуктивном совладании.

В результате статистической обработки результатов (с использованием непараметрического критерия Вилкоксона) была обнару-

Таблица 1

Рейтинг показателей выраженности (средние значения) стилей совладающего поведения

Название копинг-стилей/ субстилей	Выраженность на этапах приема (n = 13)			
	6 мес.		1,5–2 года	
	М (SD)	Рейтинг	М (SD)	Рейтинг
Проблемно-ориентированный копинг	26,2 (3,05)	5	46,6 (3,7)	5
Эмоционально-ориентированный копинг	22,2 (2,2)	1	39,6 (5,9)	2
Копинг, ориентированный на избегание	18,6 (2,8)	3	37,7 (9,2)	3
Отвлечение	8,6 (1,0)	4	18,2 (4,5)	1
Социальное отвлечение	6,3 (1,6)	2	14,4 (3,7)	4

Примечание: М – среднее значение; SD – стандартное отклонение.

жена динамика в выборе копинг-стилей на разных этапах приема: от несовладания с трудностями в полгода приема до использования стратегий, направленных на контроль за стрессом к двум годам приема. Как показывает анализ данных (см. таблицу 1), наибольшим изменениям подвержен показатель выбора субстиля *отвлечение*: он перемещается с 4-го на 1-е место. Использование *отвлечения* предполагает переключение внимания с трудностей и тревожащих мыслей на деятельность, связанную с интересами. Учитывая интенсивность переживаемых родителями трудностей и предъявляемых к семье требований на данном этапе приема, отвлечение выступает ресурсом для адекватного поиска решения, накопления сил и облегчения собственного эмоционального состояния.

Однако, несмотря на низкий уровень совладания и имеющиеся трудности в семье (и в два года приема), семьи продолжают свое существование, выполняя замещающую заботу. Данный факт мы связываем с существованием внутренней стратегии интеграции семейной целостности. Последующее исследование позволило обнаружить нам внутренний механизм интеграции по типу «эмоциональной идентификации с семьей», выполняющий защитную и стабилизирующую функции, что способствует оптимальному функционированию семьи. Механизм включает в себя рост тесных эмоциональных связей и близости в ядерных подсистемах, установление жестких границ между подсистемами, повышение уровня социальной желательности и контроля по отношению к приемным

детям в семье. Таким образом, при невозможности продуктивного совладания с трудностями и переживаемым кризисом замещающая семейная система сохраняет свою функциональность за счет внутреннего механизма интеграции по типу «эмоциональной идентификации с семьей».

Влияние прасемьи на выбор способов совладания с трудными ситуациями у супругов было установлено в диссертационном исследовании, выполняемого под руководством автора, семей с разным характером связей между поколениями (прародители–дети–внуки) (Сизова, 2010). В исследовании трансгенерационного компонента семейной целостности были выделены и описаны три типа межпоколенной связи – сохранная связь между поколениями (или «сохранная преемственность»), искаженная межпоколенная связь в форме «односторонней передачи» и нарушенная межпоколенная связь (или «нарушенная преемственность»). Так, в семьях с «сохранной преемственностью» отмечается передача и принятие опыта как в направлении от предков к потомкам, так и от потомков к предкам. В наследовании преобладает осознанный компонент – межпоколенная преемственность. В семьях с *искаженной связью между поколениями* нарушена передача и принятие опыта в направлении от потомков к предкам, в наследовании отсутствует осознанность. В семьях с *нарушенной связью между поколениями* менее выражен осознанный компонент межпоколенного наследования – преемственность.

Регрессионный анализ выявил, что выраженная степень вмешательства родителей в дела своих детей и контроль за ними в детстве обеспечивает выбор супругами из семей с «односторонней передачей» самообвиняющего поведения в трудных ситуациях ($\beta = 0,67$, $p = 0,001$), что подтверждает деструктивную роль сверхвключенности. Так как такой холодный контроль не продиктован со стороны родителей заботой и поддержкой в трудных ситуациях, то в детстве с повышением ответственности чаще происходит фиксация на негативной оценке своей роли в ситуации. Так, деструктивный контроль в сочетании с дефицитом заботы является значимым фактором, связанным с непродуктивностью совладания во взрослом возрасте. Присутствие в семейных коммуникациях родительской семьи индуцирования тревоги и напряжения обуславливает выбор супругами из семей с «односторонней передачей» конфликтного стиля ($\beta = 0,62$, $p = 0,004$) и избегания ($\beta = 1,73$, $p = 0,005$). Возможно, становление выбора непродуктивных стратегий развивается под воздействием постоянной родительской фиксации на трудностях, опасностях

и неудачах, что способствует незащищенности от опасности, а продуктивность совладания зависит, прежде всего, от безопасности и комфорта. Следует отметить, что также установлено влияние сверхвключенности и индуцирования тревоги, распространенные в родительской семье, на эмоционально-психологическую сферу семьи, снижая потребность супругов из семей с «односторонней передачей» в эмоционально-психологической поддержке. Таким образом, можно говорить о том, что эмоционально-коммуникативные дисфункции в родительских семьях супругов из семей с «односторонней передачей» соотносятся с выбором эмоционально-избегающего способа реагирования, что свидетельствует о несовладании. В условиях воспринимаемой угрозы чувство надежности, психологическая безопасность и качество взаимодействия, получаемые в детстве, играют защитную функцию и способствуют построению продуктивной модели поведения в трудной жизненной ситуации.

Детский опыт супругов из семей с нарушенной преемственностью при отсутствии присоединения родителей к их негативным переживаниям и настроению оказывает влияние на выбор стратегии избегания неприятных переживаний ($\beta = 0,60$, $p = 0,034$). Прослеживая влияние эмоциональных коммуникаций в родительской семье на значимость семейных ценностей для супругов из семей с «нарушенной преемственностью» выявлено, что фиксация на трудностях, недоверие чужим и отсутствие фиксации на негативных переживаниях в родительской семье влияют на степень личностной общности с партнером, затрудняя личностную идентификацию с супругом/ой.

Таким образом, супруги из семей с искаженной и нарушенной межпоколенной связью, детский опыт которых связан с приобретением и фиксацией тревожного состояния, пытаются снизить тревогу уходом от решения проблемы и импульсивными поступками. Так тревога, закрепленная еще в родительской семье, в ситуации стресса препятствует рациональному анализу ситуации и поиску решения проблемы, а также нарушает семейную атмосферу, блокируя эмоционально-идентификационные отношения между супругами, что существенно ограничивает возможности диадического разрешения межличностных трудностей.

Таким образом, цикл эмпирических исследований совладающего поведения семьи позволяет рассматривать психологический механизм совладающего поведения в двух направлениях: совладающее поведение как регулятор в структуре семейной целостности; совладающее поведение как условие устойчивости семьи.

Совладающее поведение как регулятор в структуре семейной целостности. Регулятор в данном случае выполняет координирующую роль в системах семейных отношений, отношений близости и при достижении динамических изменений направляет развитие семьи в период столкновения с трудностями и кризисами. Под совладающим поведением в семейном контексте понимается использование членами семьи копинг-усилий, способствующих поддержанию целостности семьи, ее нормального функционирования и выполнения задач, связанных с ее развитием в период подверженности угрозе. Совладание семьи выступает *регулятором* в структуре семейной целостности и функционального состояния семьи в целом (см. рисунок 1). Неэффективность/эффективность совладания семьи с трудными ситуациями и кризисами определяет степень переживания семьей кризисной ситуации и опосредует качественные характеристики семейного функционирования.

Возврат семьи к докризисному или переход к новому уровню функционирования (включая и переход к новому этапу развития) зависит от копинг-компетентности – индивидуальной и семейной. В качестве стратегий выступают как индивидуальные копинг-усилия членов семьи, так и их совместные усилия. Каждый член семьи явно или скрыто способствует достижению и поддержанию семейного баланса. Когда семейный гомеостаз нарушается, члены семьи прилагают все силы для его восстановления. Важно указать на два ключевых момента:

- семья взаимодействует с такими проблемными ситуациями, решения которых бывают невозможны через индивидуальную активность каждого своего отдельного члена, но возможны в активности совместной;
- принятие каждым членом трудной ситуации (или проблемы), т. е. такое положение, при котором он активно и осмысленно ищет выхода из ситуации, используя уже имеющиеся у него возможности (ресурсы) и осваивая возможности новые, существующие только в семейной активности.

Если у семьи нет четких представлений о способах достижения равновесного состояния, то она может либо сопротивляться необходимым изменениям, либо отрицать их, либо оказаться перегруженной постоянными изменениями. При отсутствии действия механизмов защиты в семье трудности выступают как фактор, разрушающий семейную целостность. Таким образом, совладающее

Системная семейная организация

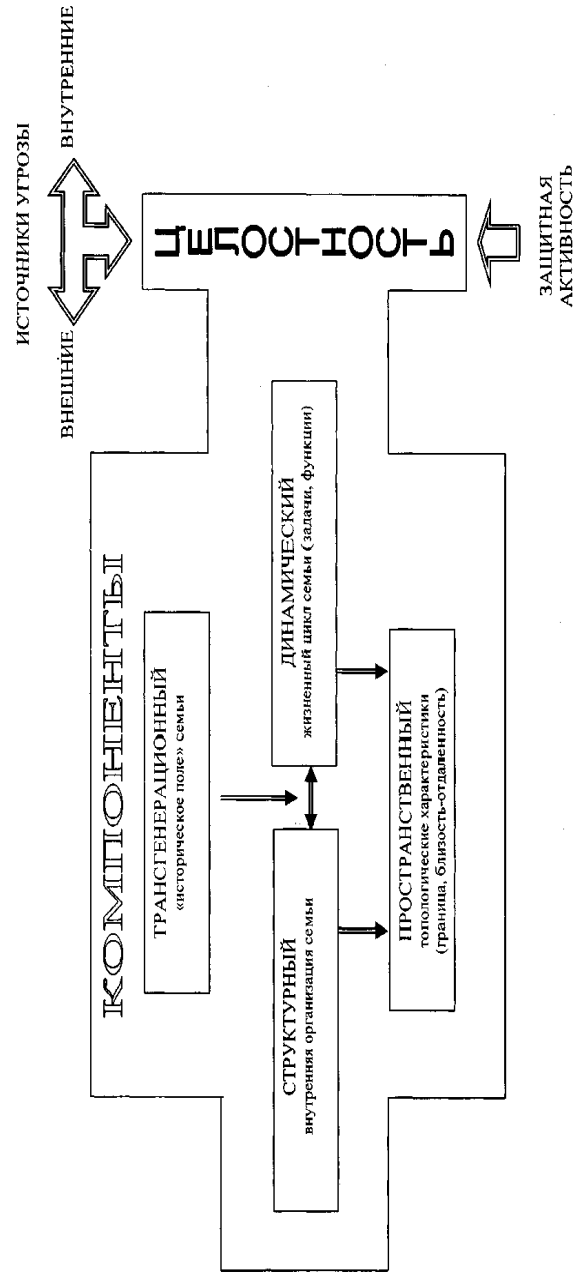


Рис. 1. Модель сохранения целостности семьи

поведение выступает как изменяющийся модератор между стрессорами (угрозами) и благополучием как психическим (личностным), так и семейным.

Совладающее поведение как условие устойчивости семьи. Исследование устойчивости семьи в трудных жизненных ситуациях и при проживании кризисов позволяет судить о ее гармоничности и функциональности, а также благополучии каждого ее члена, качестве жизни и социальной активности.

Понять, как под воздействием стресса семья сохраняет устойчивость или разваливается, помогает метафора К. Витакера: семья представляется как огромное колесо фургона: «Одна из спиц выпадает, теряется или ломается, и все колесо становится неустойчивым. Когда выпали или поломаны несколько спиц, стабильности еще меньше. Но, если ось, шина и спицы соединены равномерно, колесо продолжает вращаться» (Витакер, 1998). Метафора образно представляет определенные факторы во взаимодействии членов семьи, помогающих сохранять целостность и устойчивость от стрессоров и трудностей. Устойчивость выступает как процесс адаптации, используемый семьями для приспособления к стрессовым ситуациям. Основой для развития устойчивости служат динамические процессы, формирующие позитивную адаптацию к неблагоприятным обстоятельствам.

Способность семьи противостоять трудностям, согласно нашему теоретико-эмпирическому исследованию, включает: а) осуществление собственно попытки совладания с ситуацией; б) группу факторов восстановления, которые в сочетании с навыками совладания играют особую роль в развитии способности семьи справиться с трудностями (см. рисунок 2). Факторы восстановления позволяют семье как «приходить в норму» (или *восстанавливаться*) и *приспосабливаться* в ситуациях кризиса, так и испытывать дезорганизацию и нарушения функционирования. Достижение определенного уровня адаптации происходит в результате сочетания копинг-усилий с факторами восстановления. Результатом семейной устойчивости является семейное благополучие (успешное функционирование семьи) или плохое приспособление (дисфункциональность семьи).

Совладающее поведение как регулятор действует, по-видимому, в ситуациях внутренней угрозы (нормативных стрессоров). Механизм совладающего поведения как условие устойчивости семьи наблюдается в ситуациях действия внешней угрозы (ненормативных стрессоров).

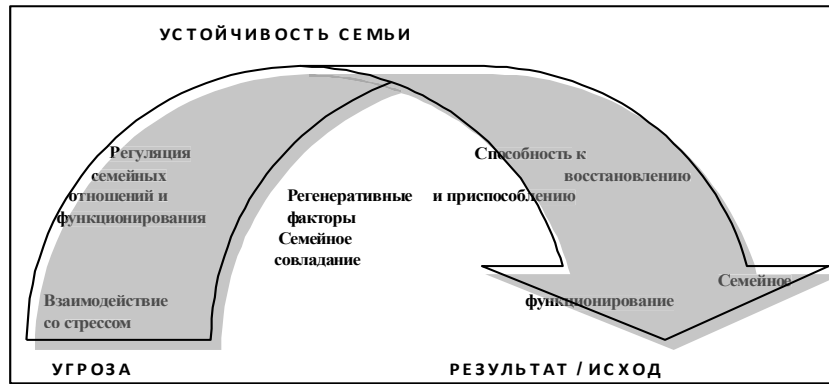


Рис. 2. Схема развития семейной устойчивости

Таким образом, теоретико-эмпирическое исследование, посвященное решению проблемы группового защитного механизма, действующего в семье как целостной структуре, раскрывает закономерности становления и сохранения целостности, а значит направлено на понимание зарождения, протекания и регуляции группового поведения. Семья выступает самостоятельным, активным субъектом, который осуществляет осознанный выбор способов регуляции и на индивидуальном, и на групповом уровне. Критерием семейного совладания как поведения коллективного субъекта является *динамический порядок* выбора копинг-поведения. Совладающее поведение семейной группы имеет определенную иерархию – от индивидуального стиля совладания к совместным копинговым усилиям партнеров (либо членов семьи), направленным на преодоление стрессовой ситуации.

К другим критериям относятся: *взаимодействие* – объединение индивидуальных усилий каждого из членов семьи и совместных усилий членов семьи (супругов); *значимость копинг-усилий* каждого партнера *для благополучия другого партнера и их отношений*; *связанность* (неразрывность связи) с социальным контекстом семейной системы (функциональностью системы, актуальным уровнем адаптации, удовлетворенностью браком и др.).

Итак, реализация системно-субъектного подхода к совладающему поведению дала возможность провести теоретический и эмпирический анализ семьи как совладающей группы в ситуации действия угрозы для ее целостности. Сделанные в результате теоретико-эм-

пирического исследования выводы не претендуют на исчерпывающее решение сложной многогранной проблемы. Многие ее аспекты нуждаются в дальнейшем изучении.

3.2. Межпоколенная связь и трансгенерация паттернов совладающего поведения в семье

Несмотря на демографические, культурные, социальные, экономические изменения современного общества, важнейшим компонентом в структуре российской семьи по-прежнему являются межпоколенные связи и отношения.

Межпоколенная связь – это сложный и весьма неоднозначный феномен. Сильная связь или зависимость друг от друга представителей разных поколений может делать их как более жизнестойкими, так и, наоборот, уязвимыми, беспомощными, не способными эффективно противостоять стрессу. Эта связь может как усиливать, так и ослаблять индивидуальную систему ресурсов человека.

Бесспорно, связь между поколениями необходима для оптимального развития общества, так как является важнейшим фактором его интеграции. Однако очевидно и то, что прогрессивное развитие общества невозможно без отказа или замены «старого» на «новое». И нередко необходимое «новое» (не имеет принципиального значения, в какой сфере) столь существенно отличается от «прежнего», что происходит резкий разрыв между поколениями, а их субкультуры становятся контркультурами. Данное положение объясняет необходимость многомерного изучения феномена межпоколенной связи, ее структуры и механизмов функционирования.

Проблема межпоколенной связи и «наследования» в психологической науке освещается давно и развивалась преимущественно в клинической психологии и психотерапии. Первоначально специфическая связь между разными поколениями интенсивно изучалась в рамках психоаналитического подхода.

З. Фрейд в своих работах «Введение в психоанализ», «Новые лекции по психоанализу» и др. развивал идею о том, что индивидуальный опыт человека, как правило, носит отпечаток опыта, накопленного предшествующими поколениями. Этот «отпечаток» проявляется в *чувстве*, которое передается из поколения в поколение в привязке к той или иной ошибке, которую люди больше не держат в сознании и о которой вспоминают меньше всего. Это чувство, опосредованное определенным опытом, связано «с ужасом,

отвращением, тревогой, чем-то пугающим», поэтому оно вытеснено и передается на бессознательном уровне. Однако, в работе «Тотем и табу» Фрейд весьма определенно заявляет о полезном потенциале межпоколенной связи: «Если психические процессы одного поколения не передавались бы другому, не продолжались бы в другом, каждому пришлось бы вновь учиться жизни, что исключало бы всякий прогресс и развитие» (Фрейд, 1991, с. 63). Неосознаваемую связь между поколениями Фрейд назвал «коллективной душой».

Продолжая и развивая идею Фрейда о «коллективной душе», К. Г. Юнг вводит в психологию понятие «коллективного бессознательного», которое прочно удерживает свои позиции и в современной психологии, философии, теологии. Согласно Юнгу, коллективное бессознательное существует вне всякого индивидуального личного опыта. В нем аккумулирован весь человеческий опыт, который представлен в архетипических образах и моделях, передаваемых от поколения к поколению (Юнг, 1991). Архетипы являются основой общечеловеческой символики мифов, сказок, художественных тестов. В своей работе «Брак как психологическое отношение» Юнг утверждает, что «каждый мужчина с давних времен носит в себе образ женщины, образ не данной конкретной женщины, а некоторой женщины. В сущности, этот образ является бессознательной, восходящей к древности и запечатленной в живой системе наследственной массой, „типом“ („архетипом“) всех переживаний многих поколений предков, связанных с женским существом, сгустком всех впечатлений о женщине, врожденной психической системой адаптации <...> То же самое касается и женщин; они тоже имеют врожденный образ мужчины» (Юнг, 1995, с. 48).

Таким образом, в теории Фрейда и Юнга ясно прослеживается идея о существовании между поколениями сильной неосознаваемой связи, которая представляет собой *передачу* предками и *принятие* потомками идей, образов, переживаний, чувств и т. д.

В целом следует отметить, что 1930–1950-е годы – это период, когда все больше психоаналитиков стали заниматься исследованием семей и межпоколенных связей. Так, например, Э. Эриксон писал о социологических аспектах психоанализа; Э. Фромм, представитель гуманистического психоанализа, главное открытие которого связано с признанием социальной обусловленности теории и терапии психоанализа, писал: «В противоположность точке зрения Фрейда этот анализ, основан на предположении, что ключевой проблемой психологии является особого рода связанность индивида с внеш-

ним миром, а не удовлетворение или фрустрация тех или иных человеческих инстинктивных потребностей» (Фромм, 1994, с. 53); Г. Салливан разработал теорию межперсональных отношений, основное внимание он уделял роли матери и тому факту, что ее страхи и неуверенность *передаются* ребенку.

Наиболее интенсивно проблематика межпоколенной связи и наследования развивалась и развивается в различных направлениях семейной психотерапии. Важно подчеркнуть, что семейная психотерапия направлена на коррекцию межличностных отношений в семье, которые являются источником эмоциональных *расстройств*, наиболее выраженных у *больного индивида* (Мягер, Мишина, 1976). Таким образом, данные идеи и взгляды имеют в своей основе анализ *клинического опыта*, а не данные научных исследований.

В *психоаналитическом направлении* (классическом психоанализе) семейной психотерапии идея межпоколенной передачи связана с понятиями «вытесненного конфликта» и «симбиоза поколений». Психоаналитики формулируют ряд тем, в которых отражена специфика семейного, как правило, неосознаваемого конфликта, неразрешенность которого в предшествующем поколении является условием его передачи последующему поколению. Это следующие темы: «Недостаток любви и заботы о другом», «Разочарование в другом», «Мсть другому», «Ярость и агрессия», «Грусть и печаль», «Страсть», «Тоска и одиночество», «Ладить с другими *любой ценой*». Возможным механизмом межпоколенной передачи этих тем, по мнению ряда авторов, является «симбиоз» (неразделимая неосознаваемая связь) между поколениями, имеющим либидозную природу (Mahler, 1952).

В рамках *психоаналитической семейной терапии* интенсивно развивался *трансгенерационный подход*. В 1960–1970-е годы Ф. Дольто, Н. Абрахам, И. Бузормени-Надь ставят сложную проблему трансгенерационной передачи не полностью разрешенного конфликта, семейных тайн, преждевременных смертей и выбора профессии (трансгенерационный подход). Пытаясь ответить на вопрос о том, как происходит межпоколенная передача, как действует этот механизм, Дольто выдвинула предположение о существовании прочной связи между бессознательным матери и бессознательным ребенка в пренатальный период его развития. Ребенок уже тогда, по мнению автора, знает, угадывает и чувствует вещи, относящиеся к его семье на протяжении нескольких поколений (см.: Шутценбергер, 2009, с. 53).

Другой представитель трансгенерационного подхода в семейной психоаналитической терапии во Франции Н. Абрахам совместно с М. Терек вводят весьма метафорические понятия – «семейный склеп» и «семейный призрак», которым является тот предок, неразделимая связь (или «дуальное единство, по терминологии авторов) с которым не осознается, но поддерживается и передается из поколения в поколение в виде «белых пятен», «тайн», «недоговоренности» и т. д.

И. Бузормени-Надь (филадельфийская школа психотерапии) внесла свой вклад в развитие трансгенерационного подхода, она ввела ряд не менее метафорических понятий, связанных с этикой трансгенерационных отношений. Здесь следует подчеркнуть, что для этого ученого отношения являются гораздо более значимой связью, чем трансгенерационные модели коммуникации. Ключевым понятием его теории является концепт *скрытой лояльности* (от фр. или англ. loyal – «верный») семье. Скрытая лояльность, по его мнению, подразумевает неосознаваемую идентификацию с членом семьи, часто трагически погибшим или пропавшим. С понятием трансгенерационной этики соотносятся идеи о «долгах и заслугах», о «книге семейных счетов» и о «справедливости–несправедливости» (см.: Шутценбергер, 2009, с. 45–51). Таким образом, эта теория описывает психологический механизм межпоколенного воспроизводства (повторения) паттернов родительского отношения, условно говоря: «Что получил, то и отдал».

Следует отметить, что в рамках трансгенерационного подхода интенсивно развивалось понятие «делегирование» (И. Бузормени-Надь, М. Андолси, Х. Стаерлин и др.), «долга, который передают от одного поколения к другому, как горячую картошку».

В рамках *семейной системной психотерапии* интерес к проблеме межпоколенной передачи прослеживается столь же явно. Одним из первых, кто проявил интерес к теории систем, был М. Боуэн (1966). Семья – это совокупность взаимосвязанных единиц. В семейной системе психические функции одного человека обуславливают развитие психических функций другого ее члена; в семье происходит постоянное взаимное регулирование. Боуэн вводит понятие «совокупного семейного Я» и поднимает проблему передачи состояния тревоги от одного поколения к другому. Эта передача, по его мнению, происходит в том случае, если в семье существует триангуляция, т. е. объединение (коалиция) представителей разных поколений. Триангуляция является показателем деструктивной связи между

поколениями, так как в данном случае от поколения к поколению передается неразрешенный конфликт и состояние тревоги, связанное с ним. Помимо состояния тревоги от поколения к поколению в семье передаются *правила ее функционирования*, главным образом неосознаваемые. Комплекс этих неосознаваемых правил закрепляется в *семейном мифе*, который проявляется в определенных *паттернах* функционирования семьи (Боуэн, 2005). На наш взгляд, выделенные в классическом психоанализе межпоколенные темы вытесненного конфликта, можно рассматривать как определенные семейные мифы, например: «В нашей семье принято жестоко наказывать детей за непослушание» (тема *Агрессии и насилия*); «В нашей семье не принято проявлять нежные чувства друг другу» (тема *Недостатка любви и заботы*); «В нашей семье женщины обычно одни воспитывают своих детей» (тема *Разочарования в другом*) и т. д.

Заметный вклад в развитие проблематики межпоколенной связи и наследования был внесен американским психиатром, социальным психологом, автором исследовательского метода социометрии и психотерапевтической методики психодрамы Дж. Л. Морено (1892–1974). Его размышления о семейных комплексных связях, со-сознательном, со-бессознательном, «социальном атоме», по некоторым утверждениям, стали основой метода геносоциогаммы, которая позволяет зафиксировать и исследовать аффективное представление о генеологическом семейном древе (Морено, 2001). Идея Морено о существовании со-сознательного и со-бессознательного людей, находящихся в сильной эмоциональной связи и составляющих «личный мир субъекта», частично позволяет ответить на вопрос о том, как происходит передача информации от одного поколения к другому. Здесь важно отметить и то, что сильная эмоциональная связь между людьми (между членами семьи) может быть разной направленности – положительной и отрицательной. Отчуждение, неприязнь, ненависть связывают людей не в меньшей мере, чем любовь, понимание и сочувствие. Следовательно, на уровнях со-сознательного и со-бессознательного передается и принимается, т. е. наследуется информация, которая может создавать как конструктивные, так и деструктивные условия для индивидуального развития.

Интегрируя различные подходы (психоаналитический, трансгенерационный, этологический), А. А. Шутценбергер создает новое направление в семейной психотерапии – *психогенеологию*, методом

которой является *трансгенерационная психогенеологическая контекстуальная терапия*. Один из основных «инструментов» этой терапии – геносоциограмма – позволяет проанализировать сложное сплетение семейных историй, выявить связи между поколениями, которые представлены в жизни человека как бессознательное повторение опыта (как правило, драматического) предшествующих поколений. Шутценбергер принадлежит к открытию так называемого *синдрома годовщины* (хотя она и делает ссылку на исследование Ж. Хилгард, которая доказала статистическую значимость этого явления) (Шутценбергер, 2009). Однако, несмотря на весьма успешный опыт практического применения методов данной теории, открытие таких «фантомов» бессознательного, как «повторения» и «годовщины», без ответа остается вопрос о том, как же происходит передача опыта от одного поколения к другому, почему в опыте представителей разных поколений происходят одни и те же события.

Представитель другого направления психотерапии, швейцарский врач и психолог, основатель фундаментального направления в глубинной психологии *судьбоанализа* Л. Зонди, использует понятие «родовое бессознательное», идентифицируя его как форму психической наследственности. По мнению Зонди, человек в жизни стремится реализовать притязания своих предков. Особенно ярко их влияние обнаруживается, как он считает, в важные моменты жизни, имеющие судьбоносный характер: когда человек совершает свой профессиональный выбор, или ищет место работы, выбирает спутника жизни. Таким образом, решая важнейшие вопросы самоопределения, он не является совершенно «свободным», поскольку в своем лице представляет род, своих прародителей, делегировавших ему «поручения» (см.: Ютнер, 2002).

Близкие идеи о роли «родительского программирования» в судьбе человека развивает основатель трансактоного анализа Э. Берн. Описывая различные варианты воздействия семьи, отдельных ее членов на личность ребенка, он использует понятие-метафору «сценарий», это своего рода бессознательное принятие ребенком предписанного ему «образа» будущей взрослой жизни (судьбы «победителя» или «побежденного», «неудачника»). Истоки многих жизненных сценариев, по Берну, лежат даже не в родительской семье, а в более ранних поколениях. Очень важно, считает Берн, что именно знает человек о своих прародителях и прапрапрародителях, какие испытывает чувства по отношению к ним (Берн, 1999).

Основоположник *позитивной психотерапии* Н. Пезешкиан, развивает идею о важности психологического «наследия» человека для формирования его *идентичности*. Пезешкиан использует понятие «*семейные концепции*», эти концепции определяют *правила* отношений к людям и вещам (например, «Что скажут люди», «Аккуратность – половина жизни», «Ничего не дается легко»). От одного поколения к другому передаются не столько материальные блага, сколько стратегии переработки конфликтов и формирования симптомов, структуры мировоззрения и структуры отношения. Концепции берут начало в критических переживаниях одного из членов семьи, в религиозных и философских идеях, укореняются, усваиваются детьми и снова передаются следующему поколению детей. Частично они осознаются и формулируются носителем в сжатой форме в виде любимых поговорок, наказов детям, комментариев к ситуациям: «Будь верным и честным, но покажи, на что ты способен» или «У нас все должно быть, как в лучших домах». Большей же частью они остаются неосознанными, воздействуют неявно. Один из важнейших принципов позитивной семейной психотерапии Н. Пезешкиана – принцип установления связи между семейной традицией, идентичностью и проблемами человека (Пезешкиан, 1996).

Однако в противовес идеям «родительского программирования» «коллективного прошлого», «укоренности», некоторые исследователи в своих работах отмечают, что судьба человека не всегда жестко запрограммирована. Человек, по мнению Зонди, обладает потенциалами и ресурсами, которые при определенных условиях могут помочь ему преодолеть «навязанные» тенденции, опереться на собственные внутренние резервы и построить свою судьбу осознанно (см.: Ютнер, 2002, с. 34). А. Адлер, формулируя основные положения индивидуальной психологии, утверждал, что поведение людей не предопределено, они не являются жертвами своего прошлого, своей наследственности или своей окружающей среды. Люди, по мнению Адлера, имеют выбор и делают его. Они не просто приспосабливаются к своему окружению, событиям или стимулам, а могут создавать и частично или полностью изменять эти стимулы – объективно или субъективно (Адлер, 1998).

В целом следует отметить, что межпоколенная связь и феномен межпоколенного наследования (трансгенерации), существование которых ни у кого не вызывает сомнения, большинством западных психологов и психотерапевтов рассматриваются как деструктивные, патологизирующие феномены. В работах, обобщающих клинические

кий опыт, четко прослеживается идея о необходимости осознания, понимания, осмысления опыта предков. Именно это позволяет ослабить межпоколенную связь, затормозить процесс межпоколенного воспроизводства (повторения), что является *необходимым* условием дальнейшего конструктивного развития человека. К сожалению, на периферии внимания специалистов остается ресурсный (позитивный) аспект межпоколенной связи и наследования (трансгенерации).

В работах отечественных психотерапевтов такая исследовательская направленность также четко прослеживается. В этом направлении исследуется феномен патологизирующего семейного наследования, характерный для дисфункциональных семей (Эйдмиллер, Юстицкис, 1999). А. И. Захаров, анализируя специфику отношений в семьях детей с неврозом, фиксирует факты межпоколенного воспроизводства неосознаваемых сторон супружеского и детско-родительского конфликта (Захаров, 2000).

Однако проблема межпоколенного наследования в отечественной науке изучается не только в рамках клинической психологии. Здесь выделяются работы отечественных авторов, которые изучают конструктивные (созидающие) аспекты этих явлений (Камышева, 2006; Краснова, 2006; Петрова, 2008; Петрова, 2008; Сизова, 2008; Судьин, 2008; Куфтяк, 2009). Так, Т. А. Петрова (2008) отмечает, что непосредственное межпоколенное взаимодействие в разных социальных контекстах изменяет отношение молодежи к старости в позитивную сторону. Е. А. Петрова (2008) изучает представления о предках (живущих или умерших) как ресурс совладающего поведения человека. М. А. Сизова (2008) тоже изучает отношения с прародителями как ресурс совладающего поведения субъекта. Е. В. Куфтяк (2009) рассматривает трансгенерационный компонент семейной целостности как ее важную характеристику.

Следует особенно подчеркнуть, что в традиции отечественной психологической науки *социальное наследование* рассматривается как один из факторов психического развития человека (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев). Под социальным наследованием понимается овладение миром человеческой культуры, усвоение общественного опыта, приобретение знаний, умений, навыков, а также психических качеств, свойственных человеку. Отмечается, что, ребенок приобщается к миру человеческой культуры, созданной множеством поколений, при постоянной помощи и руководстве со стороны взрослого. Другими словами, социальное наследование – это передача и присвоение межпоколенного

опыта. В основе этого процесса лежат межпоколенные отношения и взаимодействие.

Таким образом, представленный обзор позволяет сделать ряд заключений, раскрывающих основные аспекты актуальности изучения данной проблематики:

- 1 Несмотря на признанный факт существования феномена межпоколенного наследования (трансгенерации), на данном этапе научных разработок не представлено эмпирически обоснованное описание механизмов его функционирования;
- 2 Данный феномен чаще всего рассматривается в структуре деструктивных факторов психического развития, а его конструктивный, полезный потенциал остается на периферии научных исследований.
- 3 Межпоколенная связь и «наследование» (трансгенерация) на данный момент категоризируются как бессознательные процессы, что исключает возможности их субъектной регуляции.
- 4 В данном предметном поле отсутствует четкий понятийный аппарат, прослеживается недостаточная терминологическая дифференциация, что обуславливает необходимость определения и соотнесения таких понятий, как: межпоколенная связь, «наследование» трансгенерация, воспроизводство, преемственность.

Дифференциация и определение рабочих понятий

Тщательный анализ смысловых значений позволил соотнести, дифференцировать и определить рабочие понятия (рисунок 1).

Межпоколенная связь как *процесс* предполагает передачу опыта одного поколения и принятие этого опыта другим поколением. Однако в данном случае нет указания на направленность этого процесса. «Межпоколенное наследование» (*трансгенерация*), являясь разновидностью межпоколенной связи, указывает на его направленность и предполагает передачу и принятие опыта в направлении *от предков к потомкам*. Здесь следует отметить, что в предшествующих работах нами использовался только термин «межпоколенное наследование» (Сапоровская, 2007). Уязвимость данной формулировки и необходимость ее замены заключается в том, что она неизбежно включает *генетическую передачу* характеристик от родителей к потомству. Однако этот аспект нами не изучается. Термин «трансгенерация» в обязательном порядке не содержит данной коннота-

ции и в широком значении предполагает создание *нового* на основе *старого*, предшествующего. Таким образом, *межпоколенная трансгенерация определяются нами как процесс и результат формирования и развития нового опыта (в широком значении) потомков на основе предшествующего и передающегося опыта предков*, что является типичным для постфигуративных культур.

Выделяется и другой вид межпоколенной связи, в нашей терминологии *префигуративная связь*, который предполагает процесс передачи и принятия опыта в направлении *от потомков к предкам*. Этот процесс является преобладающим в префигуративных культурах, когда старшее поколение учится у младшего, и обусловлено это комплексом причин, в том числе высокими темпами научно-технического прогресса (Мид, 1988).

Следует отметить, что опыт потомков никогда в полной мере не повторяет, не дублирует опыта предков, а лишь имеет с ним сходные элементы. А степень сходства и его содержательный компонент зависят от того, по какому типу осуществляется трансгенерация – по типу *Воспроизводства* или по типу *Преемственности*. Эти термины нередко используются как синонимы, но выявление специфики каждого из них позволяет дать им следующие определения.

Межпоколенное воспроизводство – это процесс и результат, предполагающий воссоздание, повторение потомками элементов опыта предков. *Преемственность* поколений – это *передача и усвоение* потомками опыта предков. При этом собственный опыт потомков не повторяет (не дублирует) опыта предшественников, но содержит некоторые его наиболее ценные и *полезные* элементы.

Полезность и *осознанность* на данном этапе рассматриваются нами как основные критерии, позволяющие дифференцировать понятия «межпоколенное воспроизводство», «межпоколенная преемственность» и описать механизмы их функционирования.

В русском языке слово «полезный» имеет два значения: 1. Приносящий пользу, благо, улучшающий что-либо; 2. Пригодный для каких-либо целей. *Польза* – ценностное понятие, отражающее положительное значение предметов и явлений в их отношении к чьим-либо интересам. Поскольку интересы выражаются в *целях*, которые человек преследует в своей деятельности, то полезным считается то, что содействует *достижению целей*. В строгом смысле *польза* – это характеристика средств, достаточных для достижения заданной цели. В более широком смысле нечто признается полезным, если: а) отвечает чьим-то интересам, б) обеспечивает достижение целей



Рис. 1. Структурные компоненты межпоколенной связи

(способствует успешности действий), причем в) с наименьшими затратами (способствует эффективности действий).

Следуя данной логике, опыт предков будет *полезным* в том случае, если:

- он воспринимается и оценивается потомком как пригодный для себя в данном ситуационном контексте;
- способствует достижению значимых для потомка целей, т. е. делает этот процесс более успешным;
- позволяет потомку «сэкономить», восстановить и/или пополнить систему индивидуальных ресурсов (т. е. «заплатить» за достижение цели минимальную или умеренную «цену»).

Необходимым условием для того, чтобы определенный опыт предков воспринимался потомками как ценный, полезный, является выявление его явного преимущества перед уже состоявшимся или прогнозируемым опытом потомков. Это возможно при условии анализа, осмысления, понимания, потомками опыта предков и рефлексии собственного опыта. Очевидным является то, что эти процессы отражают субъектную регуляцию поведения. Поэтому межпоколенная преемственность предполагает избирательное, осознанное, целенаправленное и регулируемое повторение потомками опыта предков, соответствующее критерию **субъективной полезности**.

Воспроизводство исключает компонент осознанности, в его основе лежат бессознательные механизмы подражания и идентификации. В том случае, если воспроизводимый опыт предков становится полезным, этот результат не рефлексирован потомком и не используется им целенаправленно в аналогичных ситуациях.

Средовые факторы развития совладающего поведения в семье

Проблема межпоколенной связи и трансгенерации, безусловно, ставится в психологии совладающего поведения. В более ранних работах мы показали, что детско-родительские отношения (как разновидность межпоколенных отношений) являются средовыми условиями, а совладающее поведение родителей – функциональными моделями формирования и развития копинг-поведения детей (от старшего дошкольного до младшего юношеского возраста). Такой исследовательский подход позволил рассмотреть характеристики детско-родительских отношений и совладающее поведение родителей в структуре социально-психологического фактора совладающего поведения детей.

В этих работах было показано, что детско-родительские отношения как условие, в котором формируется и развивается индивидуальная система совладающего поведения ребенка, следует рассматривать в трех аспектах. *Во-первых*, родительские отношения и связанные с ними детские переживания, оказывают влияние на формирование и развитие таких качеств личности и поведенческих стратегий ребенка, которые являются предикторами предпочтения им определенных копинг-стратегий, на основе чего развиваются стилевые характеристики совладающего поведения. Было показано, что в условиях эмоционального отвержения, недостатка родительского внимания и заботы (гипопротекции), неадекватно низкого уровня родительских требований, неустойчивости, непоследовательности стиля воспитания у ребенка младшего школьного возраста формируются такие деструктивные состояния и характеристики, как: тревожность и даже враждебность по отношению к взрослым; эмоциональное неконтролируемое напряжение, нередко проявляющееся в серьезных страхах; недостаток социальной нормативности, выражающийся в различных формах негативизма. Это снижает адаптивные способности ребенка, опосредует явления дезадаптации к новым социальным условиям, понижает стрессоустойчивость ребенка к трудным жизненным ситуациям. Дети из семей, в которых родители регулярно используют физические наказания как воспитательный метод, совладают с жизненными трудностями, сочетая копинг-стратегии, направленные на проявление деструктивной эмоциональной экспрессии и поиск социальной поддержки. Такое сочетание делает совладающее поведение неэффективным, еще более увеличивая дистанцию между родителями и детьми, опо-

средуя развития деструктивного конфликта. При исследовании дисфункциональных семей в период их распада (изъятия ребенка из семьи), выявлены особенности совладающего поведения детей разных возрастов, связанные с деструктивностью материнского отношения к ним. Установлено, что в условиях хронической фрустрированности потребностей в любви и принятии, дети-дошкольники предпочитают социально неодобряемые стратегии эмоциональной разрядки и стратегии, направленные на восстановление физических сил. Младшие школьники оказываются наиболее уязвимыми по отношению к стрессу и в трудных ситуациях прибегают к деструктивным способам совладания, используя социально неодобряемые стратегии. В подростковом возрасте использование деструктивных копинг-стратегий приводит к формированию устойчивой системы девиантного поведения личности. При исследовании условно благополучных семей подростков было установлено, что требование от подростков со стороны матери социальных успехов, контроль достижений представляют мощный стимул, способствующий развитию у ребенка способности к саморегуляции (интериоризации внешнего контроля) и социально-приемлемых, эффективных форм поведения. Условное принятие, высокий уровень требований к подростку со стороны отца при ориентации на сотрудничество с ним опосредуют выбор подростком продуктивного совладания. В то же время инфантилизация, стремление к сохранению симбиотических отношений между отцом и подростком обуславливают в отрочестве развитие пассивного совладания, ориентированного на предотвращение, избегание трудных ситуаций.

Во втором аспекте изучения детско-родительских отношений как условия формирования и развития индивидуальной системы совладающего поведения ребенка была изучена роль родителей в формировании представлений ребенка о трудных жизненных ситуациях и их оценке. Были получены результаты, подтверждающие, что представление и оценка ситуации как *трудной* формируется именно под воздействием семьи, а переживание ребенком наличия/отсутствия субъективного контроля над ситуацией напрямую зависит от специфики представлений родителей о ней и о самом ребенке, его потенциалах и ресурсах.

Третий аспект изучения детско-родительских отношений как условия развития совладающего поведения ребенка был связан с понятием социально-психологической поддержки в семье как средового ресурса совладающего поведения ребенка. Установле-

но, что эффективность совладающего поведения ребенка в наибольшей степени *зависит* от его средовых ресурсов, так как на этапах дошкольного детства и младшего школьного возраста копинг-стратегии, направленные на получение социальной поддержки от значимых взрослых (в сочетании с другими копинг-стратегиями) являются доминирующими в системе совладающего поведения. Это объясняется тем, что в силу своих возрастных особенностей самостоятельно решать проблемы дети еще не способны, так как нередко социальная ситуация требует от ребенка саморегуляции, координации эмоционального состояния и переживаний с целенаправленным поведением. Для этого ребенку необходима эмоциональная и инструментальная поддержка со стороны родителей (Сапоровская, 2009, 2010а).

Теоретические основы и эмпирические возможности исследования семейной трансгенерации паттернов совладающего поведения

На предыдущем этапе исследования при изучении совладающего поведения родителей как функциональных моделей совладающего поведения детей было выявлено сходство общих, заданных в полярных шкалах характеристик копинга родителей и детей, таких как эффективность/неэффективность и конструктивность/деструктивность (Сапоровская, 2008).

Целью исследования на данном этапе является изучение закономерностей семейной трансгенерации паттернов совладающего поведения.

В логике наших рассуждений под процессом *межпоколенной трансгенерации паттернов копинга* мы понимаем формирование и развитие у потомков опыта совладающего поведения на основе передачи и принятия опыта совладания их предков (главным образом родителей и прародителей).

Мы предполагаем, что трансгенерация паттернов копинга в онтогенезе осуществляется и по типу межпоколенного воспроизводства, и по типу межпоколенной преемственности.

В основе межпоколенного воспроизводства лежат психологические механизмы *подражания* и *идентификации*, которые обеспечивают бессознательное *повторение* различных паттернов копинга предков в опыте потомков.

В основе межпоколенной преемственности лежит *процесс усвоения*, состоящий из взаимосвязанных компонентов: осмысленного восприятия, прочного закрепления и овладения опытом, которое

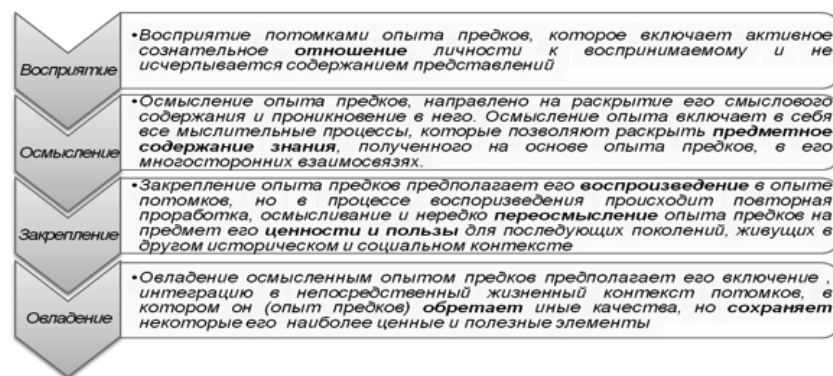


Рис. 2. Структурные компоненты процесса усвоения, лежащего в основе межпоколенной преемственности

дает возможность свободно им пользоваться в различных ситуациях, по-разному им оперируя (см. рисунок 2).

Следует особенно подчеркнуть, что процесс межпоколенной преемственности является *двусторонним* и *социальным* по своему существу процессом передачи предками опыта своего поколения и усвоения потомками опыта предшественников. Отмеченные характеристики (двусторонность и социальность) этого процесса указывают на то, что предок передает свой опыт, который определенным образом им переработан и осмыслен. В процессе переработки и осмысления собственного опыта формируется *отношение* субъекта к нему. Таким образом, межпоколенная трансляция опыта предков неотъемлемо включает в себя демонстрацию отношения субъектов к собственному опыту. Примером в данном случае могут служить следующие высказывания: «Я много работал и много добился в жизни» – «Я всю жизнь много работал, но все это было зря»; «Я всегда прислушивался к мнению своих родителей, и это мне поддерживало» – «Я всегда прислушивался к мнению своих родителей, но, к сожалению, это мешало мне принимать правильные решения в жизни» и т. д.

Становится очевидным, что то, как *опыт* воспринимается, осмысливается и оценивается потомками, существенно зависит от того, как он подается и оценивается предками.

С позиции эмпирического исследования такое понимание изучаемых конструктов, в первую очередь, ставит проблему их операционализации и поиска методических приемов их изучения. Попытка

решения данной проблемы была предпринята в исследовании, целью которого являлось изучение фактов и закономерностей межпоколенного воспроизводства подростками опыта совладающего поведения прародителей и родителей (Горелова, Сапоровская, 2010).

В качестве эмпирического эквивалента интересующего нас конструкта мы рассматривали *совпадение* характеристик совладания в опыте прародителей, родителей и детей.

Характеристиками копинга для нас являлись трудные жизненные ситуации, представленные в опыте членов семьи трех поколений, а также предпочитаемые ими копинг-стратегии.

Для решения исследовательских задач был использован *Репертуарный тест ролевых конструктов* (Д. Келли), модифицированный нами в соответствии с целью исследования (Горелова, Сапоровская, 2010).

В репертуарных решетках в качестве объектов представлены: сам респондент, его прародители (бабушка/дедушка) и родители (мать/отец). Конструктами репертуарных решеток являлись способы совладания, представленные в опроснике «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ) (Фрайденберг, Льюис – адаптация Крюковой, 2004) и трудные (стрессовые) ситуации, типичные для подросткового возраста (Хазова, Попова, 2008).

Общее количество трудных жизненных ситуаций (ТЖС), включенных в репертуарную решетку, составляло 20 позиций. Факты межпоколенного повторения установлены в 13 случаях, что составляет 65% от общего числа представленных ситуаций (рисунок 3). В 55% случаев опыт респондентов совпадает с опытом ТЖС *матери*, 40% совпадений с опытом ТЖС *отца*, 20% совпадений с опытом ТЖС *бабушки* и 0 совпадений с опытом ТЖС *деда*. Это говорит о том, что женский опыт ТЖС воспроизводится чаще, чем мужской, независимо от пола подростков, а их восприимчивость к опыту ТЖС прародителей низкая.

Закономерным является то, что целый ряд ТЖС представлен в опыте только одного поколения, главным образом поколения «детей», а именно: *ссора с родителями; неуспеваемость в школе; ссора или развод родителей; конфликты с учителями; переход в другую школу или смена класса; участие в спортивных или общешкольных мероприятиях; кошмарное сновидение*. Вполне возможно, что этот факт можно рассматривать как дескриптор тех изменений, которые происходят в жизни людей под влиянием временного фактора.

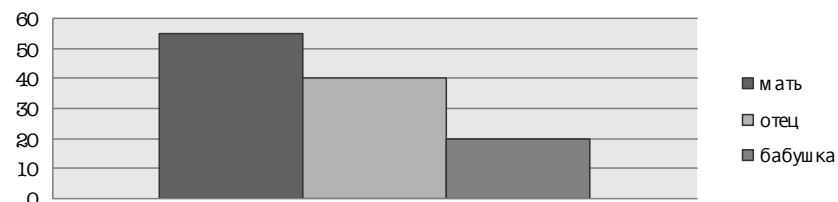


Рис. 3. Частотные показатели количества межпоколенных совпадений характеристик опыта трудных жизненных ситуаций

При исследовании копинг-поведения мы в первую очередь отслеживали те стратегии копинга, которые представлены в опыте трех поколений членов семьи, это: *Стремление принадлежать* и *Поиск духовной опоры* (см. таблицу 1).

Опыт использования этих копинг-стратегий воссоздается по женской линии, при этом частота совпадений в межпоколенной динамике увеличивается. Эта закономерность характерна как для девушек, так и для юношей.

Ряд копинг-стратегий (*Фокусирование на решении проблемы; Упорная работа и достижения; Ставка на близких друзьях; Разрядка*) воспроизводятся как из материнского, так и из отцовского опыта.

Стратегии *Поиск общественной поддержки* и *Беспокойство* (стремление поделиться своей проблемой с другими людьми, заручиться их поддержкой, одобрением, советами) воспроизводятся испытуемыми только из *материнского* опыта совладающего поведения.

Опыт использования стратегий *Общественные действия, Обращение за помощью к профессионалу, Стремление отвлечься и отдохнуть* воспроизводится только по *отцовской* линии.

Из опыта совладающего поведения *бабушек* передается копинг-стратегия *Игнорирование проблемы*.

В целом проценты межпоколенных совпадений опыта трудных жизненных ситуаций и совладающего поведения существенно не отличаются и составляют в первом случае 65%, а во втором – 67%, что рассматривается нами как факты межпоколенной трансгенерации, по типу *Воспроизводства*.

В заключение следует отметить, что полученные результаты нуждаются в глубоком осмыслении и анализе. Однако они указывают на возможности и перспективность *эмпирического* исследования фактов межпоколенной трансгенерации в семье и ее закономерностей.

Таблица 1

Копинг-стратегии, подростков в ТЖС	Квантили							
	3 (50%–75%)				4 (75–100%)			
	Мать	Отец	Ба-бушка	Де-душка	Мать	Отец	Ба-бушка	Де-душка
Стремление принадлежать			50%		83%			
Поиски духовной опоры			71%		86%			
Фокусирование на решении проблемы	3%	62%						
Упорная работа и достижения	2%	67%						
Ставка на близких друзей	2%	4%						
Разрядка	58%	50%						
Поиски общественной поддержки					75%			
Беспокойство	2%							
Общественные действия		50%						
Обращение за помощью к профессионалу		66%			83%			
Стремление отвлечься и отдохнуть		59%						
Игнорирование проблемы			50%					

3.3. Образ отца как ресурс совладающего поведения подростков

Изучение ресурсов совладания личности с трудными жизненными ситуациями представляется крайне важной задачей современной психологии, поскольку выбор субъектом того или иного способа совладания во многом может зависеть от наличия ресурсов.

Анализируя концепции и исследования ресурсов, Е. А. Петрова пришла к выводу, что ресурс совладания – это совокупность личност-

ных и средовых средств, возможностей, которые имеются в наличии и которые субъект может актуализировать, осознанно использовать при необходимости в целях совладания с трудной жизненной ситуацией (Петрова, 2008).

Все копинг-ресурсы могут быть поделены на две большие группы: интернальные (внутренние) и экстернальные (внешние) по отношению к личности. К первым относят личностные структуры и качества, такие как личный энергетический потенциал, внутренний локус контроля, оптимизм, адекватная самооценка и др. Экстернальные ресурсы включают достаточные материальные возможности (наличие времени и денег) и наличие социальной поддержки. Другие люди могут выступать в роли ресурса, когда являются агентами социальной поддержки. Однако мы уверены, что значимые другие становятся ресурсом для личности не только в случае оказания реальной помощи, но и сам образ такого человека (когнитивные представления о нем, окрашенные эмоциональными переживаниями) может быть ресурсом.

Образ отца, с точки зрения его ресурсного потенциала, по нашему мнению, можно отнести и к внешним (если отец оказывает реальную помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации) и к внутренним (как значимый образ, как «источник», из которого человек черпает силу) ресурсам.

Значимость роли родителей в становлении личности ребенка осмыслена многими психологическими школами: от психоанализа и гуманистической психологии до современной системной психотерапии. В общественном сознании роль отца в семье зачастую сводится к материальному обеспечению и физической защите. А между тем исследования показывают, что отцовская вовлеченность, любовь, позитивная отцовская забота очень важны для полноценного психического развития ребенка и эффективного совладания с трудностями.

Р. В. Овчарова определяет отцовство как интегральное психологическое образование личности отца, включающее осознание родственной связи с детьми и чувства, к ним испытываемые, принятие и исполнение родительской роли, а также способствующее самореализации, самоутверждению и саморазвитию личности отца (Овчарова, 2005).

В соответствии с этим определением, по аналогии со структурой родительства, в структуре отцовства можно выделить когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты:

- 1 Когнитивный компонент включает осознание отцом родственной связи с детьми, представление о себе как о родителе, представление об идеальном родителе (отце).
- 2 Эмоциональный компонент включает субъективное ощущение себя отцом, отношения с ребенком, отцовские чувства, переживания, ответные реакции.
- 3 Поведенческий компонент включает умения, навыки и деятельность отца по материальному обеспечению, воспитанию и обучению ребенка, демонстрирует определенный стиль семейного воспитания.

Основываясь на разработках Ю. В. Евсеенковой и А. Г. Портновой, мы считаем, что данная структура должна быть дополнена оценочным компонентом, в который входят:

- 1) самооценка отца как элемент Я-концепции, принятие или непринятие роли отца, рациональная и эмоциональная оценка себя как отца и своего ребенка;
- 2) социальная оценка окружающих, базирующаяся на принятых в данном конкретном обществе социальных стереотипах и предписаниях по выполнению роли, на требованиях, которые необходимо соблюдать для соответствия статусу. Социальная оценка является базой для формирования собственной оценки, так как через социальные стереотипы влияет на формирование образов Я-идеального.

Долгое время считалось, что отец не оказывает на ребенка практически никакого влияния, приоритет в этом принадлежит женщине. Но в последнее время мнение изменилось и исследователи считают, что любовь отца или ее отсутствие вносит не меньший вклад в развитие личности ребенка и в его поведение, чем любовь матери. В некоторых случаях отцовская любовь оказывает даже более сильное влияние.

По мнению И. Лангмейера, З. Матейчека, роль отца представляет собой определенный пример поведения для детей, источник уверенности и авторитета. Он – олицетворение дисциплины и порядка. Отец – «наиболее естественный источник познания о мире, труде и технике». Он способствует «ориентировке на будущую профессию и создает социально полезные цели и идеалы».

Отец, согласно Э. Фромму, выполняет функцию социального контроля и является источником требований, норм поведения, санкций.

А. Адлер считает, что функция отца в воспитании ребенка состоит в поощрении его активности, направленной на развитие социальной компетентности, необходимой ребенку для преодоления комплекса неполноценности. Отец ставит задачи, дает образцы способов решения, оказывает необходимую помощь, стимулирует автономию ребенка и его направленность на достижение целей.

Сегодня роль отца как главы семьи сменяется ролью уравновешенного, стабильного, сильного друга жены и детей: от него ожидается сдержанность в проявлении чувств при безусловном наличии этих чувств. Вклад отцовства в воспитание детей связывают с стратегическим планированием жизни семьи, ролью эксперта, проявляющейся в справедливой и беспристрастной оценке положительных и отрицательных событий, и партнерство по играм (Шнейдер, 2005)

Таким образом, возникает модель отцовства, в рамках которой отец реализует новую модель эмоционального отношения к ребенку – условную отцовскую и безусловно-принимательную материнскую любовь. Новая модель отцовства оказывает положительное влияние на развитие детей обоих полов, причем именно для мальчика любящий, ласковый, заботливый отец является той моделью пололевого поведения, которая, по мнению О. А. Карабановой, обеспечивает благоприятные условия для формирования маскулиных черт (Карабанова, 2006).

В контексте проблем совладания подростка с трудностями, на наш взгляд, можно рассматривать *реальную поддержку отца* в трудной ситуации как ресурс совладания; *опыт взаимодействия с отцом* как ресурс совладания; *образ отца* как особый ресурс.

Сегодня отцы несравненно больше времени проводят с детьми. По данным Д. Лангазовой, 65–66% мужчин высказывают твердое убеждение, что должны заботиться о ребенке столько же, сколько мать, делить все хозяйственные заботы. После рождения ребенка отец включается в процесс ухода за ребенком и налаживает с ним контакт. Затем по мере взросления ребенка этот контакт становится все более тесным, значимым как для отца, так и для ребенка. Подрастая, ребенок начинает нуждаться в отцовском руководстве, авторитете и одобрении. Для малыша особое удовольствие – продемонстрировать свои достижения отцу, и неважно, что пока это всего первые нетвердые шаги или каракули на бумаге. Иногда самые обычные вещи благодаря отцу раскрываются с новой, неизвестной для ребенка стороны. Отношения между отцом и ребенком становятся все более эмоционально насыщенными. Мужчине важно

видеть в малыше свое достойное продолжение. Он обращает внимание на воспитание тех качеств у ребенка, которые помогут ему справиться с жизненными трудностями. В первую очередь, это самостоятельность.

Многие исследования подтверждают позитивность вклада отцов в воспитание детей. Дети «вовлеченных отцов» менее тревожны во внесемейных ситуациях, лучше справляются с фрустрацией, с большей вероятностью становятся эмпатийными взрослыми, более социальными, их самоуважение и уровень притязаний выше (Борисенко, 2007).

Е. П. Ильин (2006) подтверждает, что дети, которые близки с отцом, обладают значительно более высокой самооценкой и стабильностью образа Я в сравнении с теми, кто описывает свои отношения с отцом как отчужденные. Дети, отцы которых принимают активное участие в их воспитании, вырастают более отзывчивыми в социальном плане.

Современный тип отцовства характеризуется значительным разнообразием параметров участия отца в воспитании ребенка:

- доступность (присутствие отца и возможность ребенка обратиться к нему);
- включенность в совместную деятельность (прямые контакты, уход за ребенком, совместная деятельность);
- ответственность (финансовое и материальное обеспечение, организация образовательно-воспитательной среды, общение с учителями);
- мониторинг, т. е. информированность о занятиях ребенка, его местонахождении, интересах, желаниях, потребностях (Карабанова, 2005).

Подростковый возраст считается самым сложным и непредсказуемым периодом во взаимодействии и взаимоотношениях ребенка с родителями. На этой возрастной стадии отношения перестраиваются на основе признания родителями самостоятельности и взрослости подростка, причем значительно возрастает активная роль самого подростка. Автономизация и достижение эмоциональной дифференциации личности в семье, процесс перестройки детско-родительских отношений на качественно иной основе взаимного уважения и равноправия составляет важную задачу на стадии подросткового и юношеского возраста. Э. Эриксон считал, что на данной стадии происходит становление главного личностного новообразо-

вания – идентичности личности. На данном этапе половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств.

Таким образом, влияние родителей уже ограничено, им не охватываются все сферы жизни, как это было в младшем школьном возрасте, но его значение трудно переоценить. И хотя считается, что в данный период для подростка более важными становятся отношения со сверстниками, ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков зависят, в первую очередь, от позиции родителей.

Именно подростковый возраст является периодом более устойчивых интересов и значимой деятельности, и, следовательно, подросток стремится к достижениям, успехам в различных областях и сферах деятельности. Здесь важна роль отца для поддержки, стимулирования успехов ребенка, для помощи и решения проблем, а также для подражания авторитету. И если мальчику нужен отец как образец для подражания, то в развитии девочки отец играет другую, не менее важную роль. Девочка не подражает отцу, но его одобрение придает ей уверенности.

Результаты эмпирических исследований

Мы провели исследование детско-родительского взаимодействия девочек-подростков (20 человек в возрасте 12–16 лет) и их отцов (20 человек в возрасте 30–48 лет). В качестве диагностического инструментария использовался опросник родительско-детского взаимодействия У. Фёрман (Parent–Child Relationship Questionnaire, 2001), адаптированный Н. О. Белоруковой (2007). Для уточнения эмпирических данных и отдельных выводов с каждым участником исследования проводилась беседа. В таблице 1 отражены стратегии взаимодействия отцов с дочерьми (см. таблицу 1).

Как видно из таблицы, отцы, оценивая свое взаимодействие с дочерьми, прежде всего, отмечают проявление привязанности и гордости за ребенка. Они подчеркивают также свою готовность обсуждать свои решения, защищать дочерей, помогать им. Авторитарные и симбиотические воспитательные стратегии отцов, у которых есть дочери-подростки, – доминирование, собственничество, внушение вины, наказания – оказались менее выражены, чем демократические. Это совпадает с обозначенными выше тенденциями изменения роли отца в системе семейных отношений.

Таблица 1

Результаты исследования параметров детско-родительского взаимодействия отцов и дочерей-подростков

Параметры детско-родительского взаимодействия	Среднее значение в группе отцов (n = 20)	Среднее значение в группе дочерей (n = 20)
Выражение привязанности	11	10,05
Гордость за ребенка	10,95	12,79
Совместное обсуждение родительских решений	10,84	9,47
Стратегии взаимопомощи	10,16	9,95
Стратегии защиты	9,95	10,11
Гордость за родителя	9,84	9,68
Совместное принятие решений	9,74	9,16
Похвала	9,68	9,58
Собственничество	9,53	8,11
Сходство друг с другом	9,37	10,21
Стратегии доминирования	9,16	9
Обучение ребенка	9,05	8
Ссоры	8,63	8,84
Совместное времяпровождение	8,42	8,79
Внушение вины	8,11	6,89
Вербальные наказания	7,68	7,84
Доверительное общение	6,95	5,84
Депривация как стратегия наказания	6,89	6,74
Физические наказания	3,74	4,16

Однако важно отметить, что отцы, по их собственному мнению, недостаточно времени проводят со своими дочерьми, уделяют мало внимания их обучению и редко ведут доверительные беседы.

Статистически значимые различия в восприятии детско-родительского взаимодействия отцами и их дочерьми обнаружены только по шкале «Гордость за ребенка» ($U = 117,5$ при $p \leq 0,023$). Возможно, на оценку реального взаимодействия у дочерей накладывают отпечаток высокие притязания, представления о значимости своих достижений и, соответственно, стремление получить признание своих заслуг, желание, чтобы отцы ими гордились. Косвенным подтверждением этому является высокий ранг в выборке дочерей такого параметра как «Сходство друг с другом», за которым скрывается

потребность в принятии и признании (для сыновей данный факт интерпретировался бы как стремление к идентификации с отцом). При этом значительный разрыв показателей по шкале «Гордость за ребенка» и по шкале «Похвала» в обеих выборках также свидетельствует о недостаточности вербального выражения отцами своего положительного отношения к поступкам дочерей, высказываний поддерживающего, стимулирующего характера.

Для рассмотрения взаимосвязи особенностей детско-родительского взаимодействия в диаде «отец–дочь» и стиля совладающего поведения девочек-подростков мы использовали критерий ранговой корреляции Спирмена. Диагностика совладания девочек осуществлялась с помощью Юношеской копинг-шкалы (ЮКШ) (Фрайденберг, Льюис, адаптирована Крюковой, 2007).

При столкновении с жизненными трудностями девочки-подростки гораздо чаще готовы активно решать возникающие проблемы, если испытывают гордость за своих отцов ($R = 0,612$ при $p \leq 0,004$), слышат их похвалу и одобрение ($R = 0,678$ при $p \leq 0,0009$), сами испытывают к отцу привязанность и чувствуют привязанность, исходящую от него ($R = 0,685$ при $p \leq 0,0008$). Чем чаще отец оказывает дочери реальную помощь ($R = 0,631$ при $p \leq 0,002$), выражает свою привязанность ($R = 0,632$ при $p \leq 0,002$), испытывает и демонстрирует дочери и окружающим гордость за нее ($R = 0,707$ при $p \leq 0,0004$), тем охотнее девочки используют в своем поведении такую копинг-стратегию как «Социальная поддержка», обращаясь к отцу как к источнику этой поддержки.

Уверенность в защите отца ($R = 0,59$ при $p \leq 0,006$), ощущение привязанности ($R = 0,596$ при $p \leq 0,005$), гордость за него ($R = 0,546$ при $p \leq 0,01$) и уверенность в том, что и отец гордится дочерью ($R = 0,681$ при $p \leq 0,0009$), придает ей уверенности в трудной ситуации, она стремится больше действовать, ориентирована на достижения. Кроме того, взаимосвязь копинг-стратегии «Работа, достижения» с вышеназванными особенностями родительско-детского взаимодействия может свидетельствовать и том, что дочь в трудной ситуации старается доказать отцу, что она достойна его любви.

Гордость за ребенка, с одной стороны, связана с такой стратегией поведения девочки-подростка как «Позитивный фокус» ($R = 0,725$ при $p \leq 0,0002$), т. е. помогает ей более оптимистично взглянуть на трудную ситуацию. С другой стороны, чрезмерная гордость за ребенка может усиливать такую поведенческую тенденцию, как «Самообвинение» ($R = 0,752$ при $p \leq 0,0001$).

Симбиотические стратегии родительского поведения (собственность, выражение привязанности, стратегии взаимопомощи) значимо коррелируют с такой неконструктивной стратегией совладания дочерей, как беспокойство (соответственно, $R = 0,601$ при $p \leq 0,005$, $R = 0,716$ при $p \leq 0,0004$, $R = 0,667$ при $p \leq 0,001$). Девочки из семей, где отцы излишне опекают своих детей, в меньшей степени готовы справляться с трудностями, они переживают из-за отцовского отношения к их поведению. Выявление этого факта акцентирует значимость отца для девочек-подростков при совладании со стрессом и необходимость изучения образа отца как ресурса совладания.

«Несмотря на значительно меньшее время, затрачиваемое на воспитание детей, роль отцов (даже не живущих в семье или вообще отсутствующих) в развитии детей обоего пола весьма велика. Даже представления детей о том, как бы они „выглядели в глазах отца“ или „что бы сказал о них отец“ в той или иной ситуации, имеют значительный эффект для формирования поведения и самооценки ребенка» (Ситников, 2001, цит. по: Куфтяк, 2004б).

Мы в своем исследовании под образом отца понимаем обобщенное субъективное представление об отце у подростка, складывающееся из опыта и истории взаимодействия с собственным отцом на протяжении жизни, ожиданий и идеальных представлений о нем.

Ребенок создает образ родителя, отвечающий многим своим потребностям. Как отмечают исследователи, в случае ухода одного из родителей из семьи его образ продолжает влиять на личностное развитие и поведение ребенка. В случае, если ребенок продолжает видеться с ушедшим родителем или просто хорошо его помнит, то он может общаться с ним в своем воображении в промежутках между визитами. Если ребенок не помнит ушедшего родителя, он может реконструировать его образ из того, что он о нем слышал, из того, чем он восхищается в знакомых взрослых того же пола, и из тех черт, какие он хотел бы видеть в этом своем недостающем родителе.

О. А. Карабанова отмечает, что роль образа родителя в детско-родительских отношениях состоит в ориентировке на достижение согласованности и сотрудничества в решении задач совместной деятельности и обеспечение необходимых условий гармоничного развития ребенка. Данные особенности исследуются в работах Л. И. Вассермана, Г. Т. Хоментausкаса, Е. О. Смирновой, В. В. Абраменковой, О. А. Карабановой, И. М. Марковской.

Мы попытаемся рассмотреть образ отца с точки зрения ресурсности в совладании с трудностями подростков. Попробуем выделить признаки ресурсности в образе отца.

Нами было проведено исследование влияния образа отца на мотивацию достижений подростков. Мы изучали подростков 13–15 лет, всего 110 человек, из них 50 мальчиков и 60 девочек. Выборка была разделена на три группы по критерию наличия/отсутствия отца в семье:

- Первая группа: подростки, воспитываемые биологическим отцом. Всего 70 человек, из них 31 мальчик и 39 девочек.
- Вторая группа: подростки, воспитываемые отчимом. Всего 20 человек (12 мальчиков и 8 девочек), причем 7 человек из них поддерживают теплые и доброжелательные взаимоотношения с биологическим отцом.
- Третья группа: подростки, воспитываемые без отца. Всего 20 человек (7 мальчиков и 13 девочек).

Методами исследования стали: методика «Определения уровня мотивации достижения успеха» А. Мехрабиан; методика Р. В. Овчаровой «Представления об идеальном родителе», которая использовалась как для оценки образа идеального, так и реального отца; методика «Подростки о родителях» Вассермана Л. И., Горьковой И. А., Ромицыной Е. Е. (Вассерман и др., 1995), проективная методика «Три дерева» Э. Клессманн и авторская анкета для уточнения восприятия отцовского образа и реального взаимодействия с ним подростками, их нацеленности на достижения, целеустремленности, мотивации.

По результатам исследования можно отметить средний уровень мотивации достижений подростков, как мальчиков, так и девочек. Однако, у подростков, воспитываемых отчимом, уровень мотивации достижения значимо ниже, чем в двух других группах ($U = 420$ при $p \leq 0,006$).

В процессе беседы мы выяснили, что отчим у этих детей появился в период от 5 до 10 лет, и большинству детей было сложно построить взаимоотношения с ним. В этом возрасте ребенок способен осознавать и анализировать происходящие изменения в структуре семьи. Конечно, важное место занимает позиция матери в данной ситуации, ее поведение по отношению к ребенку и новому мужчине. В любом случае «вхождение» нового человека в семью, его принятие всегда длительный и трудный процесс. В таких семьях «новый» взрослый мужчина приходит на замену отцу, и поэтому ребенок невольно

сравнивает эти две мужские фигуры. Ни один подросток из данной группы не захотел принимать участие в исследовании по методике «Подростки о родителях» в отношении отчима.

Какие личностные качества, по мнению подростков, способствуют достижению успеха в значимой деятельности? В первую очередь, это упорство (32,7% всех упоминаний) и целеустремленность (25,5%) (см. рисунок 1). Обе эти характеристики можно отнести к маскулинным, т. е. в большей степени ожидаемым в мужском поведении.

При этом девочки в числе качеств, способствующих достижению успеха, чаще называют коммуникативные характеристики (21,7%), а мальчики – активность (26%).

Мы видим, что у группы подростков, воспитывающихся без отца, на первом месте – целеустремленность (45%) как характеристика, способствующая достижению успеха в значимой деятельности, активность – на последнем. А у группы подростков, воспитывающихся отчимом, на первом месте активность (50%), а целеустремленность только на третьем (10%) (см. рисунок 2). Можно сказать, что подростки, выросшие без отца, понимают важность наличия в жизни цели, более того, эти цели у большинства из них уже четко определены и поставлены, но они не считают необходимым проявлять большую активность в достижении этих целей. В беседе они часто отмечали, что в жизни надеются на судьбу, случай или помощь и поддержку со стороны других людей.

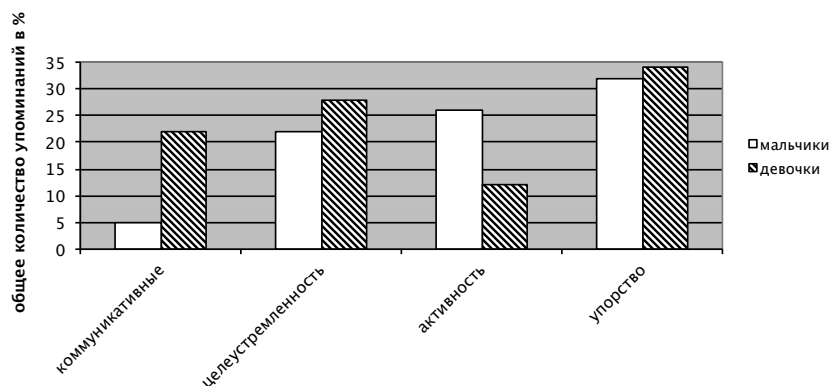


Рис. 1. Соотношение упоминаний мальчиками и девочками личностных качеств, способствующих достижению успеха

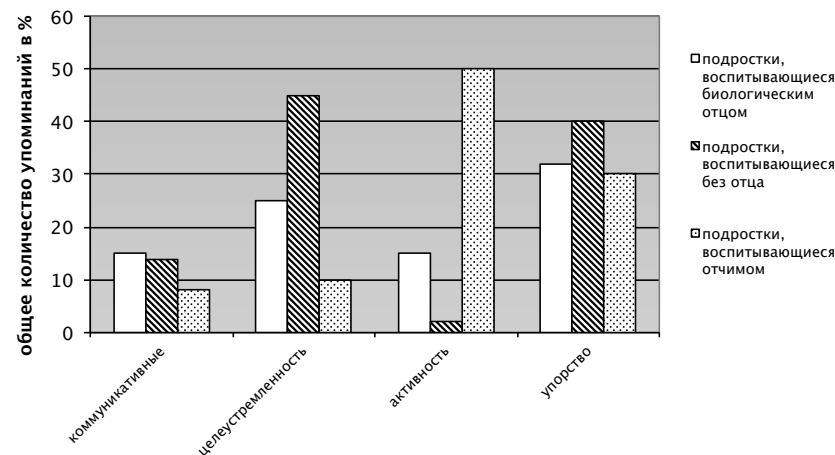


Рис. 2. Соотношение упоминаний подростками личностных качеств, способствующих достижению успеха, в зависимости от наличия/отсутствия отца в семье

Подростки, воспитываемые отчимом, считают, что для достижения успеха в жизни требуется большая активность и старание, однако умение ставить перед собой цели оказывается для них не таким важным, а может быть и достаточно сложным делом (только 10% отмечают, что целеустремленность является личностной характеристикой, способствующей достижению успеха). В данной группе, как отмечалось ранее, выявлен и наименьший уровень мотивации достижения. Реальная активность этих подростков скорее носит компенсаторный характер, дает им возможность «уйти» из семьи, получить опыт взаимодействия и отношений за ее рамками. Возможно, что благоприятная обстановка в семье, «опекающие» и одновременно предупредительно-настороженные отношения со стороны отчима (предложение «лучших» решений и целей) также влияют на оценку целеустремленности как качества, необходимого для достижения успеха.

Исследование представлений об идеальном и реальном отце осуществлялась на той же выборке с помощью методики Р. В. Овчаровой. Образ идеального отца – это субъективное представление о том, каким должен быть отец, какими качествами он должен обладать и каким его хотели бы видеть подростки. Образ реального отца – это субъективное представление о реальном отце, его ка-

чествах, проявляемых в поведении и тактике воспитания. Оба эти образа формируются под влиянием и осознаваемых, и неосознаваемых факторов, как показало наше исследование, они являются достаточно целостными и согласованными (обнаружены корреляционные взаимосвязи высокого уровня значимости между всеми компонентами идеального и реального образов).

Однако существуют и различия: подростки ожидают больших проявлений эмоций со стороны отцов, чем это бывает в реальности ($T = 426,5$ при $p \leq 0,00011$). Взаимоотношения с отцами, по мнению подростков, менее эмоционально насыщены, чем им хотелось бы.

Качественный анализ полученных данных показал, что образ реального отца у девочек более позитивен и наполнен положительными характеристиками (любящий, воспитывающий, радостный и др.), чем образ отца у мальчиков. Кроме того, мальчики и девочки существенно расходятся в оценке реального поведения отца. Так, девочки оценивают его родительское поведение как более доступное (помогающий, хвалящий, не критикующий ребенка, не ограничивающий свободу ребенка), чем мальчики ($U = 403,0$ при $p \leq 0,03$).

Подростки, воспитывающиеся отчимом, в сравнении с подростками, воспитывающимися биологическим отцом, ожидают от отца большего проявления эмоций (любви, ласки, теплоты, доброты) по отношению к себе ($U = 475,0$ при $p \leq 0,02$). Трудно сказать, кого все-таки оценивали подростки: биологического отца, с которым они редко видятся, или отчима. В любом случае можно констатировать, что дети ощущают недостаток теплых эмоциональных отношений с фигурой отца.

Значительно различаются и образы идеального отца у мальчиков и девочек по эмоциональным характеристикам. Так, девочки в большей степени, чем мальчики, считают, что идеальный отец должен быть любящим, ласковым, теплым ($U = 1453,0$ при $p \leq 0,04$); скорее всего, они и от реальных отцов ждут подобных эмоциональных проявлений. Девочки ожидают от «идеальных отцов» помощи, похвалы, поддержки в большей степени, чем мальчики ($U = 1159,0$ при $p \leq 0,04$). Возможно, для мальчика-подростка более важна эмансипация от родителей и доказательство своей самостоятельности и взрослости, в то время как для девочек более значимой оказывается поддержка, помощь и взаимодействие с отцом.

Регрессионный анализ полученных данных показал, что:

- 1 Насыщение образа идеального отца такими характеристиками, как любящий, добрый, радостный, снижает мотивацию достижения у мальчиков-подростков ($\beta = -0,33$ при $p \leq 0,01$).
- 2 Наделение образа идеального отца такими характеристиками, как обучающий, воспитывающий, помогающий, снижает мотивацию достижения у мальчиков-подростков ($\beta = -0,47$ при $p \leq 0,0006$). При этом мы можем сказать, что в 47% случаев дисперсии переменная «мотивация достижения» находится под влиянием переменной поведенческого компонента образа идеального отца.
- 3 Если говорить о подростках, воспитывающихся биологическим отцом, то предоставление отцом свободы и самостоятельности сыну или дочери повышает их мотивацию достижения ($\beta = 0,44$ при $p \leq 0,004$). Мы видим, что в 44% случаев дисперсии, переменная «мотивация достижения» находится под влиянием переменной «автономный стиль воспитания».

Выводы

Проведенные нами исследования можно считать лишь первыми шагами на пути изучения образа отца как ресурса совладающего поведения детей. Однако полученные результаты уже показали значимость детско-родительского взаимодействия и образа отца для личностного потенциала подростка. Отец и как реальный человек, взаимодействующий с подростком, и как значимый другой, представленный в субъективном восприятии дочери или сына, является ресурсной фигурой, но при этом и достаточно противоречивой. Проведенные нами исследования касались условно благополучных семей. Для более глубокого понимания ресурсности образа отца крайне важно обратиться к изучению деструктивных детско-родительских отношений, к сравнительному анализу отцовской и материнской фигуры, а также разных возрастных категорий.

3.4. Страх беременности, родов и совладание с ним

В современном обществе каждый человек периодически попадает в различные ситуации, которые он переживает как трудные. Для женщин одной из таких нормативных трудных жизненных ситуаций является беременность.

Эмоции женщины во время беременности редко являются самостоятельной целью исследований, но в некоторых исследованиях

затрагиваются (Брутман и Радионова, 1997; Хамитова, 2000; Филиппова, 2002; Голубева, 2006; Dunkel-Schetter, Gurung, Lobel, Wadhwa и др.). Существуют различные данные о чувствах беременных, таких как тревога, беспокойство, а также об их позитивных эмоциях. Некоторые исследователи отмечают, что данные переживания не обуславливаются беременностью, а зависят больше от личности будущей матери, другие же считают, что именно беременность обуславливает высокий уровень беспокойства и тревоги у некоторых женщин. Во время беременности часто актуализируются детские переживания женщины, при этом беременной свойственна определенная инфантилизация и регресс, в том числе, на уровне психологических защит. Беременная женщина часто испытывает трудности при принятии решений, нуждается в поддержке, чувствует себя более зависимой от окружающих, уязвимой, становится пассивной, теряет контроль над ситуацией. Выявлено, что эмоции во время беременности у разных женщин могут значительно варьироваться, а также изменяться по мере увеличения срока беременности.

Такая эмоция как *страх* в исследованиях беременности упоминается редко, но, поскольку у людей довольно часто встречаются страх боли, страх неизвестности и перемен (Щербатых, 2005), можно предположить, что страх родов среди беременных довольно распространен (Подобина, 2005; Соколова, 2007).

Целью нашего исследования является выявление страха беременности, родов, а также описание основных характеристик и особенностей совладания девушек и женщин со страхом беременности и родов.

Страх беременности и родов мы понимаем как эмоцию, возникающую у девушки или женщины в случае, при котором предстоящая беременность или роды в большей или меньшей степени воспринимаются женщиной как угроза ее биологическому существованию или социальному благополучию. Данный страх является функциональным, позитивным явлением, свидетельствующим о психологической зрелости женщины, способствует сосредоточению внимания на его источнике и побуждает искать пути совладания с ним.

Страх и тревога качественно различаются по определенности угрозы и по объекту угрозы. Тревога связана с неопределенной безобъектной угрозой, а страх – с явной и определенной. Большинство опрошенных нами девушек и женщин, испытывающих страх беременности и родов, описывали конкретную угрозу своему биологи-

ческому существованию (например, страх патологии) или социальному благополучию (например, страх ухудшения материального положения).

Мы считаем, что страх беременности и страх родов – это очень глубокие переживания, способные серьезно исказить поведение женщины. В то же время эти переживания являются динамичными, непостоянными, так как выраженность данных страхов меняется в течение жизни женщины в зависимости от ее возраста, социального статуса, собственного жизненного опыта и других факторов. Часто данные страхи имеют общие причины. Так как страх беременности и страх родов имеют достаточно много общих черт, мы считаем возможным объединить эти страхи в одно понятие.

В литературе отмечается, что беременные женщины могут испытывать многообразные, хотя в то же время и типичные страхи (Подобина, 2004; Голубева, 2006; Филиппова, 2002; Ивлева, 2006). Описываются такие страхи, как страх родовой боли, страх неизвестности, страх утраты контроля над собственным телом, страх утраты контроля над своим будущим, семейным и социальным положением, страхи, связанные с отношениями с мужчинами, страх выкидыша или патологий. Отмечается, что страхи, связанные с беременностью и родами, – вполне естественное явление.

Помимо биологических причин, инстинктов, на формирование страхов, связанных с беременностью и родами, может влиять негативная информация, поступающая из СМИ и из социального окружения женщины.

Беременность – это эмоционально насыщенный период в жизни женщины, несущий существенные изменения в жизнь женщины и являющийся главным этапом в развитии материнства, которое начинается еще в детстве женщины. Исходя из этого мы предполагаем, что страхи, связанные с беременностью и родами, появляются у женщины, вероятно, задолго до беременности. Страх беременности и родов, который испытывают небеременные женщины, в литературе практически не упоминается, следовательно, этот феномен нуждается в подробном изучении.

Исследование совладания со страхом беременности и родов представляется нам особенно важным потому, что у беременных женщин подобный страх, возможно, влияет на длительность беременности и результаты родов, отказ от ребенка, а у небеременных может повлечь решение об отказе от материнства или о его отсроченности. На основе анализа полученных данных могут быть разработаны

психологические и психокоррекционные рекомендации для девушек и женщин, испытывающих данный вид страха.

В отличие от теоретических разработок о страхе беременности и родов, особенно у небеременных женщин, в сфере исследования совладающего (копинг) поведения в настоящее время накоплено достаточное количество теоретических и эмпирических данных (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан и др.).

Совладание с жизненными трудностями рассматривается нами как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий (Крюкова, 2004).

Выбор совладающего поведения активно действующим субъектом определяется личностными (структурными), динамическими (ситуативными) и социально-психологическими факторами. Совладающее поведение оценивается как успешное, если оно устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения, дает личности возможность восстановить дострессовую активность, оберегает индивида от психического истощения, иными словами, предотвращает дистресс.

В литературных источниках о совладании со страхами чаще всего рассматривается совладание с детскими и подростковыми страхами, страхом смерти (Захаров, 2000; Ялом, 2005). Совладание со страхом беременности и родов менее изучено. Наше исследование дополнит имеющиеся в психологии данные по проблеме совладающего (копинг) поведения, в частности по проблеме совладания со страхом беременности и родов как у беременных, так и у небеременных женщин.

Проблема нашего исследования формулируется следующим образом: испытывают ли девушки и женщины страх беременности и родов до беременности, во время беременности и после родов; каковы специфические особенности совладания рожавших и нерожавших девушек и женщин со страхом беременности и родов; какие стратегии совладания со страхом беременности и родов обычно используют женщины, какие из этих стратегий являются более продуктивными.

Объектом нашего исследования является страх беременности и родов у девушек и женщин и совладание с ним. Предмет – особенности проявления страха беременности и родов и способы совладания с ним у девушек и женщин разного возраста.

Методика

В исследовании приняли участие 80 девушек и женщин, разделенных нами на четыре группы (20 человек в каждой группе):

- 1-я группа – девушки 13–18 лет, ученицы старших классов общеобразовательных школ, средний возраст – 15–16 лет.
- 2-я группа – девушки 19–24 лет, студентки высших учебных заведений, средний возраст 21–22 года, детей нет.
- 3-я группа – беременные женщины (13 из них ждут первенца), средний возраст – 24 года, средний срок беременности – 29 недель.
- 4-я группа – женщины, имеющие одного ребенка и собирающиеся еще рожать в будущем, средний возраст – 24 года.

Методический комплекс включал:

- I Полуструктурированное интервью, состоящее из 23 вопросов, разработанное автором, целью которого было:
 - а) выяснить социальный статус женщины (3 вопроса);
 - б) выяснить отношение женщины к своей возможной беременности; ее установки на материнство (7 вопросов);
 - в) выяснить представления девушки/женщины о беременности, связанные с ее собственным опытом, опытом подруг, матери, сестры (4 вопроса);
 - г) выяснить, испытывает ли девушка/женщина страх беременности и родов, как он проявляется, его причины (6 вопросов), одним из заданий данного блока было предложение оценить свой страх беременности и родов по десятибалльной шкале; данный показатель («Уровень страха») далее использовался нами при проведении корреляционного анализа;
 - д) выяснить, в какое время появился страх беременности и родов, как девушка/женщина справляется со страхом (3 вопроса).
- II Для диагностики стратегий совладания у беременных женщин и их выраженности нами была использована методика «Опросник способов совладания» – WCQ Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк и др. (2004). В инструкции для испытуемых, не являющихся беременными на момент интервью, закладывалась установка представить себя беременной в данный момент.

Так как выявление страха прямым образом, с помощью вопросов интервью представляется довольно проблематичным, в комплексе с интервью и «Опросником способов совладания»

нами были использованы Метод цветочных выборов или МЦВ (модифицированный тест Люшера) и Проективная методика «Рисунок «Я и роды»» (Подобина, 2004; Филиппова, 1998).

- III Метод цветочных выборов или МЦВ (модифицированный тест Люшера) (Тимофеев, Филимоненко, 1995). Данный метод использовался нами для определения актуального эмоционального состояния испытуемых. Для испытуемых третьей группы беременность является актуальным состоянием, и с помощью теста Люшера можно выявить наличие страха или тревоги по поводу беременности. Остальных испытуемых перед выполнением теста мы просили подумать о своих возможных беременности и родах, для того чтобы актуализировать переживания, связанные с возможными беременностью и родами на момент выполнения теста. Мы не можем с уверенностью утверждать, что именно эти переживания повлияли на выбор испытуемых, следовательно, наиболее достоверными по тесту Люшера являются результаты третьей группы.
- IV Проективная методика «Рисунок „Я и роды“» (Подобина, 2004; Филиппова, 1998). Данная методика применялась нами для того, чтобы выявить у испытуемых возможные неосознаваемые или сознательно скрывающиеся эмоции по поводу возможных беременности и родов.

Гипотеза исследования: выраженность и проявления страха беременности и родов и совладание с этим страхом различны у рожавших и нерожавших женщин и имеет ряд особенностей.

Частные гипотезы исследования:

- Существует взаимосвязь между возрастом женщины и уровнем страха беременности и родов, выбором определенных стратегий совладания со страхом беременности и родов;
- Наиболее высокий уровень страха родов отмечается у беременных женщин, уровень страха беременности и родов у девушек 19–22 лет выше, чем у девушек 14–17 лет и у женщин, переживших хотя бы одну беременность и одни роды;
- Существует взаимосвязь уровня страха беременности и родов у женщины и выбора ею определенных стратегий совладания;
- Причины, формирующие страх беременности и родов, обусловлены не только биологическими, но и социальными факторами, например, влиянием СМИ и опыта беременности и родов женщин из близкого окружения.

Результаты и обсуждение

В ходе исследования пять испытуемых отказались от выполнения проективной методики «Рисунок Я и роды». Отказ от рисования можно расценивать как внутренний конфликт, связанный с репродуктивной сферой, или недоверие к исследованию.

Реакция первой и второй групп на вопросы нашего интервью была несколько закрытой, скованной, некоторые признавались, что никогда раньше не задумывались над задаваемыми вопросами. В третьей группе в самой реакции на интервью проявлялось избегание тем, связанных со страхом, притом, что женщины охотно рассказывали обо всем, что связано с их беременностью, кроме страха. На вопросы о страхе беременные часто отвечали, что не боятся, и приходилось стимулировать их наводящими вопросами для того, чтобы они раскрылись и по этой теме. Женщины четвертой группы рассказывали о своих беременностях и детях с удовольствием и гордостью, довольно многословно, вели себя более непринужденно, чем представительницы остальных групп.

Наиболее мотивированными на участие, на наш взгляд, были первая и четвертая группы. Возможно, это связано с более низким уровнем страха беременности и родов в этих группах.

При анализе интервью вся выборка была поделена на группы по следующим признакам: по наличию страхов; по возрасту; по наличию детей, по уровню образования, по наличию брака или постоянных отношений с мужчиной.

Нами было выявлено 7 девушек (35%) с высоким уровнем страха беременности и родов в первой группе, 10 девушек (50%) с высоким уровнем страха во второй группе, 8 женщин (40%) с высоким уровнем страха в третьей группе, 2 женщины (10%) с высоким уровнем страха в четвертой группе. В целом по выборке – 27 человек (33,75%) с высоким уровнем страха, 31 человек (38,75%) с низким уровнем страха.

Женщины из третьей группы сообщили следующие данные о своей беременности: у 10 женщин (50%) беременность протекает нормально, без осложнений и токсикозов; у 4 женщин (20%) существует или существовала угроза выкидыша; у 3 женщин (15%) беременность проходит с незначительными отклонениями, токсикозом; у 3 женщин (15%) беременность протекает тяжело, с осложнениями.

Мысли о беременности в каждой группе преимущественно вызывают положительные ассоциации. Количество положительных ассоциаций намного выше в четвертой группе, что может свиде-

тельствовать о положительном опыте испытуемых. Также в каждой группе есть специфические ассоциации, представленные в большей степени, чем в других группах. В первой группе беременность – нечто связанное с переходом во «взрослый» этап жизни, во второй – «ответственность», в третьей – «ожидание», в четвертой – «материальные затраты».

Изучая представления женщин о беременности, мы получили следующие результаты: девушки и женщины обсуждают беременность и роды с подругами и друзьями; с мамой или родителями; с бабушками и сестрами; с любимым человеком/мужем; с коллегами, одним словом, со всеми. В подобных разговорах строят планы на будущее, мечтают (как назовем, как будем воспитывать, на кого будет похож и др.); разговаривают о том, что делать, если забеременеешь сейчас, раньше чем планируешь; разговаривают о возможных физиологических проблемах и рисках; о том, что уже пора рожать; обсуждают свой страх; финансовую сторону беременности; обмениваются опытом; шутят на тему беременности стараются узнать новую информацию, семейные истории; обсуждают свое самочувствие; говорят о врачах и анализах; о том, каково это – быть беременной; обмениваются опытом; любят рассказывать о внутриутробном развитии ребенка и о том, на какой стадии сейчас находится малыш (беременные), о предстоящих родах, настраивают себя на хорошее в подобных разговорах; некоторые беременные отмечают, что во время подобных разговоров их склоняли к аборту.

Многие авторы (например, В. В. Знаков, В. М. Астапов) отмечают, что разговоры о предмете страха или тревоги уменьшают данные проявления. Таким образом, можно сделать вывод, что страхи, связанные с беременностью и родами, присутствуют почти у всех девушек на осознаваемом или неосознаваемом уровне, и для совладания с этими страхами девушки и женщины активно используют социальную поддержку.

Одной из гипотез нашего исследования является предположение о том, что причины, формирующие страх беременности и родов, могут быть обусловлены влиянием на женщину опыта беременности и родов близких женщин. Для установления этого факта нами был задан вопрос: «Что вы слышали о беременности и родах от матери, старших сестер, подруг?»

Мы получили следующие ответы на этот вопрос: слышали, что «все роды проходят по-разному, кто-то рождает легче, кто-то сложнее»; «это очень тяжело, требуется посторонняя помощь в повсе-

дневной жизни, особенно на последних месяцах, трудно передвигаться, болит спина, тошнит»; «что это большое счастье», «что все было хорошо»; «страшные истории»; слышали рассказы, «как мама определяла пол будущего ребенка»; «что рожать больно»; «что рожать не больно, легко»; «нужно соблюдать диету, вести здоровый образ жизни, слушать хорошую музыку во время беременности, делать все, чтобы ребенок родился нормальным, как влияет курение и наркотики на ребенка»; «хочется есть всякую странную еду/много есть»; «были сложности, но все закончилось».

Таким образом, мы видим, что из уст в уста передается достаточно много разнообразной информации, формирующей отношение к беременности и родам. В первой группе выявлено преобладание позитивных установок и предписаний, что нужно делать во время беременности, во второй – негативных (это может быть связано с внутренними конфликтами с материнством). В третьей и четвертой группах преобладают амбивалентные установки.

Изучая **женские страхи**, связанные с беременностью и родами, мы получили следующие данные: страхи, связанные с беременностью и родами, довольно разнообразны и отличаются у разных групп. Мы составили рейтинг страхов для каждой группы (см. рисунки 1–4).

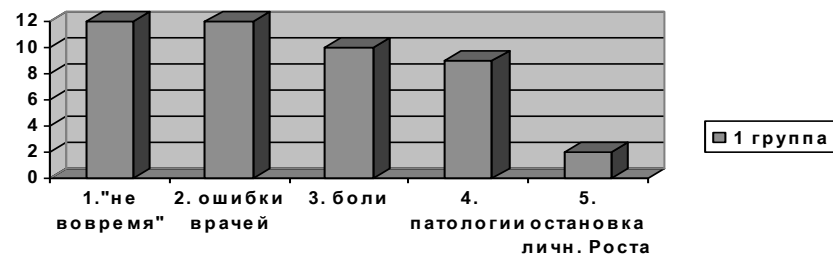


Рис. 1. Рейтинг страхов женщин первой группы

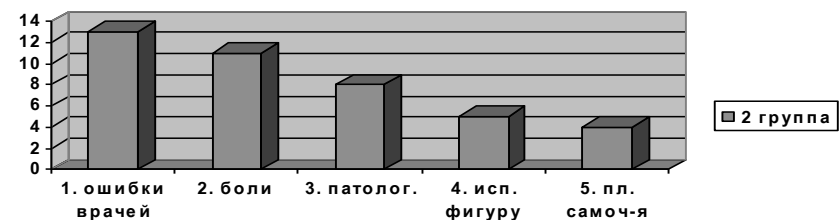


Рис. 2. Рейтинг страхов женщин второй группы

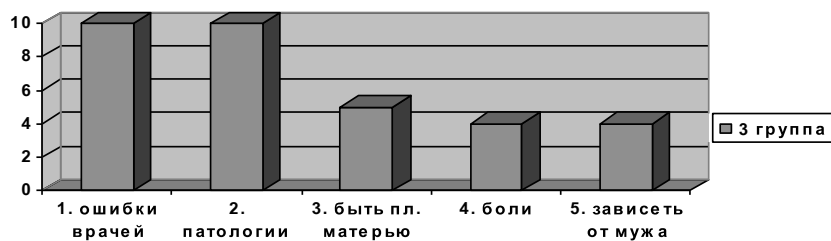


Рис. 3. Рейтинг страхов женщин третьей группы

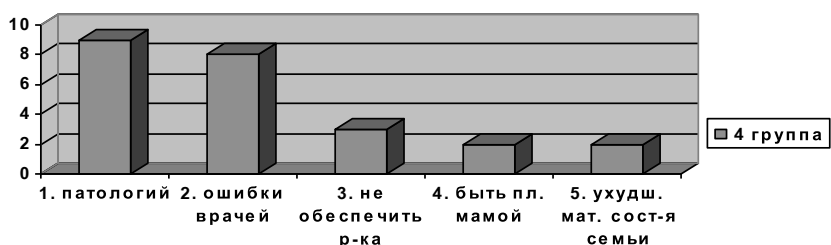


Рис. 4. Рейтинг страхов женщин четвертой группы

Рейтинг страхов второй группы выглядит несколько иначе (см. рисунки 1 и 2).

Рейтинг страхов третьей группы также имеет ряд особенностей (см. рисунок 3). Появление страха стать плохой матерью может быть вызвано недостатком знаний и опыта, что может быть субъективно преувеличено беременной женщиной.

Рейтинг страхов четвертой группы имеет сходств с рейтингом третьей группы (см. рисунок 4).

Это единственная группа, в которой достаточно актуальны страхи, касающиеся финансовых вопросов. Возможно, так происходит потому, что опыт, который имеется у женщин этой группы, позволяет им более точно оценить расходы, связанные с появлением ребенка. Страх оказаться плохой матерью у представительниц этой группы, скорее всего, вызван не недостатком опыта, как в третьей группе, а недостатком времени, уделяемого первому ребенку в связи с рождением второго ребенка, и недостатком времени, уделяемого обоим детям из-за потребности обеспечить семью. Также неутешительно, что в каждой группе ощутимо проявляется страх врачебных ошибок, это значит, что женщины не доверяют врачам.

Далее мы спросили испытуемых о **проявлениях страха**. Испытуемые называли такие проявления, как страшные мысли и фантазии, сны, воспоминания (у рожавших), ощущение «тянущегося времени» (у беременных), бессонница, нервозность, плохое настроение, волнение, страх в глубине души, разговоры о страхе, откладывание беременности, физические проявления страха (в холод-жар бросает, дрожь в верхней части тела).

Из этого следует, что страх чаще всего проявляется в мыслях, реже на физическом уровне, кроме того, у беременных женщин он проявляется в специфическом «мучительном ожидании», а также ощутимо влияет на поведение уже рожавших женщин (по сравнению с другими группами). Ответы «Не помню» (о времени и причинах появления страха) могут означать желание избежать разговора о страхе либо неактуальность страха в настоящий момент. Большинство не рожавших девушек называют конкретный возраст, в котором у них появился страх, а беременные и рожавшие женщины связывают появление страха с беременностью (ее началом или приближением родов), это может свидетельствовать либо о усилении страха во время беременности, либо об изменении самого предмета страха, т. е. беременные могут не помнить, например, того, что они боялись до 18 лет забеременеть без мужа, а говорят о времени появления своих актуальных страхов, которые появились позже. Также во всех группах на вопрос о причине появления страхов в первой тройке по количеству упоминаний оказываются беременность или рассказы о ней родственниц женщин и информация из СМИ (в меньшей степени в четвертой группе, там большее значение приобретает собственный предшествующий опыт). Это подтверждает нашу гипотезу о том, что страх беременности и родов имеет не только биологическую, но и социальную природу.

На вопрос «Что вы делаете, чтобы справиться со страхом беременности и родов?» мы получили следующие ответы: «Ничего», «Стараюсь не думать», «Успокаиваю, положительно настраиваю себя»; «Делюсь мыслями и обсуждаю страх с подругами, мамой, любимым человеком»; «Узнаю информацию по интересующим вопросам», «Ищу хорошего врача», «Планирую свою жизнь и карьеру».

На вопрос «Что может помочь вам справиться со страхом беременности и родов?» мы получили следующие ответы: общение; отвлечение на другие дела; собственные убеждения, самовнушение; время; позитивная информация о беременности и родах; страх естественен, не мешает; подготовительные курсы; помощь и мораль-

ная поддержка близких; роды с наркозом; ответственный подход, ведение здорового образа жизни; хороший заработок, стабильное материальное положение.

Таким образом, по данным, полученным в ходе интервью, мы видим, что в первой и второй группах самыми популярными стратегиями совладания являются поиск социальной поддержки, избегание и самоконтроль. В третьей группе – поиск социальной поддержки, самоконтроль, избегание (методы математической статистики подтверждают преобладание стратегии «самоконтроль»); в четвертой группе – планирование решения проблемы, самоконтроль, избегание (математическая статистика подтверждает преобладание стратегий «самоконтроль», «принятие решения»).

При обработке методики цветочных выборов (модифицированный тест Люшера) получены следующие данные: в первой и в третьей группах у 10 испытуемых (50% группы) высокий уровень отклонения от аутогенной нормы, принятой М. Люшером в 1947 г. за эталон психологического благополучия, у 10 (50% группы) низкий уровень отклонения от аутогенной нормы.

Значение отклонения от аутогенной нормы положительно коррелирует с непродуктивной напряженностью, зажатостью, утомляемостью, преобладанием негативных и астенических переживаний (В. И. Тимофеева и Ю. И. Филимоненко).

Следовательно, мы можем говорить о том, что у 50% испытуемых первой и третьей групп в момент исследования преобладали негативные переживания, возможно, в их числе присутствовал и страх.

Во второй и в четвертой группах у 8 испытуемых (40% группы) высокий уровень отклонения от аутогенной нормы, у 12 (60% группы) низкий уровень отклонения от аутогенной нормы.

Вероятно, женщины из первой и третьей групп в момент исследования испытывали больше страха и тревоги, чем женщины из второй и четвертой групп. Достоверно выяснить, был ли причиной соответствующих цветочных выборов страх и тревога именно по поводу беременности и родов, невозможно. Это достаточно вероятно для третьей группы, в которой беременность является актуальным состоянием женщины, но в первой группе (14–17 лет), возможно, более актуальной и вызывающей тревогу и страх была сама ситуация интервью на тему, в некоторой степени табуированную для разговоров со взрослыми людьми.

При проведении проективной методики «Я и роды» получены следующие результаты: наименьшее отклонение от адекватного типа

переживаний по поводу беременности (по Филипповой) – во второй группе (45%), наибольшее отклонение – в первой и третьей группах (по 65%). Тревожный тип переживаний по поводу беременности характерен для третьей и первой групп больше, чем адекватный. Эйфорический тип менее популярен во всех группах.

Проанализировав полученные данные с помощью статистической обработки, мы получили следующие результаты: сравнив средние значения, полученные по шкалам Опросника способов совладания с нормами, мы определили, что показатели копинга во всех группах, кроме четвертой, находятся в пределах нормы. В четвертой группе показатель по шкале *Принятие ответственности* ниже нормы. Возможно, этот результат связан с тем, что только женщины четвертой группы отводят важное место страхам, связанным с финансовым благополучием семьи, и, поскольку большинство женщин данной группы нашей выборки имеют мужа, они могут перекладывать часть ответственности за решение материальных проблем на него.

Самый высокий показатель копинга получился у первой группы; на втором месте третья группа (90,85); далее вторая группа (90,3), на четвертом месте четвертая группа, у которой уровень совладания заметно ниже, чем в остальных группах (80,6). Это соответствует изложенным выше результатам и, вероятно, связано со значимостью прошлого опыта женщины. Самый высокий уровень совладания отмечается у первой группы. Вероятно, для девушек этой группы ситуация возможной беременности является сильным стрессом, возможно, из-за неустойчивости самостоятельной жизни и негативного общественного мнения по поводу ранней беременности.

Далее мы постарались выяснить, существует ли связь между возрастом женщины, уровнем страха беременности и родов и стратегиями совладания с этим страхом, которые использует женщина. Для этого мы использовали корреляционный анализ. В третьей группе была выявлена отрицательная корреляция между уровнем страха и избеганием, а также связи уровня страха с планированием решения ($p \leq 0,05$, положительная) на уровне тенденции.

Возможно, данные результаты обусловлены наличием психологических защит, и женщины не хотят признаваться, что они избегают страха. Возможно, такие результаты связаны с тем, что многие проблемы, которые появляются во время беременности, женщина не может разрешить самостоятельно; кроме того, в современном обществе само состояние беременности часто рассматривается как проблем-

ное, ненормальное, делающее женщину уязвимой. Любое неосторожное слово врача, любое незначительное отклонение от нормы в анализах может стать поводом для беспокойства (это отмечали многие проинтервьюированные женщины). В таких условиях избегание представляется нам более продуктивными стратегиями совладания, чем планирование решения проблемы, которое не всегда возможно для беременной: ситуация беременности не всегда поддается контролю.

В третьей группе мы постарались найти связи между сроком беременности и уровнем страха беременности и родов; преобладанием определенных стратегий совладания. Мы выявили значимые корреляции между сроком беременности и избеганием (отрицательная); планированием решения проблемы (положительная); положительной переоценкой (положительная).

Такие результаты могут быть связаны с тем, что по мере увеличения срока беременности и приближения родов появляются проблемы, избежать которых невозможно (например, предстоящие роды), и более продуктивным становится планирование решения. Связь срока беременности с положительной переоценкой можно объяснить тем, что с увеличением срока беременности женщина привыкает к своему положению, более подробно представляет себе свое будущее после рождения ребенка, у нее появляется новый взгляд на многие события, часто происходит переоценка ценностей.

Для выявления различий между уровнем страха и совладанием в группах, на которые мы разделили наших испытуемых, мы использовали критерий Н-критерий Крускала–Уоллиса.

По показателю «уровень страха» мы получили достоверные различия (см. таблицу 5). Таким образом мы видим, что самый выраженный страх наблюдается в третьей группе (беременные), на втором месте по выраженности страха находится первая группа (14–18 лет), на третьем месте по выраженности страха находится вторая группа (19–24 года), на четвертом месте по выраженности страха находится четвертая группа (женщины, имеющие ребенка).

Также достоверные различия в четырех группах мы получили по показателю *Принятие ответственности*. Как мы видим, самые большие показатели по данной шкале у первой группы. Мы предполагаем, что это также связано с их специфическим страхом, о котором писалось выше. На втором месте по принятию ответственности находятся беременные. Вероятно, их высокий показатель обусловлен

ответственностью за здоровье ребенка, которого они носят, а также страхом, специфическим для третьей и четвертой групп – страха стать «плохой матерью», так как быть «хорошей матерью» значит ответственно относиться к своей материнской роли. Самый низкий показатель по принятию ответственности отмечается у четвертой группы. Возможно, это связано с их специфическим страхом – страхом за финансовое благополучие семьи в связи с рождением еще одного ребенка. Ответственность за финансовое благополучие семьи женщина несет не одна, даже в большей степени эту ответственность несет ее муж, следовательно, свою ответственность женщина делит с мужем. Страх стать «плохой матерью» в этой группе также присутствует, но в меньшей степени, так как у женщин уже есть один ребенок, есть определенный опыт и уверенность в успешном выполнении своей материнской роли.

Наибольший показатель конфронтационного копинга принадлежит второй группе. Возможно, высокий показатель копинга во второй группе связан с внутренним конфликтом представительниц данной группы, связанным с желанием беременности и в то же время неимением возможности его осуществить, или же наоборот, нежеланием его осуществлять, хотя благоприятный возраст уже подошел. Возможно, так происходит из-за социальных проблем современных молодых женщин – необходимости выбора между ребенком и карьерой, нехватки «качественных» мужчин. У беременных показатель конфронтационного копинга самый низкий. Возможно, это происходит потому, что конфронтационный копинг требует активных действий, на которые беременные, особенно к концу срока, не способны в силу физиологических изменений.

Далее мы проверили, как на уровень страха беременности и родов и совладание с ним влияет наличие детей, собственный опыт беременности и родов. Для этого женщины были разделены нами на 3 группы: «без детей» (нет опыта беременности и родов); «беременные первородящие» (есть опыт беременности, нет опыта родов); «с детьми» (есть опыт беременности, родов, ухода за ребенком и его воспитания).

Мы сравнили эти три группы при помощи Н-критерия Крускала–Уоллиса и получили значимые различия по большинству показателей: *Конфронтационный копинг*, *Дистанцирование*, *Самоконтроль*, *Принятие ответственности*, *Уровень страха*. По одному показателю – *Положительная переоценка* – мы выявили различия на уровне тенденции.

Таблица 1

Различия между группами рожавших, беременных и небеременных нерожавших женщин по критерию «конфронтационный копинг», $p = 0,0311$

	Код	n	Сумма рангов
1-я группа	0	40	1890,5
2-я группа	1	13	421,0
3-я группа	2	27	928,5

Показатель конфронтационного копинга (см. таблицу 1) высок у бездетных женщин и низок у беременных. Высокий конфронтационный копинг может отражать внутренний конфликт, связанный с беременностью и родами, присущий женщинам данной группы. Низкий показатель у беременных может свидетельствовать о разрешении этого конфликта либо о невозможности активных действий, необходимых для конфронтационного копинга по причине беременности.

Показатель по шкале *Дистанцирование* в группе бездетных значительно выше, чем в других двух группах (см. таблицу 2). Возможно, актуальное состояние женщин двух других групп (беременность или наличие ребенка) не позволяет им дистанцироваться от проблем, связанных с деторождением, в то время как женщины в группе бездетных могут абстрагироваться от данных проблем. Еще более вероятно, что высокий показатель «дистанцирования» отражает внутренний конфликт либо между желанием родить ребенка и невозможностью сделать это в данный момент, либо, наоборот, между нежеланием родить ребенка и ожиданиями окружающих (например, родителей). Также полученные данные могут свидетельствовать о высоком страхе в данной группе.

Таблица 2

Различия между группами рожавших, беременных и небеременных нерожавших женщин по критерию «дистанцирование», $p = 0,0362$

	Код	n	Сумма рангов
1-я группа	0	40	1710,0
2-я группа	1	13	663,0
3-я группа	2	27	867,0

Таблица 3

Различия между группами рожавших, беременных и небеременных нерожавших женщин по критерию «самоконтроль» $p = 0,0299$

	Код	n	Сумма рангов
1-я группа	0	40	1470,5
2-я группа	1	13	727,0
3-я группа	2	27	1042,5

Показатель по шкале *Самоконтроль* у беременных значительно ниже, чем в двух других группах (см. таблицу 3). Возможно, это связано с изменениями эмоциональной сферы, которые являются следствием физиологических изменений во время беременности. Во время интервью многие беременные женщины говорили, что им очень трудно контролировать свои эмоции. В то же время самый высокий показатель по шкале *Самоконтроль* показывает группа бездетных. Возможно, так происходит потому, что рожавшие женщины могут контролировать свои эмоции, связанные с процессом деторождения, меньше, чем нерожавшие женщины, в связи с тем, что не могут абстрагироваться от прошлого опыта.

Показатель по шкале *Принятие ответственности* у бездетных значительно выше, чем в остальных группах (см. таблицу 4). Это может быть связано с неопределенностью их семейного статуса, нежелательностью беременности в данный момент.

Показатель уровня страха у бездетных значительно выше, чем у остальных групп (см. таблицу 5). Это может объясняться тем, что женщины этой группы имеют неопределенный семейный статус, возможно, менее мотивированны на беременность и роды, а так-

Таблица 4

Различия между группами рожавших, беременных и небеременных нерожавших женщин по критерию «принятие ответственности», $p = 0,0475$

	Код	n	Сумма рангов
1-я группа	0	40	1784,5
2-я группа	1	13	601,5
3-я группа	2	27	854,0

Таблица 5

Различия между группами рожавших, беременных и небеременных нерожавших женщин по критерию «уровень страха», $p = 0,0062$

	Код	n	Сумма рангов
1-я группа	0	40	1810,5
2-я группа	1	13	642,5
3-я группа	2	27	787,0

же не имеют собственного положительного опыта беременности и родов, а информация из СМИ и рассказов рожавших близких женщин, как мы узнали из интервью, часто носит негативный характер. Многие женщины, имеющие детей, во время интервью говорили о страхе беременности и родов: «Не так страшен черт, как его малюют», чем подтверждали то, что до беременности они боялись гораздо больше.

Исходя из полученных результатов можно утверждать, что такой показатель, как **детность**, имеет наибольшее количество связей с уровнем страха и выраженностью определенных стратегий совладания с этим страхом. Таким образом, наша гипотеза о том, что наличие собственного опыта родов женщины связано с уровнем ее страха, подтверждается.

Далее мы решили выснить, есть ли различия в выборе определенных стратегий совладания со страхом беременности и родов между замужними и незамужними женщинами. Для данного сравнения мы выбрали женщин из третьей и четвертой групп (29 женщин – замужем, 11 – не замужем), т. е. тех, для кого статус замужней женщины является социально желательным условием. Мы получили значимые различия по шкалам *Дистанцирование*, *Самоконтроль*, *Положительная переоценка*; на уровне тенденции по шкале *Социальная поддержка* (см. таблицу 6). По всем шкалам показатели у группы «замужних» выше, чем у группы «незамужних».

Эти данные можно объяснить тем, что статус жены для беременной женщины или женщины, имеющей ребенка, является более социально одобряемым и, следовательно, более привлекательным, чем статус незамужней женщины. Поэтому замужние женщины чаще оценивают свою ситуацию как положительную. От мужа исходит ощутимая поддержка, поэтому показатели по шкале *Социальная поддержка* являются более высокими у замужних женщин.

Таблица 6

Различия копинга в зависимости от супружеского статуса, $p < 0,05000$

	Сумма рангов замужних	Сумма рангов незамужних	U	Z	Уровень значимости
Дистанцирование*	522,00	298,00	87,00	-2,19	0,028
Самоконтроль*	526,50	293,50	91,50	-2,05	0,039
Социальная поддержка	535,00	285,00	100,00	-1,80	0,071
Положительная переоценка*	480,00	340,00	45,00	-3,46	0,000

Показатели по шкале *Дистанцирование* у замужних женщин выше, возможно, по причине того, что наличие мужа, общение с ним, некие события в его жизни, например профессиональной, позволяют женщине больше отвлекаться от своего страха и думать о другом. Более высокие показатели по шкале *Самоконтроль* у замужних женщин могут быть обусловлены тем, что муж берет на себя решение некоторых второстепенных проблем, окружающих женщину, и она может сосредоточиться на действиях и усилиях, направленных на преодоление своих страхов.

Можно сделать вывод о том, что совладание со страхом беременности и родов у замужних женщин выше по сравнению с незамужними. У девушек 14–18 лет, имеющих постоянные отношения с молодым человеком, совладание со страхом беременности и родов выше, чем у девушек, не имеющих таких отношений в данный момент.

Далее мы решили проверить третью эмпирическую гипотезу о том, что существует *влияние* уровня страха беременности и родов у женщины на выбор ею определенных стратегий совладания. Для этого мы использовали регрессионный анализ.

В результате регрессионного анализа по всей выборке мы выявили высокозначимое, но невысокое положительное влияние уровня страха на выбор копинга «принятие ответственности» на уровне тенденции для 4% случаев: $\beta = 0,204$ при $p \leq 0,000$

В третьей группе мы получили высокозначимое отрицательное влияние уровня страха беременности и родов на выбор стратегии «избегание» в 27% случаев ($\beta = -0,52$ при $p \leq 0,000$). Эти данные подтверждают результаты корреляционного анализа, изложенные выше.

В третьей же группе было выявлено отрицательное влияние уровня страха на выбор копинга «дистанцирование» на уровне тенденции в 17% случаев ($\beta = -0,42$ при $p \leq 0,06$).

Выводы

1. Страхи, связанные с беременностью и родами, присутствуют почти у всех девушек и женщин на разных возрастных этапах.

Общими для всех групп женщин являются страх боли, страх патологий («что-то может пойти не так») и страх врачебных ошибок. Хотя многих женщин пугает боль во время родов, они относятся к своей возможной беременности и родам скорее позитивно, чем негативно.

В каждой группе нами выявлены специфические страхи (первая группа – страх забеременеть невовремя, без мужа; вторая группа – страх испортить фигуру и страх плохого самочувствия; третья группа – страх стать плохой матерью (неправильно воспитать ребенка); четвертая группа – страхи, касающиеся финансовых вопросов, страх стать плохой матерью (недостаток времени для общения с детьми).

Самыми популярными стратегиями совладания со страхом беременности и родов являются: для первой группы – «социальная поддержка», для второй – «социальная поддержка», «самоконтроль», для третьей – «самоконтроль» (подтверждает результаты М. В. Соколовой, О. В. Афанасьевой, полученные ранее), для четвертой группы – «самоконтроль», «планирование решения». Самыми популярными в целом по выборке являются такие стратегии как поиск социальной поддержки (это подтверждает результаты О. Б. Подобиной и М. В. Соколовой), планирование решения, самоконтроль. Социальная поддержка в совладании со страхом важна для женщин во всех группах, но желаемые источники этой поддержки с возрастом и изменением статуса меняются (родители и подруги для первой группы, любимый человек и семья для второй и третьей группы, муж и «я сама» для 4 группы).

Самой непопулярной стратегией во всех группах является дистанцирование, что также зафиксировано в исследовании М. В. Соколовой.

Существуют отрицательные связи возраста и копинга «избегание», тенденция к отрицательной связи возраста и копинга «дистанцирование», что соответствует нормам опросника ОСС. Полученные результаты частично подтверждают нашу первую эмпирическую гипотезу. Возраст действительно связан с выбором определенных стратегий совладания, но не связан с уровнем страха, т. е. страх бе-

ременности и родов может появляться в любом возрасте и усиливается/ослабевает под влиянием каких-то других факторов.

Были выявлены достоверные различия копинга «принятие ответственности» в зависимости от уровня образования женщин (самые высокий у школьниц, самый низкий у женщин со средним полным образованием).

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

У девушек 14–8 лет, имеющих постоянные отношения с молодым человеком, совладание со страхом беременности и родов выше, чем у девушек, не имеющих таких отношений в данный момент.

Большое количество значимых различий мы получили, разделив выборку по критерию детности. Конфронтационный копинг высок у бездетных женщин и низок у беременных. Копинг «дистанцирование» в группе бездетных значительно выше, чем в других двух группах. Копинг «принятие ответственности» у бездетных значительно выше, чем в остальных группах. Копинг «самоконтроль» у беременных значительно ниже, чем в двух других группах. Самый высокий показатель копинга «самоконтроль» показывает группа бездетных.

Исходя из полученных результатов можно утверждать, что такой показатель, как *детность*, имеет наибольшее количество связей с выбором определенных стратегий совладания со страхом беременности и родов.

Скорее всего, у многих девушек второй группы присутствует внутренний конфликт либо между желанием родить ребенка и невозможностью сделать это в данный момент, либо, наоборот, между нежеланием родить ребенка и ожиданиями окружающих, связанных с рождением ребенка.

2. По сравнению с первой, второй и третьей группами, большинство женщин четвертой группы относятся к родовой боли как к незначительному неудобству («не страшна, быстро забывается»). Следовательно, можно утверждать, что такой показатель, как *детность*, связан с уровнем страха беременности и родов значительно, чем какие-либо другие факторы.

Самый выраженный страх, связанный с беременностью и родами, наблюдается у третьей группы (беременные), на втором месте по выраженности страха находится первая группа (14–18 лет),

на третьем месте по выраженности страха находится вторая группа (19–24 года), на четвертом месте по выраженности страха находится четвертая группа (женщины, имеющие ребенка).

Таким образом, наша гипотеза о том, что наличие собственного опыта родов женщины связано с уровнем ее страха, подтверждается.

Страх чаще всего *проявляется* на когнитивном и эмоциональном уровне (страшные мысли и фантазии, ухудшается настроение, воспоминания), реже проявляется на физическом уровне (захватывает дух, сжимает изнутри, бессонница), еще реже на уровне поведения (повышенная осторожность, отрицание возможности забеременеть, откладывание беременности). У беременных женщин страх проявляется в специфическом «мучительном ожидании». Страх ощутимо влияет на поведение уже рожавших женщин (по сравнению с другими группами).

3. Нами было выявлено высокозначимое, но невысокое положительное влияние уровня страха на выбор копинга «принятие ответственности» (4% случаев); высокозначимое отрицательное влияние уровня страха беременности и родов на выбор стратегии «избегание» (27% случаев вреди беременных). Чем больше беременные женщины боятся родов, чем чаще они не признаются в том, что избегают этого страха. Было выявлено отрицательное влияние уровня страха на выбор копинга «дистанцирование» (17% случаев среди беременных).

Следовательно, наша третья гипотеза о влиянии уровня страха на выбор определенных стратегий совладания справедлива для третьей группы (беременные), для всей выборки – на уровне тенденции.

4. Страх беременности и родов появляется у девушек в возрасте 13–15 лет, что связано с периодом полового созревания, во время которого происходит полоролевая идентификация. Обычно страх усиливается во время беременности, его предмет в это время изменяется.

Наиболее распространенными причинами появления страхов являются беременность или рассказы о ней родственниц и негативная информация, поступающая из средств массовой информации (в меньшей степени в четвертой группе, в которой более значимое значение приобретает собственный предшествующий опыт). Это подтверждает нашу четвертую гипотезу.

Сравнив наши результаты с результатами, полученными М. В. Соколовой в 2008 г., исследовавшей страхи беременных, мы не полу-

чили качественных различий, что подтверждает валидность нашего исследования.

Основной вывод нашего исследования заключается в следующем: собственный материнский опыт снижает страхи; второй ребенок может быть зачат и выношен при меньшей тревожности матери, в более благоприятном эмоциональном климате.

3.5. Совладание со стрессом в ситуациях ревности и измены

Ревность является довольно частым явлением повседневной жизни человека. Особо актуальна, на наш взгляд, проблема ревности в отношениях, основанных на любви, и совладание/несовладание с ней. Согласно исследованиям К. Хорни (2002) и Э. Бершид (2005), моногамный брак не является идеалом, хотя многие за него нереалистично цепляются. В XIX в. брак длился в среднем 12 лет. В настоящее время многие люди хотели бы иметь и имеют больше, чем одного сексуального партнера, но они не совладают ситуацией, когда их сексуальный партнер им изменяет с другими. Угасание желания у супружеских пар – это и психологическая проблема, в решении которой могут помочь когнитивные психологи.

А. Кинзи – самый известный в мире исследователь сексуального поведения в XX в., проанализировав массив данных за 20 лет (1935–1955), приходит к выводу, что, 11% взрослых американцев, состоявших когда-либо в официальном или гражданском браке, изменяли своим партнерам. Он выделяет следующие факторы риска неверности: длительность близких отношений, большой сексуальный опыт в прошлом, пол (быть мужчиной), проживание в крупном городе (Kinsey, 2000). Супружеская неверность является одним из самых частых мотивов при разводе, особенно в молодых семьях.

Неудовлетворенность романтическими и супружескими отношениями также является одним из факторов неверности. По данным Эткинса (Atkins, 2001), респонденты, которые признавались, что их отношения «довольно счастливые» и «не слишком счастливые», в 2 и 4 раза соответственно чаще признавались, что имеют связи на стороне, чем респонденты, утверждающие, что они «очень счастливы» в своих отношениях.

По результатам исследований Лауман и др. (Laumann et al., 1994), более 80% женщин и 65% мужчин утверждали, что у них не было других партнеров, кроме супругов, пока они состояли в браке. Также они приводят следующие данные: 94% людей, состоящих в браке,

имели только одного сексуального партнера за последние 12 месяцев, 4% имели 2–4 партнеров, 1% имел более 5 партнеров.

Об актуальности проблемы ревности как психологической, сопровождающей романтические и супружеские отношения, свидетельствуют следующие тенденции современной российской действительности, выявленные на основе анализа психологической практики и психотерапии в социологических исследованиях: 1) доля мужчин, состоящих в постоянных отношениях, при этом вовлеченных в параллельные, возросла с 24% до 44%, у женщин – с 9% до 19%» (Голод, 2008); 2) каждый пятый семейный союз разрушен именно из-за ревности, а в распаде каждого четвертого ревность сыграла существенную роль. В России ежегодно на почве ревности совершается до тысячи убийств, из них 990 – это убийства мужем жены, однако растет и количество жен-убийц (Полеев, 2010; Ювенский, 2005).

Таким образом, внебрачные отношения и ревность – довольно распространенные явления современного общества, способствующие нестабильности, а также распаду романтических и супружеских отношений, под которыми в дальнейшем мы будем понимать отношения, основанные на любви, наносящие человеку психологическую травму. При этом парадоксальным является тот факт, что ревность и измена в отечественной психологии практически не изучены как психологические феномены, не исследованы способы совладания или несовладания с ними. Опираясь на понимание стресса Т. Л. Крюковой как комплекса ответных реакций человека при столкновении с ситуацией, подвергающей опасности его благополучие (Крюкова, 2004), мы относим ситуации ревности и измены к стрессогенным. Наше исследование направлено на изучение ревности и стресса измены в контексте отношений, основанных на любви.

Проанализировав современное состояние проблемы супружеской неверности, мы отмечаем, что основное внимание в психологической и психотерапевтической литературе отводится рассмотрению мотивов, классификаций и способов совладания с изменой. В качестве мотивов измены Т. М. Заславская, В. А. Гришин выделяют: новую любовь, возмездие за неверность, безответность чувств, поиск новых переживаний, неудовлетворенность интимными отношениями, тотальный распад семьи и случайную связь (см.: Андреева, 2004). Все перечисленные причины неверности могут лежать в основе различных типов измены. Существуют следующие типы супружеской неверности: случайный внебрачный контакт

(единичный случай измены); эротико-сексуальные приключения (периодические внебрачные, сексуальные эпизоды); внебрачная связь, т. е. продолжительные параллельные отношения с наличием привязанности (Олифинович, Зинкевич-Кузьмина, 2005).

Независимо от того, по какой причине произошла измена, она является в разной степени травмирующей ситуацией для партнера, может вызвать острую реакцию ревности и негативные переживания. В результате у человека либо начинают работать механизмы защитного поведения, либо он пытается сознательно совладать с ситуацией. Под совладающим поведением в данном случае мы вслед за Т. Л. Крюковой понимаем особый вид социального поведения человека, который выступает важной стороной процесса социальной адаптации у здоровых людей. Такое целенаправленное поведение позволяет человеку совладать со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, направленные на устранение трудности (стрессовой ситуации), которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать ее (Крюкова, 2004, с. 43).

Рассмотрим поведение в ситуации измены супруга. При раскрытии факта измены возможно возникновение следующих реакций (Олифинович, Зинкевич-Кузьмина; 2005): агрессивное поведение обманутого партнера сопровождается прерыванием отношений, требование прекратить связь и угрозами развода; защита (при данном типе реагирования обманутый партнер прекращает отношения только частично, пытается удержать партнера в семье); игнорирование (обманутый партнер делает вид, что не замечает либо не знает об измене, либо делает вид, что ему все равно). На наш взгляд, вышеперечисленные поведенческие реакции дают лишь обобщенное представление о поведении обманутого партнера и не позволяют сделать вывод о совладании или несовладании с изменой, как стрессовой ситуацией.

Согласно исследованиям И. Н. Хмарука, у людей, обратившихся за профессиональной помощью в ситуации измены, можно выделить две группы способов реагирования на ситуацию неверности супруга – «дезадаптивные», приводящие к распаду супружества, и «адаптивные», ведущие к его восстановлению. Следовательно, в ситуациях измены одной из стратегий совладания является поиск социальной поддержки. Также важным, на наш взгляд, является то, что автор рассматривает конструктивные и деструктивные способы совладания с изменой. Супруги с «адаптивным» способом

реагирования на ситуацию измены демонстрируют широкие когнитивные возможности осмысления психотравмирующей ситуации, большой репертуар способов разрешения конфликтных ситуаций, способность прогнозировать эмоционально поведенческие реакции партнера. Супруги с «дезадаптивным» способом реагирования на ситуацию измены испытывают затруднения в отношениях с противоположным полом в дальнейшем. При этом он выделяет в качестве факторов, предопределяющих выбор способа реагирования, социально-психологические и личностные характеристики обманутого партнера (Хмарук, 2000). Следовательно, индивидуально-типологические особенности личности партнера, которому изменили, определяют, насколько травмирующей является ситуация измены и его поведенческие реакции.

При изучении переживания измены в уже имеющихся работах в основном рассматривается либо эмоциональный, либо поведенческий компонент реагирования на нее. По нашему мнению, необходимо рассматривать когнитивный компонент измены, т. е. ее восприятие и оценку самим субъектом отношений. На основе когнитивной оценки (положительной, отрицательной или нейтральной) у человека формируется эмоциональная реакция на измену, определяется ее стрессогенность и выбирается тот или иной способ преодоления сложившейся ситуации, что непосредственно находит свое отражение в поведении по отношению к партнеру.

Измена обычно сопровождается переживанием ревности, приносящей в семейную драму глубокие разрушительные для семьи аффекты; затрагивает чувство чести и достоинства обманутого супруга. В. Бамберри (Витакер, Бамберри, 1999) рассматривает измену как свидетельство «мертвых» отношений.

Измена разрушает целостность семьи, затрагивает все сферы семейного функционирования; наносит ущерб Я-концепции личности, представляет угрозу самопринятию, чувству собственного достоинства обманутого супруга. Именно поэтому аффективный комплекс чувств, возникающий как реакция на супружескую измену, включает переживание ревности, обиды, одиночества, предательства, утраты стабильности и чувства безопасности.

Мы наиболее подробно рассмотрим одну из реакций на измену – ревность. Необходимо отметить, что ревность, на наш взгляд, нельзя рассматривать исключительно как следствие измены. Взаимосвязь феноменов ревности и измены, с одной стороны, кажется очевидной, а с другой – нуждается в тщательном изучении, в силу своей

неоднозначности. В психологической литературе можно встретить несколько подходов к пониманию ревности.

Как супружеская неверность, так и ревность имеют под собой биологические основания. Д. Басс утверждает, что ревность имеет глубокие эволюционные корни, которые были когда-то крайне необходимы для успеха и продолжения рода наших предков. Биологическое основание неверности иногда объясняется тем, что «беспринципная» женская запрограммированность на зачатие провоцирует мужской организм на не менее провокационную физиологическую перестройку работы собственных детородных органов. По предположению биологов, само подсознательное ощущение угрозы супружеской измены жены заставляет перестраиваться и сексуальное поведение мужчины, находящегося далеко от дома, способствуя его изменам (Buss, 2000).

С другой стороны, согласно У. Макдуголл, побуждения человека выражаются в виде комплекса телесных приспособлений, которые облегчают и поддерживают телесную активность. Каждому побуждению, устремлению соответствует своеобразное отличительное качество – первичная эмоция либо сложное чувство, т. е. комплекс первичных эмоций. Неверность и ревность также могут быть объяснены с этой точки зрения (Макдуголл, 1984).

К. Изард в рамках своей теории дифференциальных эмоций понимает ревность как одно из наиболее сильных, разрушительных и болезненных чувств, которое сопровождается эмоциями гнева, страха, беспомощности (Изард, 2000). Следовательно, ревность может быть определена как реакция на угрозу распада партнерства в условиях реального или мнимого соперничества.

Особое внимание мы хотели бы уделить концепции Ральфа Хупки (Нирка, 1990), в которой рассматривается ревность как ситуационное поведение, обусловленное культурой. В его исследования ситуация романтической ревности определяется угрозой потенциальной или действительной потери возлюбленного, супруга при наличии реального или воображаемого соперника. Он выделяет в структуре романтической ревности следующие компоненты: любовный треугольник, первичную оценку ситуации ревности и вторичную оценку собственных ресурсов для благополучного разрешения ситуации соперничества. При этом он указывает, что человек в ситуации ревности может испытать самые разнообразные отрицательные эмоции, проявить различные когнитивные, физиологические и поведенческие реакции, допустимые в рамках той культуры, в которой

социализировался человек. Основными факторами ревности являются культурные нормы, отраженные в личных ценностях человека и связанные с правом собственности, сексуальным поведением, воспроизводством потомства, браком как условием экономического и социального благополучия.

Также Р. Хупка приводит данные эмпирических исследований, подтверждающих его концепцию. Им были выявлены положительные корреляции между силой реакции гнева мужчин в ситуациях ревности и установками на моногамию (0,43), собственность (0,37), секс (0,33). Данные связи характерны для 29% всех опрошенных респондентов. А корреляции с ценностью личного потомства минимальны (0,28) и объясняют только 1% дисперсии, что ставит под сомнение обоснованность биологизаторского подхода к ревности Басса (Buss, 2000).

Среди исследований в отечественной психологии по проблеме ревности можно выделить работу А. Н. Волковой (1996). Она определяет четыре критерия классификаций реакций ревности: «норма–патология»; содержательный критерий (аффективные, когнитивные и поведенческие реакции ревности); тип переживания (активные и пассивные); интенсивность переживания (глубокое, сильное и умеренное).

Нормальная реакция ревности характеризуется адекватным отражением ситуации в условиях существования реального соперника, сохранением и самоконтролем за реакциями. Патологическая реакция ревности проявляется в искажении отражения ситуации, мнимости соперника, неконтролируемости поведения ревнующего. В каждом конкретном случае в ревности могут преобладать когнитивный, аффективный или поведенческий компонент. Когнитивный компонент реакций ревности на измену составляет: рефлексия и анализ причин измены, прослеживание генезиса и истории измены, их когнитивная атрибуция, поиск виновного. Аффективный компонент реакций – это эмоциональное амбивалентное переживание (отчаяние, страх, ненависть, презрение к себе и партнеру, чувство неполноценности, любовь, надежда), при этом паттерн эмоций определяется индивидуально-типологическими характеристиками личности. Поведенческий компонент характеризуется следующими типичными реакциями – борьбой и отказом. Борьба направлена на восстановление и стабилизацию отношений с партнером и на устранение соперника. Отказ предполагает разрыв отношений с партнером и дистанцирование от него. Переживание ревности мо-

жет быть как активным (поиск необходимой информации, открытое выражение чувств, активное соперничество и стремление вернуть партнера), так и пассивным (отказ от анализа и рефлексии ситуации супружеской измены, открытое выражение чувств, бездействие). Реакции ревности различаются также по интенсивности переживания, т. е. они могут быть сильными и глубокими либо умеренными. Сильная и глубокая реакция ревности возникает в условиях благополучного супружества, усиливается фактором неожиданности измены, возрастает при страхе потерять партнера (при ненадежной привязанности и невротической любви). Усиление ревности связано со следующими личностными особенностями: инертностью, недостаточной социальной и коммуникативной компетентностью, ограниченностью круга общения и социальных контактов, тенденцией к идеализации отношений, неадекватной самооценкой личности, сильной зависимостью от партнера в достижении жизненных целей. Опыт переживания супружеской измены в истории семейных отношений, открытое раскаяние совершившего измену, подтверждение стабильности брака и исключительности партнера-супруга смягчают остроту и глубину переживания, делая его более умеренным.

Во-первых, на наш взгляд, рассмотрение ревности, исключительно в контексте супружеской измены существенно сужает проблемное поле, касающееся данного феномена. Человек может ревновать и в тех случаях, когда измены не было, но он почувствовал угрозу утраты отношений с партнером. Во вторых, классификация разработана на основе анализа клинических случаев в психотерапии, что не дает объективного и полного представления о ревности у людей, не переживающих серьезных психологических проблем.

В проведенном нами исследовании под *ревностью* мы понимаем ситуационное поведение человека на реальную или воображаемую угрозу потери значимых отношений. Оно находит свое выражение в комплексе эмоциональных, физиологических, когнитивных и непосредственно поведенческих реакций.

Таким образом, ревность и измена – довольно распространенные травмирующие ситуации, сопровождающие отношения, основанные на любви. Мы согласны с Ральфом Хупкой в том, что нельзя ревность рассматривать вне контекста ситуации, спровоцировавшей ее. Наше исследование является попыткой комплексного рассмотрения ревности и совладания со стрессом измены в отношениях, основанных на любви.

Целью нашего исследования является изучение комплекса эмоциональных и физиологических когнитивно-поведенческих реакций в ситуации ревности и субъективного восприятия измены и совладания с ней.

Гипотезы

- 1 Переживание ситуации ревности сопровождается совокупностью негативных эмоциональных реакций и физиологического дискомфорта, характеризующих ее стрессогенность.
- 2 Переживание мужчинами и женщинами ситуации ревности различается.
- 3 В ситуации измены «обманутый» партнер (тот, которому изменили) использует разнообразные стратегии совладания, исходя из субъективной когнитивной оценки ситуации.

В нашем исследовании приняли участие 164 человека: 102 женщины и 62 мужчины в возрасте от 20 до 40 лет, средний возраст – 25,6 года. Исследование проводилось на базе КГУ им. Н. А. Некрасова. Респонденты имели одинаковое социальное положение и статус. Высшее образование имели 114 человек, 50 человек учились на 4–5 курсах университета. Все респонденты состояли в романтических (супружеских) отношениях. Переживание измены и ревности у испытуемых нами изучалось в ретроспективном аспекте (факт измены партнера у респондентов был в предыдущие 1,5 года, но не ранее чем за 3 месяца перед участием в исследовании).

Методика

Мы использовали следующий комплекс методов: опросник «Реакции на ревность» (Маслач, Пайнс, 2003); шкала положения частей тела при ревности, Шкала эмоциональных ассоциаций с ревностью (разработанные в Калифорнийском государственном университете под руководством доктора Р. Хупки, 1997, и любезно предоставленные нам проф. Н. В. Тарабриной, ИП РАН). Шкала положения частей тела при ревности включает список слов, обозначающих различные части человеческого тела, отдельные органы, физиологические процессы. Респондентам предлагается оценить по шкале от 1 до 6, в какой степени, по их мнению, ревность чувствуется сильно (1) или совсем не чувствуется (6) в каждой части тела и в той или иной степени сопровождается названными физиологическими процессами. Шкала эмоциональных ассоциаций с ревностью представляет

собой список из 69 эмоций и чувств. Респондентам предлагается оценить по шкале от 1 до 6, в какой степени, по их мнению, ревность ассоциируется сильно (1) или совсем не ассоциируется (6) с другими эмоциями, чувствами. Авторское интервью, направленное на изучение субъективного восприятия измены и поведения в ситуации ревности, состояло из 9 открытых вопросов. У респондентов с помощью интервью выявлялось, как они понимают любовь, ревность; что воспринимают как измену со стороны партнера; какую роль играет ревностное поведение в ситуациях измены; как они соотносят между собой такие феномены, как любовь и измена; если они пережили измену, то чего опасаются в дальнейших отношениях, способны ли респонденты на измену партнеру и что делают, если узнают об измене партнера; как им удается справиться с переживаниями измены.

Также нами были использованы методы математической обработки данных, в частности: описательная статистика, факторный анализ, корреляционный анализ и методы сравнения двух независимых групп.

Результаты и их обсуждение

В ходе нашего исследования были апробированы следующие методики: шкала положения частей тела при ревности, шкала эмоциональных ассоциаций с ревностью (разработанные в Калифорнийском государственном Университете под руководством доктора Р. Хупки, 1997) и получены следующие результаты. С помощью методики «Шкала эмоциональных ассоциаций с ревностью» мы определяли комплекс эмоций и чувств, которые человек испытывает в ситуации ревности. Посредством факторного анализа обработки данных было выявлено, что эмоциональные ассоциации с ревностью образуют 12 факторов, описывающих в своей совокупности 69% дисперсии (см. рисунок 1).

Наибольшим весом обладает первый фактор (20,4) его составляет следующий комплекс негативных эмоциональных переживаний: страх (0,51), зависть (0,61), одиночество (0,71), депрессия (0,75), тревога (0,62), беспомощность (0,61), переживание неудачи (0,74), вина (0,57), отчаяние (0,73), безысходность (0,60), паника (0,51), сожаление (0,61), апатия (0,58), нервозность (0,58), огорчение (0,64), горе (0,66), унижение (0,63), беспокойство (0,6), уныние (0,65), покинутость (0,72), неудовлетворенность (0,72), разочарование (0,66). Следовательно, в этот фактор входят депрессивные эмоции, характе-

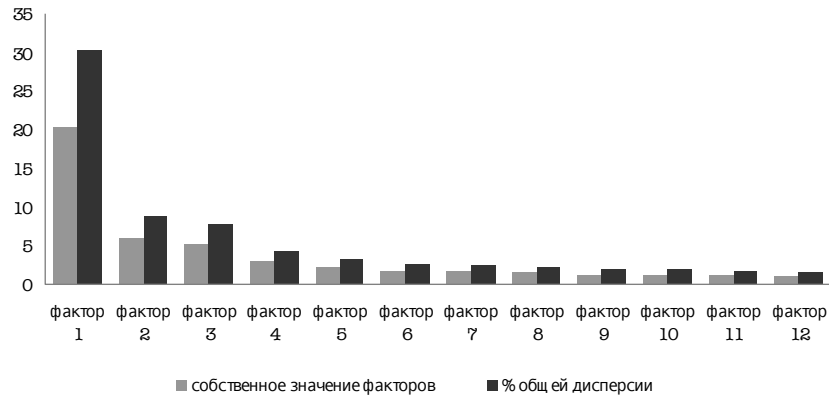


Рис. 1. Факторы эмоциональных ассоциаций в ситуации ревности

ризующие стрессогенность ситуаций ревности для субъекта. Важным, на наш взгляд, является то, что первый фактор описывает 30,4% общей дисперсии.

Во второй фактор вошли эмоции, не характерные для ситуаций ревности в целом: робость (0,73), скорбь (0,72), скука (0,59), смущение (0,72), счастье (0,70), кротость (0,62) и вдохновение (0,84). Он описывает 8,8% всей дисперсии.

В третий фактор (5,2) вошли эмоции, характеризующие переживания гнева и агрессии в ситуации ревности: гнев (0,59), отвращение (0,80), жестокость (0,72), агрессивность (0,69), презрение (0,61), злость (0,60), мстительность (0,58). Данный фактор описывает всего 7,8% общей дисперсии.

В четвертый фактор (2,9), который охватывает 4,3% дисперсии вошли следующие эмоции и чувства, характеризующие соперничество и активность человека: симпатия (0,62), страсть (0,79), возбуждение (0,74). В данный фактор вошли положительно окрашенные эмоции, которые также могут возникать у человека в ситуации ревности.

В пятый фактор (2,2), охватывающий 2,2% дисперсии, вошли такие чувства и эмоции: гордость (0,59), тщеславие (0,65), бдительность (0,52), высокомерие (0,62). Данный фактор включает эмоции, характеризующие оценку ситуаций ревности как угрожающей собственным интересам.

В шестой фактор (удельный вес – 1,7), описывающий всего 2,6% дисперсии, вошло такое чувство, как любовь (0,78). Следовательно,

для некоторых респондентов ситуации ревности – это часть любовных отношений.

В седьмой фактор (1,7) вошли такие чувства, как оправдание (0,68), доверие (0,54), прощение (0,59). Этот фактор описывает 2,5% общей дисперсии. На наш взгляд, этот фактор характеризует стратегии совладания с ревностью и направленность человека на сохранение отношений с партнером.

В восьмой фактор (1,5), характеризующий 2,3% общей дисперсии, вошло такое чувство, как сомнение (0,71). Мы вслед за Р. Хупкой считаем, что этот фактор отражает первичную когнитивную оценку ситуаций ревности как угрожающих.

В девятый фактор (1,3) охватывающий всего 1,9% вошло возмущение (0,64). В данном случае мы можем говорить также о стратегии совладания с ситуацией ревности, направленной на конфронтацию и борьбу.

Десятый фактор (1,3), как и восьмой, характеризует 1,9% дисперсии, в него вошли такие переживания, как желание (0,70) и решимость (0,54). С нашей точки зрения, этот фактор описывает переживания человека, не свойственные ситуациям ревности.

В одиннадцатый фактор (1,2), проявляющийся у 1,8% дисперсии, не вошла ни одна из перечисленных эмоций шкалы.

В двенадцатый фактор (1,1) вошла только грусть (0,60). Данный фактор свойственен для 1,6% дисперсии.

Таким образом, результаты, полученные с помощью факторного анализа, позволяют нам утверждать, что эмоциональные переживания ситуаций ревности весьма разнообразны, но у большей части негативны и стрессогенны. При этом необходимо обратить внимание на то, что факторные нагрузки переменных в каждом факторе колеблются в пределах от 0,5 до 1, что говорит о тесноте связи каждой конкретной переменной с тем или иным фактором.

Факторизация эмоциональных ассоциаций в ситуации ревности положения частей тела, на наш взгляд, подтверждает концепцию Р. Хупки о том, что ревность – это ситуационное поведение, демонстрируемое человеком при наличии реальной или воображаемой угрозы утраты отношения или наличия соперника (Нурка, 1990). Среди факторов эмоциональных ассоциаций с ревностью наибольшим весом обладает первый фактор. Он характеризует переживания в ситуации ревности как стрессовые, трудные, с преобладанием подавляющих активность негативных эмоций, страхом утраты такой ценности, как отношения с любимым человеком. Второй и де-

сятый факторы включают позитивные (счастье, вдохновение, кро-тость, желание, решимость), негативные (скорбь, скука, смущение) эмоции, который вообще у наших респондентов не ассоциируются с ревностью. Они не возникают при оценке ситуации ревности. Третий фактор включает также негативные, но активизирующие человека эмоции в ситуации ревности. Выраженные в поведении они могут выступать способом совладания с угрозой потери партнера посредством борьбы либо способом наказать партнера за неверность. Также способ совладания с ситуацией ревности, на наш взгляд, отражает седьмой фактор, включающий доверие, оправдание и прощение по отношению к партнеру. Эмоциональные ассоциации оценки собственных ресурсов в ситуации соперничества выражены в четвертом факторе – это симпатия, страсть и возбуждение, которые могут выступить ресурсом совладания в том случае, если действительно есть реальный соперник (соперница). Пятый фактор характеризует ревность как ситуацию, угрожающую чувству собственного достоинства, и собственническое отношение к партнеру, а шестой – существующий стереотип в обществе, что ревность – это доказательство любви. В восьмой, девятый и двенадцатый факторы, характерные лишь для 6% выборки, входят возмущение, сомнение, грусть как эмоции, характеризующие первичную оценку ситуаций ревности, результатом которой и является решение, угрожает она утратой партнера и отношений или нет.

Таким образом, эмоции, ассоциирующиеся с ситуацией ревности, образуют своего рода комплексные переживания, разнообразные по интенсивности и окрашенности, способствующие либо совладанию, либо несовладанию с реальной или воображаемой угрозой утраты партнера и отношений.

Далее мы подвергли факторному анализу данные, полученные по шкале положений частей тела для выявления особенностей физиологических реакций в ситуациях ревности. Полученные нами результаты отражены на рисунке 2.

На основании результатов, представленных на рисунке 2, мы можем утверждать, что существует 6 факторов положения частей тела при ревности, которые в своей совокупности описывают 60% дисперсии. Следовательно, реакции в ситуации ревности выражены и на физиологическом уровне, но с разной степенью интенсивности.

В первый фактор, обладающий наибольшим весом (9,3) и описывающий 30% всей дисперсии, вошли физиологические показатели, характеризующие систему пищеварения: желудок (0,63), печень

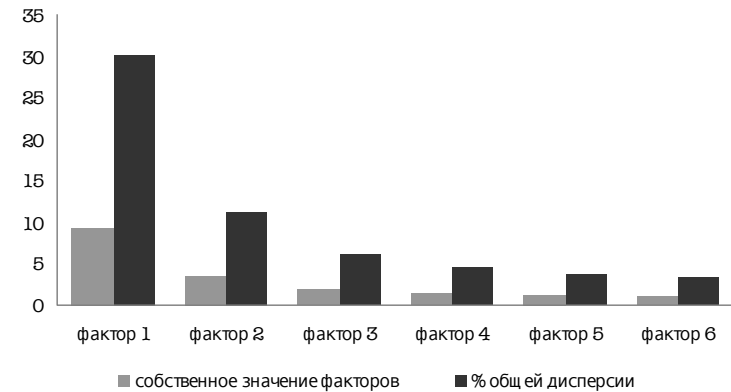


Рис. 2. Факторы положения частей тела при ревности

(0,83), селезенка (0,87), слюна (0,63), желчь (0,55) и испражнения (0,62). На наш взгляд, это связано с изменением физиологических реакций в ситуации ревности, в данном случае с нарушением процесса пищеварения.

Второй фактор (3,5), характеризующий 11,2% дисперсии, составляют следующие физиологические проявления: потение (0,61), работа сердца (0,55), дыхание (0,63), напряжение мускулов (0,60). Данный фактор характеризует степень обмена веществ в организме и работу жизненно важных органов.

Третий фактор (1,9 – удельный вес), охватывает всего 6,2% дисперсии и включает такие части тела, как кости (0,76), волосы (0,75), ступни ног (0,72). В данный фактор вошли части тела, в которых в ситуациях ревности человек не испытывает никаких ощущений.

Четвертый фактор (1,4), описывающий 4,5% дисперсии, включает всего две переменные: голова (0,55) и грудь (0,69). На наш взгляд, это те части тела, в которых повышения давления в организме ощущается в первую очередь, что происходит порой в ситуациях ревности.

Пятый фактор с небольшим удельным весом (1,1) составляют такие переменные, как глаза (0,71), лицо (0,75), а шестой фактор (1,1) – позвоночник (0,72), спина (0,76) и шея (0,58). В своей совокупности пятый и шестой факторы характеризуют 8,1% общей дисперсии и те части тела, в которых человек ощущает напряжение в ситуации ревности.

Следовательно, ситуации ревности переживаются и на физиологическом уровне, что также подтверждает их стрессогенность.

При этом необходимо отметить, что интенсивность физиологических ощущений и их локализация по частям тела у человека может различаться. В данном случае, как и с эмоциональными ассоциациями ревности, факторные нагрузки переменных колеблются в пределах от 0,5 до 1, что свидетельствует о разной силе связи той или иной переменной с фактором, в который она включена.

Факторизация переменных положения частей тела также свидетельствует о комплексности физиологических реакций человека в ситуации ревности. В частности, первый второй, четвертый, пятый и шестой факторы отражают следующие изменения в организме человека, возникающие в ситуации ревности: утрата аппетита и нарушения пищеварения, незначительные сбои в обмене веществ и работе жизненно важных органов, повышение давления, ощущение напряжения организме. Это еще раз подтверждает, что ситуации ревности являются стрессовыми для человека независимо от того, реальна или воображаема угроза потери отношений с партнером. В то же время хотелось бы отметить, что физиологические реакции организма гораздо ниже, чем эмоциональные, и являются следствием когнитивной оценки ситуации ревности.

Далее мы предложили своим респондентам вспомнить ситуации измены в собственной жизни и оценить интенсивность реакций ревности на нее в тот момент по методике «Реакции на ревность» (Маслач, Пайнс, 2003). Мы проанализировали выраженность эмоций и чувств (рисунок 3) и физиологических переживаний (рисунок 4) в ситуациях ревности.

Можно утверждать, что наиболее выраженными в ситуации ревности как у мужчин, так и у женщин являются следующие эмоциональные реакции: гнев ($m_m = 4,7$, $m_ж = 5,4$), обида ($m_m = 4,3$, $m_ж = 5,1$), ярость ($m_m = 4,1$, $m_ж = 5,2$), раздражение и досада ($m_m = 4,1$, $m_ж = 4,8$), тревога ($m_m = 3,7$, $m_ж = 4,4$). И практически не выражены такие эмоции, как смущение ($m_m = 1,9$, $m_ж = 2,0$), зависть ($m_m = 1,7$, $m_ж = 1,7$). Следовательно, у мужчин и женщин в ситуациях ревности в большей мере проявляются негативные эмоциональные реакции, составляющие первый и третий фактор. И практически не выражено смущение, это подтверждает, что эмоции и переживания, составляющие второй фактор, не характерны для ситуаций ревности.

Также были выявлены различия в интенсивности переживания между мужчинами и женщинами таких реакций, как фрустрация ($m_m = 2,2$, $m_ж = 3,9$ при $p = 0,01$), жалость к себе ($m_m = 1,7$, $m_ж = 3,2$ при $p = 0,05$), страх потери ($m_m = 3,1$, $m_ж = 4,7$ при $p = 0,005$) и чувство

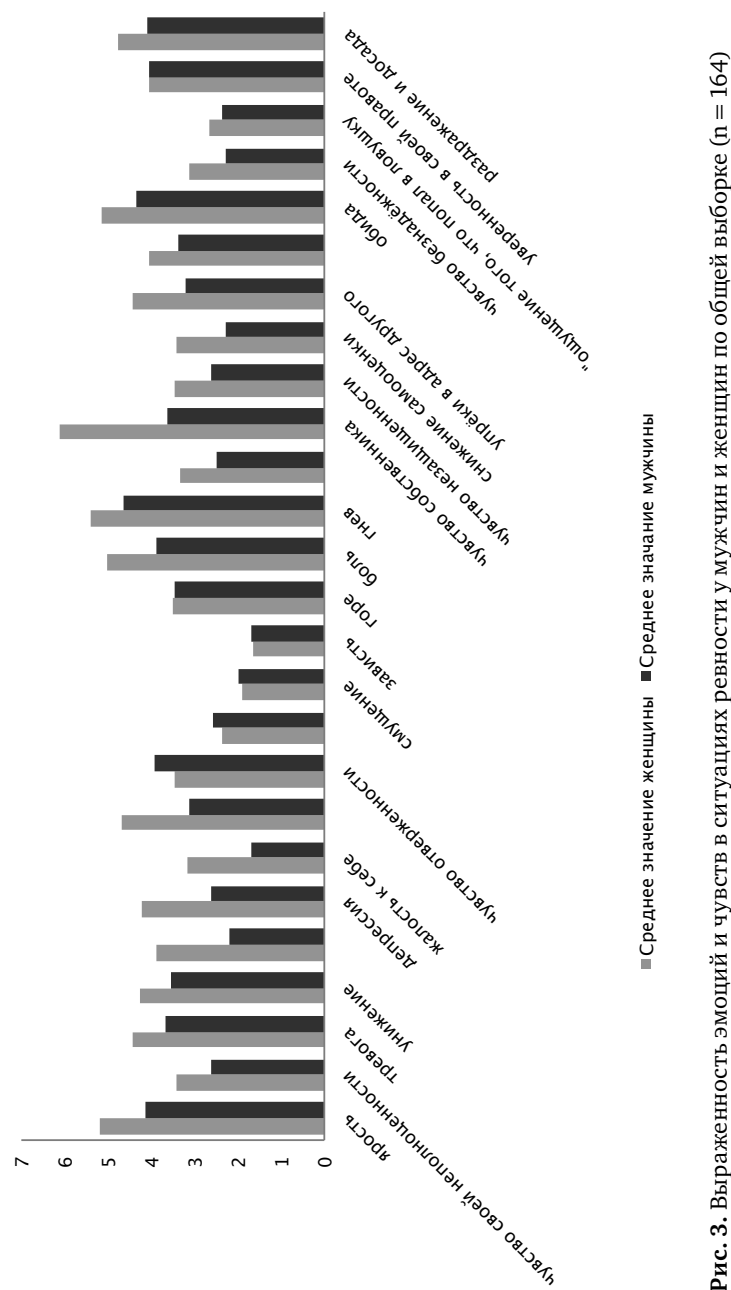


Рис. 3. Выраженность эмоций и чувств в ситуациях ревности у мужчин и женщин по общей выборке (n = 164)

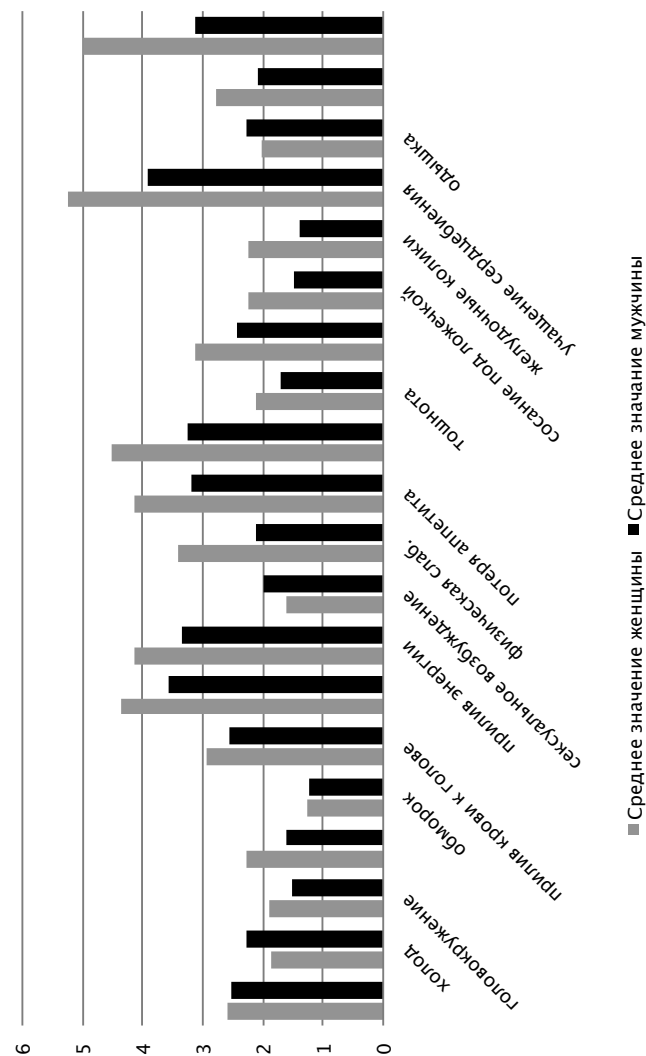


Рис. 4. Выраженность физиологических реакций в ситуации ревности у мужчин и женщин в общей выборке (n = 164)

собственника ($m_m = 3,6$, $m_{ж} = 6,1$ при $p = 0,005$). Для женщин в большей мере свойственно в ситуациях ревности переживание таких эмоций, как фрустрация (подавленность), жалость к себе, страх потерять отношения, с одной стороны, а с другой – чувство собственности. На наш взгляд, это является следствием того, что межличностные отношения, в частности романтические и супружеские, играют большую роль в жизни женщины, чем мужчины. Женщинами в большей мере свойственно переоценивать роль отношений в своей жизни, а это провоцирует страх их потерять, подавленность при наличии реальной или воображаемой соперницы.

Далее мы проанализировали выраженность физиологического дискомфорта у мужчин и женщин в ситуации ревности.

Можно утверждать, что у мужчин и женщин в ситуации ревности интенсивно выражены следующие физиологические реакции: нервный срыв ($m_m = 3,6$, $m_{ж} = 4,1$), учащение сердцебиения ($m_m = 3,9$, $m_{ж} = 5,2$). Остальные реакции в целом по выборке выражены гораздо слабее. При этом хотелось бы отметить, что по физиологическим реакциям у мужчин и женщин выявлено достоверно значимое различие в отношении бессонницы ($m_m = 3,1$, $m_{ж} = 5,0$ при $p = 0,025$). Следовательно, женщины гораздо чаще мужчин в ситуациях ревности испытывают бессонницу, что является косвенным показателем их нервно-психического напряжения.

Физиологические ($m_m = 32,17$, $m_{ж} = 45,63$ при $p = 0,05$) и эмоциональные ($m_m = 33,26$, $m_{ж} = 47,63$ при $p = 0,05$) реакции в ситуации ревности у женщин выражены гораздо сильнее, чем у мужчин. На наш взгляд, полученные результаты еще раз подтверждают, во-первых, что ситуации ревности являются стрессовыми и требуют усилий от человека для совладания с ними, а во-вторых, что женщины воспринимают и переживают ситуации ревности гораздо острее, интенсивней, чем мужчины. Женщины выражают свою ревность эмоционально: чаще обижаются либо начинают в себе искать недостатки, испытывают чувство тревоги, незащищенности, депрессивное состояние. У мужчин преобладают агрессивные эмоции: ярость, гнев, зависть, чувство собственника, раздражение, упреки в адрес партнерши. На наш взгляд, это связано с большей эмоциональностью женщин, подтвержденной исследованиями половых и гендерных различий (Ильин, 2003). С другой стороны, такому проявлению эмоциональных реакций на ревность способствуют сложившиеся стереотипы социальной зависимости женщин от мужчин.

Таким образом, мы рассмотрели эмоциональные и физиологические реакции человека на ситуацию ревности при измене партнера. В современном обществе моногамный брак является наиболее распространенным, хотя это не удовлетворяет многих людей, что, вероятно, и является одной из причин распространения измены. Измена может быть стрессовой ситуацией, которая нарушает нормальное течение жизни партнеров, негативно сказывается на взаимоотношениях, наносит психологическую травму. Человек, столкнувшись с изменой романтического партнера, испытывает острую реакцию ревности, которая усугубляет стресс. В результате измены романтического партнера человек либо совладевает со стрессовой ситуацией, т. е. может адекватно отреагировать свои чувства, простить партнера или вступить в эмоциональные отношения с другим человеком, либо у него включаются механизмы психологической защиты, избегание близких отношений, происходит замыкание в себе.

С помощью авторского интервью были получены следующие результаты. По мнению большинства респондентов, любовь приносит человеку счастье, но половина из них считает: и счастье и беды, огорчений поровну. Часть испытуемых утверждают, что любовь приносит «неприятности», «страдания», «что-то отбирает». Следовательно, опыт переживания измены партнера оставил негативные воспоминания о романтических (супружеских) отношениях у испытуемых. У них складывается двойственная позиция по отношению к любви и романтическим отношениям – идеализация любви как чувств, с одной стороны, и отрицательная оценка своего опыта любви и близких отношений. Причем респонденты, простившие измену романтического партнера, считают, что в реальности любовь «разочаровывает», «не та, что в мечтах», «бывает обманчива», это «привычка». Эти испытуемые разочаровались в своем романтическом партнере и романтических отношениях из-за измены. Неотъемлемым компонентом любви люди, пережившие измену, считают «доверие». Это свидетельствует, с одной стороны, о ценности доверия для них в отношениях с романтическими партнерами в настоящий момент, желании верить, а с другой – страхе быть обманутыми снова. Также главным в любви считают «верность», «ответственность», «влечение/секс» и «открытость».

Таким образом, люди, имеющие опыт переживания измены, несколько осторожно относятся к любви и романтическим отношениям, у них возникают проблемы, связанные с недоверием к романтическому партнеру. Это подтверждают высказывания, касающиеся

ревности. Они ревнуют, если: «молодой человек уделяет внимание другой девушке», «что-то настораживает в отношениях», «говорит о другой незнакомой девушке», «в мобильном телефоне молодого человека слышу женский голос», «ее нет со мной рядом», «переходят границы», «боюсь, что могу потерять этого человека». Следовательно, они насторожено относятся к романтическому партнеру (супругу), проблема доверия в отношениях стоит для них остро. При этом, если ревнует их романтический партнер, у испытуемых повышается самооценка, усиливается чувство собственной значимости, им это нравится. Таких ответов большинство.

Некоторые респонденты отмечают наличие страха, что им снова изменят или изменяют в настоящий момент. Также силен страх одиночества: им необходимо, чтобы кто-нибудь был рядом. Эти страхи возникли и усилились вследствие пережитой измены партнера.

Измену романтического партнера испытуемые воспринимают как «боль, которая не забывается», «предательство», «низость». Однако некоторые считают, что это «не самое страшное, что может случиться». Страшнее остаться одному. Есть также мнение, что измена – это «неотъемлемая часть продолжительных отношений». Наиболее частое слово, которое ассоциируется с изменой, – это «предательство», которое прощается только в исключительных случаях.

Выявлены следующие копинг-стратегии с изменой партнера: «расстаюсь» и «ухожу молча», «испытываю чувство гнева и опустошения», «изменяю тоже», «устраиваю скандал», «мне очень плохо, зачем дальше встречаться», «все!» (разрыв отношений, травма), «никогда этого не прощаю», «злюсь». Но при этом некоторые респонденты свидетельствуют о применении копинг-стратегий, направленных на решение проблемной ситуации: «Почему произошла измена?», «пытаюсь понять и просить» – и как-то разрешить ситуацию. Согласно нашим исследованиям (Екимчик, 2006), восприятие и реакции на измену партнера, способы совладания с ней определяются типом взрослой романтической привязанности к партнеру. Наиболее уязвимы к измене и сложнее переживают травму люди с избегающим типом романтической привязанности, так как они вообще испытывают трудности при установлении близких отношений.

Таким образом, в ситуации измены человек использует в основном стратегии эмоционально-ориентированного копинга и копинга, ориентированного на избегание, гораздо реже проблемно-ориентированные стратегии совладания со стрессовой ситуацией.

На наш взгляд, это связано, прежде всего, с травматичностью ситуации измены и отсутствием ресурсов для ее преодоления. Измена часто становится причиной разрыва отношений, она приносит человеку боль и страдания, вызывает бурную эмоциональную реакцию. Эмоции, возникающие в ситуации измены, носят негативный характер. Измена наносит человеку психологическую травму, он чувствует себя преданным. Следовательно, измену можно рассматривать как трудную жизненную ситуацию, требующую специальных усилий для совладания с ней. Люди, пережившие измену романтического партнера, чаще всего прерывают отношения с этим партнером. В дальнейшем они менее уверены в отношениях, осторожней идут на близкий контакт. У них возникает страх повторной измены, им сложнее доверять своим романтическим партнерам впоследствии. Доверие же является одним из необходимых компонентов длительных, гармоничных отношений, основанных на любви* (Аристова, 2010б). В представлении людей, переживших измену романтического партнера, любовь – это чувство, которое не только делает человека счастливым, но и может принести боль и страдание. Необходимыми компонентами романтических отношений для них являются верность и доверие к партнеру.

Выводы

- 1 Стрессогенность ситуаций ревности проявляется в негативных эмоциональных переживаниях и физиологическом дискомфорте. Эмоции и чувства, возникающие при ревности, образуют комплексы, направленные на оценку собственных ресурсов, самой ситуации, способы совладания с ней посредством отреагирования переживаний.
- 2 Для женщин восприятие и переживание ситуации ревности более стрессогенно, чем для мужчин, что проявляется в интенсивности их физиологических и эмоциональных реакций, таких как бессонница, страх потери, жалость к себе и фрустрация.
- 3 Измена партнера является трудной жизненной ситуацией, требующей специальных усилий для ее преодоления, так как подрывает доверие к партнеру, лежащее в основе близких отношений. Для совладания с ситуациями измены респонденты используют широкий репертуар копинг-стратегий, ориентированных, в пер-

* В исследовании использовались также данные, собранные студенткой КГУ им. Некрасова Н. С. Аристовой.

вую очередь, на совладание с негативными эмоциями или на избегание в связи с их травматичностью для субъекта и отсутствием доверия к неверному партнеру.

3.6. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье у женщин, совершивших мужеубийство

Начиная с 1980-х годов в зарубежной научной литературе все чаще стали появляться данные, свидетельствующие о значительной распространенности внутрисемейной женской агрессии, в том числе агрессии криминальной (Kalmus, 1984; Brinkerhoff and Lupri, 1988; Hampton et al., 1989; Riggs, 1990; White and Kowalski, 1994; Bohannon et al., 1995). Данные статистики свидетельствовали и об увеличении доли женщин в агрессивных преступлениях, о «феминизации домашнего насилия» в США и Канаде. В то время как общество и средства информации изображали женщин «объектами домашнего насилия», исследования распространенности насильственного поведения между взрослыми партнерами все чаще обнаруживали паритет между полами (Coney, Maskey, 1999). Криминальность, традиционно считавшаяся в основном «мужской сферой деятельности», по мнению исследователей, все больше стала приобретать «универсальный характер». Рост агрессивного криминального поведения женщин в России также не остался незамеченным (Дмитриева, 1998, 2002; Сафуанов, 2002). Согласно наблюдениям, проведенным в отделении судебно-психиатрических экспертиз Костромской областной психиатрической больницы, начиная с 1993 г., в Костроме и Костромской области отмечено значительное увеличение числа убийств и покушений на убийства, совершаемых женщинами, в том числе убийств супругов (Шумский, Калужная, Ювенский, 2004, 2005). Даже несмотря на то обстоятельство, что женщины России по показателю внутрисемейных убийств по-прежнему значительно отстают от мужчин (на одного мужчину, убитого женой, приходится 5 убитых мужьями жен, по данным ВОЗ 2006 г.), рост женской криминальной внутрисемейной агрессии в абсолютных и относительных цифрах не может не вызывать тревогу, особенно в свете данных зарубежных авторов: так, в некоторых городах США (Чикаго, Детройт) в конце 1980-х годов число женщин-мужеубийц даже превышало число мужей, убивших своих жен (Wilson, Daley, 1992).

Вместе с тем психологические исследования причин и особенностей агрессивных действий, личностных характеристик женщин-мужеубийц до сих пор носят ограниченный характер. В частности, открытым остается вопрос о способах защитного (механизмы психологической защиты) и совладающего поведения (копинг-стили и стратегии) у женщин в период, предшествующий совершению ими агрессии в семье в отношении мужа или сожителя. Не все известно об их ценностных ориентациях, включенности в совместную жизнь и ролей в семье, уровне социально-психологической адаптации в целом.

Исключительная роль женщины в семье определяет избирательность воздействия травмирующих эту женщину социально обусловленных факторов. Одним из таких важнейших факторов является деструкция супружеских взаимоотношений (А. Я. Варга, Э. Г. Эйдемиллер и др.). Несмотря на все позитивные изменения, происходящие в обществе (выравнивание социально-психологического неравенства между полами, уменьшение дискриминации женщин), снижения внутрисемейной агрессии женщин не наблюдается ни в России, ни в странах с более устоявшейся демократической традицией. Факт особой уязвимости женщин в отношении переживаний личного, семейного плана достаточно известен (Wolfgang, 1958; Finkelhor, 1983; Borkowski, 1983; Brown, 1987; Heidensohn, 1996; Дмитриева, Иммерман, Качаева, Ромасенко, 1998, 1999; и др.). Эти же авторы подчеркивали обыденность насилия в семьях женщин-мужеубийц.

Мы предприняли эмпирическое исследование, включающее анализ индивидуально-психологических и личностных особенностей женщин-мужеубийц, их межличностных взаимоотношений в семье и паттернов совладающего поведения (n = 75 чел.). В выборку вошли женщины:

- не являвшиеся душевнобольными (совершившие убийство супруга или сожителя вне болезненного психотического состояния),
- совершившие мужеубийство в Костроме и области в период с 1996 по 2005 г.,
- прошедшие комплексное психолого-психиатрическое исследование в Костромской областной психиатрической больнице, по постановлению органов следствия или суда.

Возраст выборки – от 19 до 52 лет, средний возраст – 39 лет. Городские жители составили 38%, сельские 62%. Начальное образование

имели 21% обследуемых, среднее и средне-специальное – 73%, высшее – 6%. Не работали 21% женщин, выполняли неквалифицированные виды труда 57%, занимались квалифицированным трудом 22%.

Практически все семьи, в которых в дальнейшем было совершено мужеубийство, отличались дисфункциональностью различной степени. Мы придерживаемся определения дисфункциональной семьи как таковой, в которой нарушены различные аспекты семейного функционирования, систематически не удовлетворяются базовые потребности членов семьи и не реализуются основные ее задачи, специфические для каждого жизненного цикла (Карабанова, 2004). Факторами дисфункциональности данных семей было сочетание социально-психологических (конфликтные отношения супругов, низкий общекультурный уровень, деформированные ценностные ориентации) и прокриминальных факторов (алкоголизм, проявление вербальной и физической агрессии, жестокости друг к другу).

Было установлено, что 76% женщин-мужеубийц систематически на протяжении многих лет подвергались физической агрессии, а 96% отмечали наличие почти постоянной вербальной агрессии со стороны супруга. У 70% мужей ретроспективно можно было диагностировать личностное расстройство эмоционально-неустойчивого или эпилептоидного типа нередко с чертами «домашнего тирана». Кроме того, примерно у 70% мужей отмечались признаки алкогольной зависимости, а признаки существенной социальной дезадаптации у 65% мужей.

Всю выборку мы разделили на две группы: первую группу (29 наблюдений) составили женщины, психологические характеристики и своеобразие поведенческих реакций которых позволяли отнести их к зависимым, отчасти тревожным женщинам. Всем им был присущ низкий базовый уровень агрессивности и сугубо просоциальная направленность личности. Во вторую группу (43 наблюдения) вошли женщины, индивидуально-психологические и личностные особенности которых включали высокий базовый уровень агрессивности, зачастую враждебное отношение к окружающим, вспыльчивость, конфликтность, демонстративность. Их личностная направленность в целом была асоциальной, а регулятивное влияние общепринятых ценностей на характер и форму внешних проявлений – слабым. Эти женщины могли быть отнесены к эмоционально неустойчивым личностям (Ювенский, 2007). В своей совокупности женщины первой и второй группы составили 95% выборки. Остальные 5% женщин (4 наблюдения) обладали иными (неоднородными) личностными

характеристиками (гипертимными, шизоидными, смешанными по акцентуации характера).

Мы предположили, что у женщин, совершающих мужеубийство, в силу индивидуально-психологических и личностных качеств в условиях совладания с внутрисемейным стрессом отмечается узкий диапазон неэффективных копинг-стратегий и психологических защит, что приводит к хронификации стрессовых обстоятельств и переводит межсупружеские отношения в область опасного для жизни взаимодействия.

Методы исследования

В эмпирическом исследовании использовались:

- 1 Исследование случаев, основанное на теоретическом анализе уголовных дел в процессе производства авторами комплексных судебных психолого-психиатрических экспертиз (по постановлениям судебно-следственных органов), включающее: изучение свидетельских показаний, касающихся личности обследуемых и их мужей (показания родных, знакомых, соседей, коллег по работе и т.д), школьных, бытовых, служебных и производственных характеристик; медицинской документации; иных документов и сведений, имеющих в деле.
- 2 Наблюдение и опрос.
- 3 Психодиагностические методы: полуструктурированное интервью, бланковые методы, тесты: опросник Копинг-поведение в стрессовой ситуации (CISS) Н. С. Эндлера Дж. Д. А. Паркера, адаптированный Т. Л. Крюковой (2002), Методика СМЛ – Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (представляет собой модифицированный тест ММРІ – Собчик, 2000); тест на фрустрационную толерантность С. Розенцвейга (1946); проективный тест «Руки» Э. Вагнера (1962).

В качестве дополнительных применялись следующие тесты и опросники: проективный рисунок «Дом–дерево–человек» Дж. Бука (1949); 16-факторный опросник Р. Кеттела (16 PF, № 106); метод «Пиктограмма» А. Р. Лурии (1962).

Опросники применялись для индивидуальной диагностики (т. е. для идеографического исследования), так как статистическая обработка данных не входила в цели исследователей, результаты получены не вследствие обработки количественных данных, а экспертно.

Результаты и обсуждение

В результате проведенного исследования установлено, что, несмотря на сходство ряда деструктивных внутрисемейных обстоятельств (многолетнее агрессивное поведение мужей по отношению к женам, их интенсивное пьянство), в семьях женщин-мужеубийц модели поведения женщин по отношению к супругу во время совместного проживания были различными. Это обуславливалось существенным, качественным различием индивидуально-психологических и личностных особенностей испытуемых.

Женщины с тревожными, зависимыми чертами характера и социально-направленными личностными установками (1-я группа, n = 29 женщин) первоначально, желая хотя бы в какой-то степени нормализовать ситуацию в семье, шли на различные уступки, прибегали к стратегиям избегания прямого воздействия на стрессор. Одной из таких уступок являлось их совместное с мужем пьянство, хотя употребление спиртного тяготило их. Делали они это, возможно, чтобы уменьшить степень опьянения мужей, а с ней и их агрессивность, отчасти, чтобы ослабить собственное эмоциональное напряжение. Внутрисемейный, ситуационный тип употребления алкоголя мог продолжаться многие годы, а поведение этих женщин можно рассматривать как один из вариантов копинг-поведения, так как женщина осознанно, целенаправленно и добровольно прибегала к совместному с мужем пьянству с целью сохранения контроля над ситуацией. Алкоголизация как способ «ухода, бегства» от проблем у данных женщин наблюдалась сравнительно нечасто. Лишь 5 из 29 женщин первой группы говорили, что регулярно употребляли спиртное с целью «забыться, снять стресс, успокоиться». Однако совместное употребление алкоголя не обуславливало положительной динамики в поведении мужей и не ослабляло их агрессивности. Напротив, грубость, брань, рукоприкладство со стороны мужей становились все более частыми, избиения приобретали все более жестокие формы, сопровождаясь в ряде случаев издевательствами и глумлением. Поведение женщин-жертв в указанных ситуациях разнообразием не отличалось. Практически все они выбирали пассивную самооборону: когда муж оскорблял – молчали; когда бил – пытались убежать к соседям, на улицу или хотя бы в другую комнату; когда убежать не удавалось – забивались в угол, брали на руки детей.

Хроническая дисфункциональная и деструктивная семейная ситуация, в которой оказывались женщины, во всех случаях длилась долго – от 5 до 15 лет. На начальном ее этапе (2–4 года) у части

женщин (10 наблюдений, 34%), отмечались попытки совладания с ситуацией в виде проблемно-ориентированного копинга, направленного на разрешение затянувшегося семейного конфликта. Обычно женщины обращались в органы охраны правопорядка с целью прекратить насилие над ними путем закона, как правило, без каких-либо серьезных последствий для мужей; стремились установить контроль над финансами, тем самым ограничив потребление спиртного супругом; занимались подготовкой документов для развода или раздела жилой площади; уходили на какое-то время к родителям; пытались убедить мужей в необходимости противоалкогольного лечения, много работали, устраивали на работу супругов. Однако активности, решительности, настойчивости в реализации своих планов у этих женщин не было. Действия в большинстве своем не были структурированы и не получали окончательного завершения. Предварительный анализ проблемы, фокусирование на ней и поиск возможных способов ее решения имели место. Практическая же реализация планов была слабой. Присущие им склонность к самоизоляции, самообвинению, жалости и всепрощению усугубляли положение дел. Советы родных оставить супруга отвергались. Повторные безуспешные попытки совладать с ситуацией приводили к апатии, утрате веры в какие-либо позитивные изменения. На этом фоне копинг-стратегии, направленные на разрешение ситуации, по существу, сворачивались. Появлялось стремление женщин к избеганию, уходу от жизненных проблем, которое неуклонно нарастало.

Случай П., 37 лет

«<...> В последние годы муж очень деградировал, пьянствовал, не удерживался на работе и был уволен. Приходя домой в нетрезвом виде, все делал наоборот, то, что всех раздражало, придумывал обидные фразы для домочадцев, глумливо искажал слова, бил супругу. Ему нравилось хватать жену за волосы, таскать и трясти, после чего долго болела голова, тошнило. Сначала несколько раз уходила от него и жила одна, но муж извинялся, „каялся“, и она возвращалась. Предлагала уйти мужу, искала ему работу. Возникали мысли о бесперспективности совместного проживания, но брала верх жалость, привычка к совместному проживанию и еще страх. Муж требовал, чтобы она выпивала с ним и обслуживала его за столом: „легче было согласиться“. Постепенно утратила способность к активному сопротивлению, протестовать просто боялась, так как любое несогласие провоцировало усиление агрессии и издевательства

со стороны мужа. Со всем смирилась, перестала чувствовать себя хозяйкой в доме, поскольку муж не разрешал даже переставить стул в другое место. Стала во всем ему потакать. Сравнивала себя с зайцем, который в случае опасности „даже не убежит, а будет тихо сидеть под кустом и трястись“. Из производственной характеристики дословно: „Зарекомендовала себя спокойной, выдержанной, тактичной. Не было ни одной конфликтной ситуации с ее участием. Никто на работе не знал о степени трудности ее семейных отношений, все, что происходило дома, держала в себе, не давая воли своим эмоциям на работе“».

Случай С., 43 г.

«<...> Муж пьянствовал, дрался, не заботился о семье, пропивал всю зарплату, позднее стал уносить из дома вещи. Отправляла его в больницу для лечения от алкоголизма, покупала необходимые лекарства, устраивала на работу, неоднократно обращалась к участковому милиционеру. Пыталась разменять квартиру, но не получилось. Тогда стала запирает свою комнату, но муж все равно проникал и воровал. В 1997 г. избил так жестоко, что лечилась с сотрясением головного мозга, после чего „опустились руки“, уверовала в бесперспективность изменить что-либо, стали возникать мысли о самоубийстве, пыталась повеситься».

Данные наблюдения свидетельствуют о том, что наблюдавшийся у трети женщин 1-й группы на начальном этапе внутрисемейной деструкции *проблемно-ориентированный* копинг постепенно замещался на *эмоционально-ориентированный* и копинг *избегания*.

У остальных 66% женщин с зависимыми, тревожными чертами характера в ответ на стрессогенную ситуацию с самого начала доминировал *эмоционально-ориентированный* копинг, по сути, являющийся в такой трудной жизненной ситуации основой саморазрушающего поведения. Он включал нарастающую фиксацию на собственной беспомощности и сосредоточение на своих недостатках, апатию. Женщины и до того робкие, тревожные, безынициативные все более уходили в себя, сужали социальные контакты, стыдясь побоев и огласки семейного неблагополучия. Избегали распросов, сторонились подруг. Поиск социальной поддержки с самого начала и до трагического исхода у них практически полностью отсутствовал.

Это определялось их скрытностью, «нежеланием выносить ссор из избы», пассивностью, слабой способностью к принятию самостоя-

тельных решений, т. е. особенностями их характерологического склада.

Стили совладания, ориентированные на эмоции, на избегание, являясь неэффективными, сохранялись до момента преступления почти у половины из обследуемых женщин первой группы – 15 наблюдений (51,7%) и сопровождалась появлением невротических (субдепрессивных) расстройств. Эти женщины, как правило, достаточно ясно представляли весь трагизм своего положения, особых иллюзий и надежд на изменение ситуации не питали. Об этом свидетельствуют как факты появления у них суицидальных мыслей и суицидального поведения: 10 из 15 женщин с признаками субдепрессии признавали частое возникновение мыслей о бессмысленности существования и самоубийстве, 5 предпринимали суицидальные попытки, в двух случаях суицидальные действия были повторными. Их личное восприятие ситуации, выраженное в собственных высказываниях, подтверждает это:

- 1 «В совместной жизни с мужем никаких радостных перспектив уже не видела, но и выгнать из дома не могла – боялась, ругала себя за неуверенность, с трудом сдерживала напряжение».
- 2 «Последнее время постоянно плакала, заикалась, задыхалась от собственного бессилия, было стыдно, что скандалы слышат чужие посторонние люди».
- 3 «Забивалась в какой-нибудь угол в доме, во дворе подальше, плакала, кричала от обиды, боли, безысходности и унижения, выла во весь голос, ничего не соображая, до беспамятства».
- 4 «Он все во мне убил, всю жизнь сломал, ничего хорошего уже не ждала».
- 5 «Я ничего уже не хотела, только плакала, жили впроголодь, когда бил – был страх до ужаса, отчаяние».
- 6 «Было только одно желание, чтобы он от меня отстал, исчез, оставил в покое, а он лишь пользовался мною как женщиной».
- 7 «Последние 2 года стала совсем сдавать, чувствовала, что ничего не изменится».
- 8 «Каждое утро начиналось с тревоги, страха, отчаяния. Все думала: ну за что мне все это, за что? Что делать-то дальше? Уж не веревку ли накинуть?» (из актов комплексных судебных психолого-психиатрических экспертиз).

Присущие этим женщинам индивидуально-психологические особенности с выраженными тормозящими выплеск эмоций структу-

рами приводили к тому, что нарастающая эмоциональная напряженность долго не находила своего отреагирования. Формировался типичный порочный круг: неэффективность эмоционального стиля совладания способствовала хронификации конфликтных деструктивных взаимоотношений с мужем, непрекращающаяся агрессия последнего, в свою очередь, обуславливала дальнейшее эмоциональное напряжение жен (закручивала спираль подавленных эмоций еще туже). Чем дольше оставалась избиваемая жена со своим супругом, тем меньше потенциальных возможностей оставалось у нее для бескровного, некриминального выхода из ситуации.

У остальных 14 женщин первой группы в прекриминальном периоде достоверных признаков депрессии не наблюдалось. По данным психологических исследований, в отличие от депрессивных женщин, этим испытуемым в целом были свойственны более низкий уровень самопонимания, неспособность в достаточной мере анализировать проблемы, крайняя зависимость от лиц близкого окружения при повышенной способности к вытеснению из сознания той негативной информации, которая является конфликтогенной или же наносит урон репутации личности, субъективному образу своего Я. Непосильное для их личности давление ситуации приводило к тому, что уже имеющиеся у них способы совладания неуклонно начинали принимать форму защитного поведения. Гибкость поведения, более характерная для совладания, ориентированность на реальность постепенно уступали место ригидности, беспочвенным однообразным надеждам на изменение ситуации, пассивному подчинению самым унижительным и нелепым требованиям супругов. Осознавали ли женщины весь трагизм своего положения? В какой-то степени, особенно на начальных этапах совместной жизни, да. Но чем дольше длились отношения супругов, тем слабее становились копинг-действия и тем ярче выступали защитные механизмы – вытеснение и отрицание. Действительно, по показаниям свидетелей, они выглядели «более сохранными в психическом плане» и жизнелюбивыми, нежели описанные выше депрессивные женщины, у них не наблюдалось суицидальных тенденций. Анализ анамнестических данных показывал, что в условиях неблагоприятного семейного микроклимата, связанного с насилием со стороны супругов, с практически постоянной вербальной и физической агрессией, эти женщины все более отгораживались от объективной реальности, не принимали ее и, относительно сохраняя свое душевное равновесие, по сути, теряли с ней связь.

Так, несмотря на то, что практически все близкие им люди считали жизнь обследуемых неудачной, а повседневные события могли только упрочить такую оценку, большинство из них вплоть до совершения правонарушения полагали, что их взаимоотношения с мужем должны наладиться. Эта беспочвенная вера в улучшение взаимоотношений с мужем (*надежда на чудо*) при отсутствии каких-либо реальных предпосылок к тому, наивные ожидания перемен в характере супруга, прекращения пьянства и – главное – агрессивности были очень характерны для них. Ни одна из женщин не могла объяснить, на каком расчете, на каких основаниях были построены их убеждения, дающие повод надеяться на возможные перемены в характере и поведении супруга. Не считаясь с объективными реалиями, они продолжали сохранять брак, «не замечали» нарастающей семейной деструкции, во многом не признавали слабости и неэффективности своего поведения, вытесняли из сознания проблему, которая при таком подходе, по сути, не имела шансов на благополучное разрешение.

Вместе с тем непрекращающийся прессинг ситуации, рост эмоциональной напряженности приводили к нарастающему истощению защитного поведения и, в конечном итоге, к срыву адаптационных возможностей. «Исчерпание» защитных механизмов проявлялась в появлении у женщин незадолго до правонарушения (за несколько дней) неадекватных их типу личности агрессивных реакций с нарастанием гнева, раздражительности и злобы по отношению к мужу. С клинической точки зрения, такой тип реагирования является для субъекта «аварийным» (неожиданная психопатическая реакция). Это происходит вследствие функционирования деятельности за счет хрупких, чуждых личности факультативных черт (Кудрявцев, 1999). Женщины вдруг с отчетливой ясностью начинали видеть ранее скрытую от их сознания ужасную картину собственной униженности. Ранее покорные, терпеливые и бессловесные, они начинали кричать на супруга, могли оскорбить его, разбить попавшийся под руку предмет, а иногда и ударить. По их словам, они неожиданно, прежде всего, для себя становились непривычно смелыми: в ответ на побои, наносимые мужем, не прятались, не убегали, а бросались в драку, хватили мужа за волосы, царапали лицо. Страх перед ним сменялся гневом. Предпринимаемые попытки сдерживать себя не всегда приводили к успеху, усиливалось чувство беспокойства, которое становилось почти постоянным. Появление непривычных действий в поведении сопровождалось и значительным снижением

функций социальной адаптации: резко падала производительность труда на работе, привычная нагрузка давалась с большим напряжением. Сами испытуемые определяли свое состояние в этот период как «нервный срыв».

Появление гетерогенных (стеничных) форм реагирования обуславливало резкое (относительно базового уровня) повышение агрессивной готовности женщин. Когда это происходило, трагический конец был уже близок. Об этом говорили сами женщины после преступления при проведении экспертизы, а зачастую и в ходе следствия: «Я уже готова была его убить». Сами защитные механизмы плохо поддаются рефлексии, но их срыв вызывает серьезное потрясение. «Поломка психологических защит» приводит к разрушению согласованного с внутренним миром образа реальности, осознанию со всей очевидностью истинного смысла своего положения. В свою очередь, это полностью разрушает и психологический механизм терпения, который не может действовать в «ситуации невозможностей» (Василюк, 1984).

Женщины второй группы (n – 43) с доминирующими эмоционально неустойчивыми, возбудимыми чертами характера и в целом асоциальной направленностью личности, находясь в сходных с женщинами 1-й группы деструктивных семейных обстоятельствах, также, безусловно, страдали вследствие агрессии супруга. Однако при этом они далеко не всегда выступали безропотными и безвинными жертвами.

Выйдя замуж, они, как правило, попадали в среду, где употребление алкоголя было очень частым явлением, и сами начинали интенсивно алкоголизироваться. В отличие от женщин 1-й группы, эти испытуемые употребляли спиртное вовсе не с целью уменьшить степень опьянения мужей и их агрессивность. Они употребляли алкоголь для собственного удовольствия, исходя из внутренней потребности. Опьянение, как правило, усиливало и без того присущие им ярко выраженные агрессивные тенденции, а формирование алкогольной зависимости у части из них со временем сопровождалось застойностью и усилением раздражительности и злобы.

В первые годы совместной жизни, пока употребление алкоголя еще не носило систематического характера, инициатором ссор, как правило, выступали мужья. Обычно они начинали требовать денег на спиртное, или придирались из-за какого-либо малозначительного повода. Часто вслед за словесными оскорблениями мужья начинали бить своих жен. В таких случаях обследуемые чаще всего

не оставались пассивными и в свою очередь налетали на мужей, толкали их, хватали за волосы и т.д. Драки быстро кончались примирением, нередко с последующей выпивкой. Лишь 10 женщин из 43, относящихся ко 2-й группе, отмечали, что они часто шли на различные уступки своим мужьям и старались избежать драк. Под уступками они обычно понимали покупку своим мужьям спиртного сверх того, что было изначально запланировано, и совместные выпивки.

Основным же, доминирующим способом разрешения семейных конфликтов у женщин 2-й группы была агрессия, направленная на супруга. Осуждая и не одобряя агрессивное поведение мужа, они тем не менее раз за разом использовали собственную агрессию как инструмент противодействия и достижения личных целей, а также совладания с трудной ситуацией. «Успехи», достигаемые ими, в тех случаях, когда муж пугался, шел «на мировую», лишь закрепляли деструктивность межличностного взаимодействия. Непосредственные и повторяющиеся последствия насильственных «обменов» препятствовали освоению других, более мирных и социально приемлемых способов интеракции. Чрезмерно агрессивные, обладающие слабой способностью дифференцировать события, воспринимающие их сквозь «призму постоянной угрозы» и видящие даже в относительно нейтральных ситуациях враждебный смысл, они со временем начинали в полной мере использовать присущий им высокий базовый уровень агрессивности. Нарастанию деструктивности отношений способствовали и постепенная алкогольная деградация. Алкогольная зависимость может нивелировать проявления индивидуальности, но, как правило, усиливает агрессивные формы реакций, огрубляет личность, приводит к распаду таких высших психических функций, как альтруизм, сострадание (Шумский, 1983).

Ригидность поведенческих реакций женщин проявлялась в постоянном «тиражировании», воспроизведении многочисленных агрессивных поведенческих программ, связанных с их личностными установками, индивидуально-психологическими особенностями, что снижало уровень их социальной адаптации. Ограниченность их поведенческого «репертуара» в конфликтных семейных условиях была выражена даже больше, чем у женщин 1-й группы.

На фоне обоюдного интенсивного пьянства, конфликты в семьях этих женщин возникали все чаще и приобретали все более жестокие формы, сопровождаясь в ряде случаев нанесением серьезных телесных повреждений той и другой стороне. Деструктивная семейная ситуация, как и у обследуемых 1-й группы, продолжалась многие годы.

Психологические защиты в виде вытеснения, рационализации имели незначительную распространенность, в основном на начальных этапах совместного проживания. Они не изменяли ситуацию в целом, как не меняла ее и агрессивное, направленное вовне защитное и совладающее поведение. Будучи взрывчатыми, возбудимыми и агрессивными, мужья обследуемых не очень пугались агрессии жен, скорее, принимали как привычный способ взаимодействия, не противоречащий их личностным ценностям. Поэтому агрессивная стратегия женщин по урегулированию ситуации также была обречена на неуспех.

Случай III., 37 лет

Из свидетельских показаний и других материалов уголовного дела: «С юности отличалась возбудимым характером, была настырной, упрямой, а в замужестве стала просто несносной: <...> все соседи старались не связываться с ней, так как могла оскорбить любого, а то и ударить. Муж ее – пьяница, тоже был драчливым, часто пускал в ход кулаки. Выпивал много и часто, когда женился, стал пить вместе с женой. По селу ходил неопрятным, в нетрезвом виде совсем терял человеческий облик: издевался, провоцировал ссоры, приобрел привычку носить с собой нож. Вообще, со слов соседей, они „стоили друг друга“. Обследуемая не раз говорила, что муж ей противен. Налетала на него с кулаками, была „до изнеможения“, хлестала веревкой. Со временем и ее все чаще стали видеть в „непотребном“ виде, их дом стал напоминать притон. В бытовой характеристике указано, что их семья считалась неблагополучной, так как оба злоупотребляли спиртным, нарушали покой граждан. За год до убийства супруга, в ходе очередной драки с мужем, получила сотрясение головного мозга, а ее муж легкое ножевое ранение. Правонарушение удалось скрыть, так как супруг отказался идти в больницу, но заявил, что выселит жену из дома и она окончит жизнь на помойке. В ответ на это был в очередной раз избит женой, соседи слышали, как он кричал: „Убивают!“ На следующий день ее вызвали в сельский совет, где в очередной раз предупредили о недопустимости подобного поведения, она же в ответ заявила, что муж ее понимает только кулак и по-хорошему с ним не договориться, называла его заморышем, свое агрессивное поведение считала оправданным. Спустя две недели в нетрезвом виде в ходе ссоры убила супруга ножом».

Трагический исход в этих ситуациях можно считать закономерным. Убийство чаще всего происходило в процессе очередного,

«обычного», если можно так сказать, конфликта между супругами, перешедшего в драку. Ему предшествовала длительная череда похожих конфликтов, закрепленных как стиль взаимодействия, и рост эмоциональной напряженности женщин. Развязка рано или поздно должна была произойти, и она происходила. Наступление фатального исхода было связано, скорее, с ситуационными переменными, с близостью и доступностью орудия преступления, «неудачным» нанесением повреждения в жизненно важные органы. За редким исключением, никто из женщин не говорил, что заранее планировал лишение супруга жизни или предполагал, что все может закончиться так трагично. Действительно, о каком трагизме можно вести речь, если в сознании испытуемых и их жертв агрессия вполне согласовалась с их ведущими мотивами и не вступала в противоречие с системой ценностных ориентации, личностных смыслов и паттернов семейного взаимодействия?

Заключение

- 1 В дисфункциональных семьях женщин, совершивших мужеубийство, объективно наблюдалась длительная, многолетняя, стрессогенная для них ситуация, связанная с деструктивными супружескими взаимоотношениями.

Ее параметры определялись, с одной стороны, особенностями взаимодействия мужей, с присущим им насилием и постоянной физической и вербальной агрессией в отношении жен, их пьянством, социальной дезадаптацией и деградацией, с другой, непродуктивными формами реагирования женщин на эти стрессовые условия.

- 2 Трудности совладания со стрессом обуславливались особенностями индивидуально-психологических и личностных качеств женщин и наличием узкого диапазона неэффективных копинг-стратегий и психологических защит в рамках заданных ситуаций.
- 3 У женщин с преимущественно тревожными, зависимыми характерологическими особенностями в условиях многолетней внутрисемейной деструкции на начальном этапе формировались такие стили совладания, как эмоционально ориентированный (чаще), реже проблемно ориентированный копинг. Существующие способы совладания претерпевали за длительное время существования семейной дисфункции (5–15 лет) негативную динамику: несистемные, непоследовательные проблемно-ори-

ентированные копинг-стратегии постепенно нивелировались, замещаясь копингом, направленным на эмоции и избегание. Эмоциональные копинг-стратегии, не обладая достаточной продуктивностью в разрешении ситуации, доминировали к моменту убийства у половины женщин 1-й группы (обрастая при этом невротическими проявлениями) у другой половины плавно замещались защитными механизмами (отрицание, вытеснение). Исчерпание защитных механизмов и окончательное истощение копинг-ресурсов запускало деликт (совершение мужеубийства).

- 4 У второй группы женщин с высоким базовым уровнем агрессивности, зачастую враждебным отношением к окружающим, вспыльчивостью, конфликтностью, игнорированием интересов близких, недостаточным усвоением социальных норм и правил наблюдался крайне узкий репертуар способов межличностного взаимодействия в системе деструктивных внутрисемейных отношений. Этот репертуар сводился к эмоциональным способам совладания. Преобладающим были конфронтация, агрессия, направленная на супруга. В редких случаях преобладали психологические защиты в виде вытеснения и рационализации. Закрепленные агрессивные и неэффективные формы разрешения конфликтов приводили отношения между супругами в плоскость опасного для жизни взаимодействия.

Наши наблюдения позволяют сделать вывод о детерминации подобных преступлений комплексом находящихся в неразрывном единстве факторов:

- личностных структур женщин, играющих основную роль в формировании мотивации агрессивных действий;
- агрессивного супружеского поведения, которое создавало условия для накопления негативных эмоций и агрессивного взрыва у одних (зависимых) и поддержания агрессии с бесконечным ее «тиражированием» и переводом в плоскость неизбежного взаимодействия у других (возбудимых) женщин;
- дезадаптивности, непродуктивности имеющихся у женщин паттернов совладающего поведения и защитных механизмов.

РАЗДЕЛ III

**ОНТОГЕНЕЗ СОВЛАДАЮЩЕГО
ПОВЕДЕНИЯ**

ГЛАВА 4

РАЗВИТИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПОВЕДЕНИЯ

4.1. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит

Одной из дискуссионных тем современной психологии является соотношение совладающего поведения и психологических защит, а также их природы. Основы системно-субъектного подхода (Сергиенко, 2007б) могут быть использованы в разработке проблем механизмов защитного поведения. Следствием этого подхода является объединение в единое пространство адаптивных механизмов поведения: совладания, психологических защит, контроля поведения. Контроль поведения как феномен саморегуляции основан на ресурсах индивидуальности (когнитивных, эмоциональных волевых способностях) и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции (Сергиенко, 2005, 2006, 2009, 2010). В отличие от подхода к саморегуляции, разрабатываемого в отечественной психологии на основе теории деятельности (Моросанова, 2007; Прохоров, 2005а, 2009; Леонова, 2007; Леонтьев, 2006), контроль поведения охватывает неосознаваемые уровни регуляции поведения и базируется не на особенностях деятельности, а на становлении и реализации индивидуальных ресурсов (способностей человека), т. е. на внутренних психологических механизмах (Сергиенко, 2009). Данное положение опирается на представление о единстве когнитивных, аффективных и волевых психических процессов (Рубинштейн, 2009; Выготский, 1984; Веккер, 1998; Mandler, 1975; Izard, Buechler, 1980; Plutchik, 1980; Tomkins, 1962; и др.).

Наша гипотеза о единстве когнитивных, эмоциональных и волевых ресурсов в контроле поведения перекликается с обобщенной классификацией coping-стратегий: эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий и успешный/неуспешный (Куфтяк, 2004а).

В данной классификации представлены задачи, стоящие перед субъектом, и результат копинга. Можно предположить, что одни и те же задачи решаются субъектом преимущественно в соответствии с его интегративной индивидуальностью, существуют индивидуальные паттерны контроля поведения, уровни организации личности и субъектности. Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых психологических защит. Совладающее поведение понимается как осознанное поведение по преодолению трудностей, тогда как психологические защиты – неосознаваемые механизмы адаптивного поведения (Крюкова, 2004а). По аналогии с континуумом субъект-личность можно представить континуум копинга и психологических защит. Степень согласованности «веса» личностной направленности и возможностей субъектной интеграции будет определять и тип используемых механизмов адаптации. Осознанные усилия субъект будет направлять в том случае, когда задача может привести к согласованию личностных ценностей и смыслов с возможностями субъекта. При невозможности осознания ситуации или задачи, невозможности реализовать внутренние ресурсы или при их дефиците используются психологические защиты, соответствующие уникальным индивидуальным паттернам субъектной организации. Подобное предположение опирается на современные представления о соотношении психологических защит и совладающего поведения.

Так, Н. А. Сирота и В. М. Ялтонский (Сирота, Ялтонский, 1994; Ялтонский, 1999) описывают модель дезадаптивного копинг-поведения, в которой видно явное указание на тесное взаимодействие и непрерывность переходов от психологических защит к совладающему поведению в случае дезадаптации, рассогласования личностных задач и целей, низкоуровневой организации структуры Я и ресурсов субъекта.

Р. Лазарус (Lazarus, 1999) считал психологическую защиту пассивным копинг-поведением. Он различал защитные механизмы и механизмы совладания по следующим характеристикам: временной и инструментальной направленности, функционально-целевой значимости и модальности регуляции. Временная направленность отличается в случае защиты и совладания. При защите происходит разрешение актуальной ситуации «здесь и сейчас», не связанной с будущими перспективами. Инструментальная направленность

защиты означает ее эгоцентрическую адресацию на собственное психическое благополучие, тогда как совладание – это социально приемлемые способы адаптивного поведения, учитывающие окружающих и окружение. Функционально совладающее поведение направлено на восстановление нарушенных отношений между окружением и личностью (механизмы совладания), тогда как защитные механизмы нацелены на уравнивание собственных психических состояний. Модальность регуляции также различна при совладании и защите. Для совладания характерен поиск информации, действия, рефлексия. Психологические защиты – это избегание, подавление, отрицание–искажение реальной ситуации.

Н. Хаан (Naan, 1977) выделяет три модальности эго-процессов: совладание, защита и фрагментация. Фрагментация определяется Н. Хаан как дезорганизация идентификации, которая связана с клиническими аспектами поведения. Она отмечает, что копинг и защита, по сути, базируются на тождественных процессах, но отличаются полярностью направленности: либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию.

Дж. Вейллант (Vaillant, 1977) считает все адаптивные механизмы Я защитными. Он предложил иерархию защитных механизмов, выделяя зрелые, незрелые, невротические и психотические уровни защит. К первому, психотическому, уровню относятся: иллюзорная проекция, отрицание внешней реальности, искажение реальности. Незрелые или инфантильные механизмы второго уровня объединяют следующие защиты: проекции своих чувств вовне, шизоидное фантазирование, ипохондрию, пассивно-агрессивное поведение, компульсивное поведение. Невротические защиты третьего уровня составляют: интеллектуализация, репрессия или запрет, смещение или перенос чувств, наигранное поведение, разотождествление или невротическое отрицание. Зрелыми механизмами высшего, четвертого, уровня являются защиты типа: альтруизм, юмор, подавление импульсов, ожидание худшего или негативная антиципация, сублимация. Дж. Вейллант утверждает, что защитные механизмы нельзя рассматривать как патологические признаки адаптивного поведения. Каждый защитный механизм выполняет определенную адаптивную функцию, что предполагает необходимость раскрыть природу этих механизмов и их роль в адаптивном поведении. Это, в свою очередь, создает возможность для предсказания развития человека на основании анализа его проблем, диагностируемых на основе психологических защит. В представлениях Дж. Вейлланта

фактически не дифференцируются стратегии совладания и психологические защиты. Копинговое поведение отличается от защитного поведения тем, что оно является гибким, целенаправленным, ориентированным на реальность и дифференцированным, тогда как защитное поведение – ригидным, вынужденным, искажающим реальность и недифференцированным.

И. Р. Абитов (2007) предлагает рассматривать механизмы психологической защиты, копинг-стратегии и механизмы антиципации в единстве их функций и обозначить данный конструкт термином «совладающее поведение». В его работе данное предположение проверялось на здоровых людях и пациентах с невротическими и психосоматическими расстройствами. Было показано, что в группе здоровых испытуемых антиципация, психологическая защита и копинг-стратегии тесно взаимосвязаны между собой. Развитие «опережающего совладания» (антиципационной состоятельности) позволяет здоровым испытуемым предвосхищать возможные стрессовые события, при этом выраженность копинг-стратегий снижается. Высокая же выраженность копинг-стратегий позволяет компенсировать ошибки в прогнозах. В случае неэффективности механизмов антиципации и копинга задействуются психологические защиты, позволяющие снять психическое напряжение.

Близкая точка зрения на единство защитных механизмов и совладающего поведения обоснована в книге «Совладающий интеллект» А. В. Либиной (2008). Она предприняла попытку объединить в понятии совладающего интеллекта все возможности индивидуальной адаптации человека к трудным жизненным ситуациям, степень сложности которых определяется не объективными характеристиками, а субъективным восприятием. Совладающий интеллект она определяет как психологическую компетентность «в разрешении жизненных трудностей с целью успешного достижения значимых целей, создания благоприятных взаимоотношений с окружающими и повышения психологического благополучия» (Либина, 2008, с. 117). Совладающие и защитные стратегии составляют единые стратегии адаптивного поведения. Они рассматриваются в контексте трех модальностей: когнитивной, эмоциональной и поведенческой. В качестве системообразующего фактора в системе «человек-трудная жизненная ситуация» А. В. Либина вслед за П. К. Анохиным называет результат. Интенсивность взаимодействия человека с внешним и внутренним миром характеризует универсальную специфичность и совладающих, и защитных стратегий. На основа-

нии интегративного подхода А. В. Либина предлагает общую классификацию совладающих и защитных стратегий (см. таблицу 1).

Особенностью защитных и совладающих стратегий, по мнению А. В. Либиной, является их направленность на разрешение субъективно сложной ситуации (см. рисунок 1).

При экспериментальном исследовании совладающего интеллекта была обнаружена более плотная корреляционная связь защитных стратегий с темпераментальными характеристиками индивидуальности, чем с совладающими стратегиями. Показано негативное влияние защиты и позитивное влияние совладания на благополучие человека, при этом негативное воздействие защитных стратегий более устойчиво и затрагивает более широкие аспекты жизни. Люди с преобладанием защитных стратегий в меньшей степени удовлетворены своей эффективностью, собой и отношениями с другими

Таблица 1

Универсальная классификация совладающих и защитных стратегий в концепции совладающего интеллекта (Либина, 2008)

		Классификационные основания				
		Организация усилий	Модальность	Направленность	Интенсивность	
Разрешение сложных ситуаций	Совладающие Защитные	Когнитивные	На других	Активные	Пассивные	
				На себя	Активные	Пассивные
			На предмет		Активные	Пассивные
				Эмоциональные	На других	Активные
			На себя			Активные
					На предмет	Активные
		Поведенческие	На других			Активные
					На себя	Активные
			На предмет			Активные

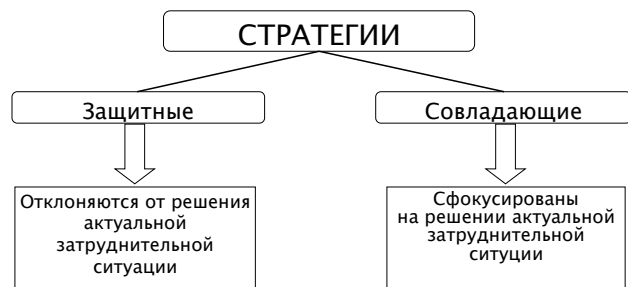


Рис. 1. Схема специфики организации усилий в модели совладающего поведения (Либина, 2008)

людьми по сравнению с людьми, у которых преобладают совладающие стратегии (Либина, 2008).

Представление о совладающем интеллекте как попытка интегративного изучения адаптивных стратегий человека близко нам с точки зрения поиска интегративных, системных индивидуальных источников саморегуляции. Однако в данной работе совладающие и защитные стратегии, хотя и соотносятся с индивидуальностью человека, но только на уровне темперамента. Следует заметить, что темперамент, а точнее индивидуальный стиль регуляции, не может раскрыть интегративной индивидуальности человека, исключив его содержательные (личностные) образующие, его уникальную ресурсную архитектуру, уровневую организацию субъектности человека. Мы также полагаем, что не результат является системообразующим фактором, как полагает А. В. Либина, а субъект, который выбирает определенную цель и предвосхищает способы достижения и результат, является центром метасистемы интегральной индивидуальности человека. Говоря о совладающем интеллекте по аналогии с эмоциональным, практическим, социальным, экзистенциальным и другими, автор не замечает, что в поисках общих моделей индивидуальной регуляции (адаптации) она серьезно фрагментирует регуляторные способности человека. Остается в тени и вопрос об индивидуальной специфике выраженности модальностей совладающих и защитных стратегий, о причине, по которой одни люди предпочитают защиты, а другие – копинг. Полагаем, что использование тех и других стратегий связано с особенностями субъектной интегративной индивидуальной организации человека, существующей в единстве личностной направленности

и выражающейся в своеобразии регулятивной функции – контроле поведения.

Подход к поиску единых механизмов человеческой адаптации в работах И. Р. Абитова и А. В. Либиной очень близок гипотезе о регулятивной функции субъекта (контроле поведения), развиваемой в наших работах (Сергиенко, 2005, 2006, 2007б). Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов будет связан с типами стратегий совладения и видами предпочитаемых психологических защит. Уровень и особенности субъектной организации, степень зрелости как согласованность ценностей личности и интегративных возможностей субъекта по реализации задачи будут определять возможности использования определенных психологических защит, копинг-стратегий, предпочитаемых способов контроля поведения (см. рисунок 2).

Наша гипотеза верифицируется в цикле эмпирических исследований различных уровней развития и организации субъектности, а именно регулятивной функции субъекта – контроля поведения.

В работе Ю. В. Ковалевой (2008) было показано, что существуют тесные связи между продуктивными и непродуктивными стратегиями совладающего поведения в семейной паре в период ожидания ребенка, а также их связи с контролем поведения и личностными характеристиками и установками. Описан компенсаторный тип

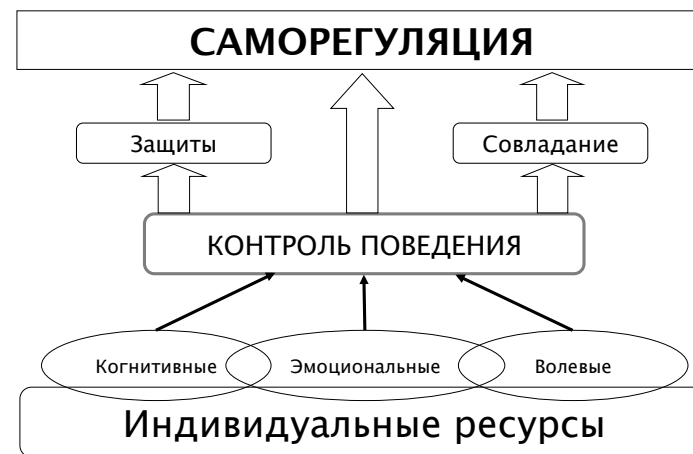


Рис. 2. Схема структуры психического защитного поведения

совладающего поведения, сочетающийся с рассогласованием копинг-стратегий, направленных не только на общие семейные задачи, но и на сохранение собственной субъектной индивидуальности. Следовательно, семья не только выступает как коллективный субъект общей активности, но и обеспечивает более эффективное функционирование системы за счет сохранения определенности, дифференцированности компонентов ее составляющих (супругов).

Раннее становление стратегий контроля поведения, их прогресс от эмоционально ориентированных к проблемно и социально ориентированным стратегиям, продемонстрированные в работе Г. А. Виленской (2009), свидетельствуют о возможности рассматривать эти стратегии в качестве онтогенетических предшественников совладающего поведения. Они опираются на развитие контроля поведения как интегративной характеристики индивидуальной регуляции. Тесная связь контроля поведения с характеристиками темперамента в раннем возрасте также подтверждает положение об индивидуальной ресурсной основе контроля поведения. Высокий уровень контроля поведения обеспечивает использование преимущественно продуктивных стратегий совладания, что прекрасно согласуется с данными, полученными на детях раннего возраста, и указывает на правомерность наших представлений о единой природе адаптивных стратегий.

Наше исследование направлено на изучение соотношения совладающего поведения, контроля поведения и психологических защит в подростковом возрасте. Принципиальным моментом данного исследования является лонгитюдная оценка динамики изменений по всем видам адаптивного поведения.

Гипотеза исследования: динамика контроля поведения в подростковом возрасте связана с динамикой защитных механизмов – совладающего поведения и психологических защит.

Объект исследования: динамика регуляции поведения в подростковом возрасте.

Предмет исследования: соотношение контроля поведения и защитных психологических механизмов в подростковом возрасте.

В первом этапе лонгитюдного исследования принял участие 81 подросток. К последнему этапу число испытуемых сократилось до 43 (24 мальчика и 19 девочек). Данные были собраны по 5 точкам исследования с шагом в 1 год. Средний возраст участников на момент первого обследования – 14,3 года, на момент последнего – 18,5 лет.

Использовались следующие методики:

- Для оценки уровня когнитивной составляющей контроля поведения: «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В. И. Моросановой (Моросанова, 2001);
- Для оценки уровня эмоциональной составляющей контроля поведения: методика Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT), сконструированная Н. Шуте с коллегами на базе ранней модели Дж. Мэйера и П. Н. Сэловея (Schutte et al., 1998, Садокова, 2001);
- Для оценки контроля действий как волевого компонента контроля поведения: «Шкала контроля за действием» Ю. Куля в адаптации В. И. Шапкина (Шапкин, 1997).
- Для изучения психологических защит подростков использовался адаптированный вариант методики LSI (Life style index) Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х. Р. Конте – «Индекс жизненного стиля» (Plutchik, Kellerman, Conte, 1979; Романова, Гребенников, 1996; Вассерман и др., 2005). Эта методика была введена в исследование с 3-го года лонгитюда.
- Для изучения копинг-поведения подростков: ЮКШ – «Юношеская копинг-шкала» Фрайденберг и Льюис в адаптации Т. Л. Крюковой (Крюкова, 2002). Статистические параметры шкал подтверждены пятью исследованиями авторов опросника и семью исследованиями автора адаптации на российской выборке (Крюкова, 2002, 2004). Тем не менее в исследованиях М. А. Холодной показано, что разделение копинг-стратегий на продуктивные, непродуктивные и социальные не имеет оснований (Холодная, 2009). Была проведена проверка конструктивной валидности опросника ЮКШ на выборке 336 человек с помощью процедуры кластерного анализа (Холодная, Берестнева, Муратова, 2007). При ограничении количества кластеров до 3 были выделены следующие кластеры: *Социотропия*, *Готовность к преодолению трудной ситуации*, *Эмоциональное реагирование*. При последовательной кластеризации было выделено 6 кластеров. Кластер *Социотропия* остался без изменений, в него вошли шкалы: *Социальная поддержка*, *Друзья*, *Чувство принадлежности*, *Отвлечение*. В кластере *Эмоциональное реагирование* остались три пары сходных между собой стратегий: *Беспокойство* и *Самобвинение*, *Чудо* и *Обращение к религии*, *Несовладание* и *Разрядка*. Отдельным кластером выделились стратегии «отстранения» от трудной ситуации: *Игнорирование*, *Уход в себя*. В свою очередь кластер *Готовность к преодолению трудной ситуации* распался

на 3 отдельные составляющие: проблемно-ориентированные стратегии (*Решение проблемы, Работа, достижение*), стратегии опоры на внешние социальные ресурсы (*Общественные действия, Профессиональная помощь*), стратегии опоры на внутренние психические и физические ресурсы (*Позитивный фокус, Активный отдых*).

Ввиду принципиальности данного вопроса для нашего исследования мы также провели процедуру кластерного анализа результатов по опроснику ЮКШ на выборке 417 человек (192 мальчика и 225 девочек в возраст 14–17 лет). Как видно на рисунке 3, выделилось 2 основных кластера. В первый кластер вошло 8 стратегий: *Обращение к религии, Профессиональная помощь, Общие действия, Самообвинение, Уход в себя, Игнорирование, Разрядка и Несовладание*. Во второй кластер вошли 10 стратегий: *Социальная поддержка, Чувство принадлежности, Друзья, Беспокойство, Решение проблемы, Работа, достижение, Надежда на чудо, Позитивный фокус, Отвлечение и Активный отдых*. На основе наших более ранних исследований (Ветрова, 2009) можно назвать выделившиеся кластеры «Часто используемые копинг-стратегии» и «Редко используемые копинг-стратегии» и сделать вывод об индивидуальной специфичности стилей совладающего поведения. Вследствие этого невозможно использовать разделение стратегий на продуктивные, социальные и непродуктивные, что подтверждает суждение М. А. Холодной об амбивалентности стратегий совладающего поведения (Холодная, 2009).

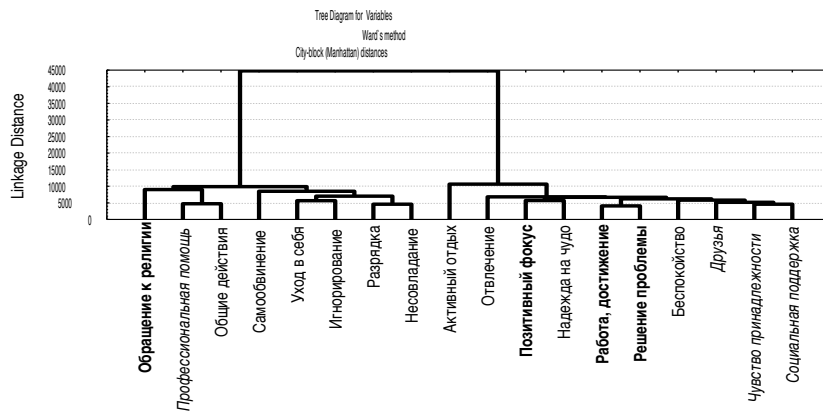


Рис. 3. Результат последовательной кластеризации стратегий совладания

Полученные данные ежегодно сравнивались с данными прошлого года, а также между собой с учетом пола испытуемых и уровня развития выделенных составляющих адаптивного поведения. Использовались статистические критерии: 1) коэффициент ранговой корреляции Спирмена r_s для определения связи между отдельными шкалами; 2) критерий Т Вилкоксона для выявления сдвига в значениях исследуемых признаков; 3) критерий U Манна–Уитни для определения достоверности различий по группам; 4) критерий углового преобразования Фишера φ^* для сопоставления количества связей и различий по группам.

Были получены следующие **результаты**.

Динамика контроля поведения отражает плавное возрастание уровня выраженности отдельных шкал с 14 до 18 лет.

Общий уровень *когнитивного контроля* от 14 к 15 годам незначительно снижается, а потом постепенно возрастает к 18 годам. Динамику общего уровня повторяют отдельные шкалы – уровень выраженности шкал когнитивного контроля возрастает, но плавно. Выявлены следующие статистически значимые различия.

Между 14 и 15 годами по показателям: *Общий уровень* ($T = 191,5$, $p = 0,009$) и *Самостоятельность* ($T = 163$, $p = 0,008$).

Между 15 и 16 годами по показателям: *Общий уровень* ($T = 65,5$, $p = 0,000$), *Моделирование* ($T = 47,5$, $p = 0,001$), *Оценка результата* ($T = 32$, $p = 0,006$), *Самостоятельность* ($T = 110,5$, $p = 0,012$).

Между 16 и 17 годами по показателям: *Общий уровень* ($T = 58,5$, $p = 0,000$), *Планирование* ($T = 136,5$, $p = 0,01$), *Гибкость* ($T = 104$, $p = 0,003$), *Оценка результата* ($T = 72$, $p = 0,009$), *Самостоятельность* ($T = 97,5$, $p = 0,006$).

Между 17 и 18 годами по показателям: *Общий уровень* ($T = 53,5$, $p = 0,000$), *Планирование* ($T = 0$, $p = 0,000$), *Программирование* ($T = 60$, $p = 0,006$), *Моделирование* ($T = 48$, $p = 0,004$), *Оценка результата* ($T = 36,5$, $p = 0,019$), *Самостоятельность* ($T = 96$, $p = 0,043$).

Можно отметить, что самым динамичным показателем является *Самостоятельность*, которая изменяется на протяжении всех 5 лет, а наиболее стабильный показатель – *Программирование*, который статистически значимо изменяется только от 17 к 18 годам. При этом наблюдаются согласованные изменения всех показателей, а общее соотношение показателей когнитивного контроля поведения остается стабильным: наиболее высокие показатели по шкале *Гибкости*, остальные шкалы находятся на среднем уровне.

Уровень выраженности шкал эмоционального компонента контроля поведения также плавно возрастает.

Выявлены следующие статистически значимые различия.

Между 16 и 17 годами по показателю *Регулирование эмоций* ($T = 209, p = 0,012$).

Между 17 и 18 годами по показателям: *Оценка и выражение эмоций* ($T = 159,5, p = 0,018$), *Регулирование эмоций* ($T = 59, p = 0,000$), *Использование эмоций в решении проблем* ($T = 52, p = 0,000$).

Можно отметить, что в возрасте 14–16 лет показатели эмоциональной регуляции поведения остаются стабильными, основная динамика наблюдается между 17 и 18 годами. Низкой динамике подвержен показатель *Оценка и выражение эмоций*, высокой – *Регулирование эмоций*.

В динамике волевого контроля можно отметить повышение уровня выраженности двух показателей, но в разные возрасты: *Контроль действий при реализации* – от 16 к 17 годам, *Контроль действий при планировании* – от 14 к 15 годам, показатель шкалы *Контроль действий при неудаче* – снижается к 15 годам и возвращается на прежний уровень к 16 годам. При этом показатели *Контроля действий при реализации* выше аналогичных показателей шкалы *Контроль действий при неудаче* и *Контроль действий при планировании*.

Однако статистически значимые различия выявлены только по показателю *Контроль действия при неудаче* между 17 и 18 годами ($T = 50, p = 0,000$). Таким образом, можно заключить, что показатель волевого контроля является самым стабильным в возрасте от 14 до 18 лет.

Половые различия единичны и не оказывают сильного влияния на соотношение показателей контроля поведения.

При рассмотрении динамики совладающего поведения от 14 до 18 лет можно отметить, что в целом соотношение наиболее часто и наиболее редко используемых стратегий остается стабильным. Наиболее часто используемыми стратегиями на протяжении от 14 до 18 лет являются: *Социальная поддержка*, *Решение проблемы*, *Работа, достижение*, *Друзья*, *Принадлежность*, *Позитивный фокус*, *Отвлечение*, *Активный отдых*. К наиболее редко используемым в возрасте 14–18 лет стратегиям относятся: *Несовладание*, *Разрядка*, *Общие действия*, *Уход в себя*, *Профессиональная помощь*.

Выявлены следующие статистически значимые различия.

Между 14 и 15 годами по показателям: *Несовладание* ($T = 233, p = 0,028$), *Общие действия* ($T = 189, p = 0,008$), *Игнорирование* ($T = 180, p = 0,006$), *Профессиональная помощь* ($T = 226, p = 0,022$).

Между 15 и 16 годами по статистически значимых различий по показателям копинг-стратегий не выявлено.

Между 16 и 17 годами по показателям: *Социальная поддержка* ($T = 164,5, p = 0,023$), *Надежда на чудо* ($T = 225, p = 0,035$).

Между 17 и 18 годами по показателям: *Социальная поддержка* ($T = 89, p = 0,000$), *Решение проблемы* ($T = 14, p = 0,000$), *Работа, достижение* ($T = 13,5, p = 0,000$), *Беспокойство* ($T = 0, p = 0,000$), *Друзья* ($T = 55, p = 0,007$), *Надежда на чудо* ($T = 0, p = 0,000$), *Несовладание* ($T = 13,5, p = 0,000$), *Разрядка* ($T = 1, p = 0,000$), *Общие действия* ($T = 16, p = 0,001$), *Игнорирование* ($T = 0, p = 0,000$), *Самообвинение* ($T = 0, p = 0,000$), *Уход в себя* ($T = 71, p = 0,013$), *Обращение к религии* ($T = 21, p = 0,048$), *Позитивный фокус* ($T = 136, p = 0,048$), *Профессиональная помощь* ($T = 27, p = 0,01$), *Отвлечение* ($T = 25, p = 0,000$), *Активный отдых* ($T = 24, p = 0,000$).

Можно отметить, что совладающее поведение является динамичной структурой на протяжении от 14 до 18 лет. При этом период от 15 до 16 лет является более статичным, зато между 17 и 18 годами происходят изменения в частоте использования 17 копинг-стратегий из 18.

Различий, связанных с полом испытуемых, не выявлено ни в одном срезе по 10 копинг-стратегиям: *Социальная поддержка*, *Работа, достижения*, *Беспокойство*, *Друзья*, *Принадлежность*, *Несовладание*, *Самообвинение*, *Уход в себя*, *Позитивный фокус*, *Отвлечение*. По выявленным различиям можно отметить, что девочки чаще мальчиков отдадут предпочтение стратегиям, связанных с выплеском эмоций и обращению к высшим силам. Мальчики предпочитают стратегии отвлечения.

Анализ динамики копинг-поведения отдельно у мальчиков и девочек выявил, что у девочек меньше различий по шкалам совладающего поведения между 15–16 и 18 годами, т. е. зафиксированное резкое увеличение от 17 к 18 годам частоты использования таких стратегий, как *Социальная поддержка*, *Решение проблемы*, *Работа, достижения*, *Друзья*, *Активный отдых* обусловлено незначительным снижением частоты использования этих стратегий в возрасте 17 лет. Такое же резкое от 17 к 18 годам снижение частоты использования стратегий *Несовладание*, *Разрядка*, *Игнорирование*, *Уход в себя* обусловлено статистически незначимым,

но заметным ростом частоты использования данных стратегий в возрасте 17 лет.

У мальчиков подобного «скачка» частоты обращения к копинг-стратегиям в возрасте 17 лет не наблюдается. Зато для мальчиков характерно резкое снижение от 14 к 15 годам, а затем незначительное повышение от 15 к 16 годам частоты использования стратегий *Надежда на чудо* и *Игнорирование*.

Таким образом, существуют половые различия не только в частоте использования отдельных копинг-стратегий, но и в динамике копинг-стилей от 14 до 18 лет.

Ввиду объективных причин динамика показателей психологических защит изучалась только в возрасте от 16 до 18 лет. Были выявлены следующие статистически значимые различия:

Между 16 и 17 годами по показателям: *Отрицание* ($T = 181,5$, $p = 0,047$), *Проекция* ($T = 64,5$, $p = 0,000$), *Регрессия* ($T = 144$, $p = 0,015$), *Замещение* ($T = 122,5$, $p = 0,003$), *Подавление* ($T = 89$, $p = 0,009$), *Интеллектуализация* ($T = 75$, $p = 0,000$), *Реактивное образование* ($T = 151$, $p = 0,004$).

Между 17 и 18 годами по показателям: *Отрицание* ($T = 58$, $p = 0,000$), *Проекция* ($T = 95$, $p = 0,000$), *Регрессия* ($T = 72,5$, $p = 0,000$), *Реактивное образование* ($T = 67,5$, $p = 0,000$), *Компенсация* ($T = 114,5$, $p = 0,015$).

К 17 годам происходит резкое изменение уровня напряженности большинства защит, однако к 18 годам уровень показателей возвращается к уровню 16 лет. При этом соотношение напряженности отдельных защит остается стабильным: наивысшие показатели по защите *Интеллектуализация*, самые низкие – у защиты *Регрессия*. Самыми стабильными защитами являются *Подавление* и *Компенсация*.

По показателям психологических защит выявлены единичные статистически значимые половые различия. Динамика напряженности психологических защит девочек больше соответствует общей динамике. Динамика напряженности психологических защит у мальчиков менее выражена. Можно отметить, что различия между мальчиками и девочками по показателю напряженности психологических защит выражены преимущественно в динамике этих показателей. Возрастной сдвиг напряженности психологических защит у девочек достаточен для оказания влияния на показатели динамики напряженности защит по группе.

В таблице 2 представлены данные о количестве статистически значимых изменений по показателям контроля поведения, совла-

Таблица 2

Сравнение количества статистически значимых различий между отдельными шкалами копинг-поведения, контроля поведения и психологических защит в общей группе, у мальчиков и у девочек по годам от 14 до 18 лет

Изучаемые показатели регуляции поведения	Количество выявленных статистически значимых различий											
	14 и 15 лет			15 и 16 лет			16 и 17 лет			17 и 18 лет		
	Общее	М	Д	Общее	М	Д	Общее	М	Д	Общее	М	Д
Шкалы контроля поведения	2	0	2	4	2	5	6	4	3	10	6	6
Копинг-стратегии	4	3	1	0	0	0	2	2	2	17	13	14
Психологические защиты	Не исследовалось						7	5	6	5	3	6

дающего поведения и психологических защит. Можно отметить согласованное увеличение количества изменений по шкалам контроля поведения и совладающего поведения от 16 к 18 годам. Однако статистически значимое различие выявлено только по сумме изменений шкал совладающего поведения ($p = 0,001$).

Таким образом, при изучении динамики контроля поведения, копинг-стиля и психологических защит можно отметить, что наибольшее количество статистически значимых изменений приходится на копинг-поведение. Этот вид адаптивного поведения претерпевает значительные изменения на протяжении 14–18-летнего возраста, и наибольшие изменения приходятся на период окончания школы.

Аргументом в пользу стабильности индивидуальных паттернов саморегуляции могут служить исследования других авторов (Gottfredson, Hirschi, 1990; Nay, Forrest, 2006; Pulkkinen, 2009). Несмотря на разные модели саморегуляции, самоконтроля, контроля поведения, перечисленные работы, включая нашу, свидетельствуют о раннем становлении и стабильности индивидуальных форм саморегуляции.

При изучении связей между показателями контроля поведения и совладающим поведением на протяжении от 14 до 18 лет выявлены стабильные, преимущественно положительные связи между копинг-поведением и эмоциональным компонентом контроля поведения. Отрицательные связи преобладают между редко используемыми копинг-стратегиями и когнитивным и волевым компонен-

тами контроля поведения. Можно отметить, что к 18 годам связи между показателями контроля поведения и копинг-стратегиями становятся более равномерными, преобладают положительные связи с умеренным уровнем значимости. Снижение количества связей между отдельными показателями может быть связано со снижением уровня выраженности этих показателей.

При общей оценке динамики связей шкал контроля поведения с психологическими защитами от 16 до 18 лет можно отметить увеличение количества связей, появление связей у эмоциональной составляющей контроля поведения с психологическими защитами и по 1 стабильной связи у волевого контроля с защитами на протяжении всех этапов исследования. Наиболее заметной динамикой обладают связи показателей когнитивного контроля. Защита *Замещение* не участвует в связях с показателями контроля поведения. *Реактивное образование* и *Регрессия* активно задействованы в связях в 16 лет и почти не участвуют в связях в 17–18 лет. Зато у защиты *Интеллектуализация* количество связей заметно возрастает к 17, а потом к 18 годам.

При исследовании динамики связей копинг-поведения с психологическими защитами можно отметить на протяжении от 16 до 18 лет стабильную положительную связь у защиты *Регрессия* со стратегией *Разрядка* и отсутствие связей с копинг-поведением у защиты *Замещение*. Из копинг-стратегий с защитами стабильно связаны стратегии эмоционального реагирования, с возрастом появляются связи у стратегий, направленных на проблему, и исчезают связи у стратегий, связанных с поиском социальной поддержки.

Корреляционный анализ (см. таблицу 3) с учетом пола испытуемых дает основание считать, что девочки по сравнению с мальчиками, особенно в юношеском возрасте более вариативны в выборе способов преодоления трудных жизненных ситуаций. У них значительно меньше связей между компонентами адаптивного поведения: контролем поведения, совладающим поведением и психологическими защитами. Если в 14 лет и у мальчиков, и девочек выявлено по 30 связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения, то к 18 годам у девочек выявлено всего 7 связей, в то время как у мальчиков – 45. При этом все связи на уровне коэффициента корреляции 0,4–0,6 с уровнем значимости $p \leq 0,05$. Так же у мальчиков выявлено больше отрицательных связей копинг-стратегий с компонентами контроля поведения. Эти связи выявлены преимущественно у редко используемых стратегий. У девочек превалируют

Таблица 3
Сравнение количества корреляционных связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения, между копинг-стратегиями и психологическими защитами, между шкалами контроля поведения и психологическими защитами у мальчиков и девочек за 5 лет (от 14 до 18 лет)

Коррелируемые показатели	Связи	Количество связей (общее, у мальчиков, у девочек)														
		14 лет			15 лет			16 лет			17 лет			18 лет		
		Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д	Общ.	М	Д
Копинг-стратегии и шкалы контроля поведения	Общее количество	47	30	30	20	17	15	33	27	14	32	43	13	31	45	7
	Положительные	21	7	26	20	11	14	28	18	11	23	25	9	24	24	5
	Отрицательные	26	23	4	0	6	1	5	9	3	9	18	4	7	21	2
Копинг-стратегии и психологические защиты	Общее количество	Не исследовалось														
	Положительные	Не исследовалось														
	Отрицательные	Не исследовалось														
Шкалы контроля поведения и психологические защиты	Общее количество	Не исследовалось														
	Положительные	Не исследовалось														
	Отрицательные	Не исследовалось														

положительные связи шкал контроля поведения со стратегиями, направленными на решение проблем и поиск социальной поддержки. Связи между копинг-стратегиями и психологическими защитами также преимущественно положительные как у мальчиков, так и у девочек. Что может свидетельствовать о включении некоего комплекса из защит и копинга в трудной ситуации.

При этом у девочек в 14 лет связей больше, чем у мальчиков, а к 18 годам меньше. Необходимо отметить, что количество связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения значительно больше, чем между копинг-стратегиями и психологическими защитами или между психологическими защитами и шкалами контроля поведения.

Дальнейший анализ соотношения защитных механизмов был проведен по методу выделения контрастных групп с высокими и низкими показателями контроля поведения. Учитывались следующие шкалы: *Общий уровень когнитивного контроля*, *Оценка эмоций*, *Регуляция эмоций* и *Использование эмоций в решении проблем* эмоционального компонента контроля поведения, а также *Контроль действий при неудаче*, *Контроль действий при планировании* и *Контроль действия при реализации* – показатели контроля действий.

14-летние подростки с высокими показателями по шкалам контроля поведения статистически значимо чаще используют копинг-стратегии: *Решение проблемы*, *Работа*, *достижение*, *Друзья*, *Позитивный фокус*, *Социальная поддержка*, *Принадлежность* *Отвлечение* и *Активный отдых*. Подростки с низкими показателями по шкалам контроля поведения предпочитают такие стратегии как *Беспокойство*, *Несовладание*, *Игнорирование* и *Самообвинение*. Всего выделено 18 различий, из которых 12 описывают доминирование в частоте использования копинга подростками с высоким уровнем контроля поведения. При этом большая часть различий выделена при сравнении подростков с высоким и низким уровнем шкал эмоционального компонента контроля поведения.

15-летние подростки с высокими показателями по шкалам контроля поведения статистически значимо чаще прибегают к таким стратегиям как *Решение проблемы*, *Социальная поддержка*, *Друзья* и *Принадлежность*. При этом подростки с низким уровнем контроля поведения по шкале *Контроль действия при неудаче* предпочитают копинг *Несовладание*. Таким образом, выделено 8 различий, где всего 1 различие приходится на подростков с низким уровнем контроля поведения.

На 3-м году исследования, к 16 годам подростки с высокими показателями по шкалам контроля поведения демонстрируют наиболее частое использование таких стратегий, как *Решение проблемы*, *Работа*, *достижение*, *Социальная поддержка*, *Друзья*, *Принадлежность*, *Профессиональная помощь*, а также *Беспокойство*, *Самообвинение* и *Активный отдых*. При этом наибольшее число различий обнаруживается при выделении высоких и низких показателей шкал эмоционального компонента контроля поведения. Подростки с низкими показателями шкал волевого контроля поведения предпочитают такие копинг-стратегии как *Несовладание*, *Разрядка*, *Самообвинение*. Из 20 выявленных различий 14 описывают преобладание продуктивных копинг-стратегий у подростков с высоким уровнем контроля поведения.

В 17 лет подростки с высокими показателями по шкалам контроля поведения статистически достоверно наиболее часто используют стратегии совладания: *Решение проблемы*, *Обращение к религии*, *Социальная поддержка*, *Друзья*, *Принадлежность*, *Профессиональная помощь*, а также *Игнорирование* и *Активный отдых*. При этом обращение к этим стратегиям, кроме стратегии *Игнорирование*, демонстрируют подростки с преобладанием высоких показателей по шкалам эмоционального компонента контроля поведения. Подростки с низким уровнем по шкалам контроля поведения (также преимущественно эмоционального компонента) чаще прибегают к помощи стратегий: *Разрядка*, *Самообвинение*, *Уход в себя*. Всего выделено 15 различий.

К 18 годам подростки с высокими показателями по большинству шкал контроля поведения отдают предпочтение стратегиям совладания: *Решение проблемы*, *Работа*, *достижение*, *Обращение к религии*, *Позитивный фокус*, *Социальная поддержка*, *Друзья*, *Профессиональная помощь* (всего 12 статистически значимых различий). Подростки же с низким уровнем контроля поведения чаще используют стратегии *Надежда на чудо*, *Игнорирование*, *Самообвинение*, *Уход в себя* и *Отвлечение* (6 различий).

В целом испытуемые в подростковом и раннем юношеском возрасте с высоким уровнем по большинству шкал когнитивного и эмоционального компонентов контроля поведения предпочитают использовать стратегии совладания, направленные на решение проблемы, на поиск социальной поддержки и разные формы отвлечения. При низком уровне контроля поведения чаще используются стратегии эмоциональной разрядки и игнорирования проблемы.

Наибольший вклад в различия дают шкалы эмоционального компонента контроля поведения.

При выявлении предпочитаемых психологических защит у подростков с высоким и низким уровнем показателей контроля поведения были использованы вышеописанные шкалы контроля поведения.

У 16-летних подростков с высоким уровнем контроля поведения статистически значимо выше напряженность таких психологических защит, как *Реактивное образование*, *Регрессия* и *Компенсация*.

К 17 годам юноши с высоким уровнем по шкалам контроля поведения имеют более высокую напряженность защит *Отрицание* и *Интеллектуализация*, а юноши с низким уровнем – напряженность защит *Подавление* и *Реактивное образование*.

В 18 лет при высоком уровне контроля поведения повышена напряженность защит *Отрицание*, *Компенсация* и *Интеллектуализация*, т. е. преимущественно зрелых форм психологической защиты, а при низком уровне контроля поведения доминируют незрелые формы психологических защит – *Реактивное образование* и *Регрессия*.

Таким образом, можно выделить роль высокого уровня контроля поведения в использовании зрелых форм защит в более старшем возрасте.

Принимая во внимание гораздо меньшее количество связей между шкалами контроля поведения и психологическими защитами по сравнению с количеством связей копинг-стратегий со шкалами контроля поведения, можно сделать предположение, что по отношению к контролю поведения совладающее поведение и психологические защиты различаются между собой и не могут быть сведены к двум полюсам одного конструкта. Они не являются взаимозаменяемыми механизмами.

Полученные результаты позволяют заключить, что совладающее поведение, контроль поведения и психологические защиты – тесно связанные конструкты в едином механизме саморегуляции. Динамика показателей стилей совладания в большей степени сопряжена с динамикой показателей контроля поведения и в меньшей степени – с динамикой напряженности психологических защит. Процесс становления стилей совладания происходит на уровне встраивания копинг-стратегий в механизм саморегуляции. При этом количество связей у мальчиков повышается на этапе 14–18 лет, а у девочек – наоборот, снижается. Существуют половые различия и в использовании копинг-стратегий: мальчики в возрасте 14–18 лет чаще

используют стратегии отвлечения, девочки отдают предпочтение эмоциональным стратегиям совладания.

Высокий уровень контроля поведения обеспечивает использование стратегий, преимущественно направленных на решение проблемы. Большая часть копинг-стратегий имеет эмоциональную основу и хорошо выраженные связи с эмоциональными компонентами контроля поведения, но при этом не теряет связи и с двумя другими компонентами – волевым и когнитивным.

В период взросления изменяются не только сами психологические защиты в пользу более зрелых, но и их соотношение с копинг-стратегиями. Наблюдаются обратные связи психологических защит с часто используемыми копинг-стратегиями. Мы полагаем, что происходит изменение соотношения низкоуровневых механизмов адаптивного поведения и более высокоуровневых, осознаваемых, что отражает рост соответствия личностного содержания субъектной реализации, т. е. становление более зрелых форм регуляции поведения.

Обобщение полученных результатов изучения динамики развития контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом и раннем юношеском возрасте позволяет сделать следующие **выводы**.

- 1 Контроль поведения, совладающие стратегии и психологические защиты являются тесно связанными видами адаптивного поведения в подростковом возрасте.
- 2 Высокий уровень контроля поведения связан с высокой частотой использования стратегий, направленных преимущественно на решение проблемы. Низкий уровень контроля поведения связан с высокой частотой использования стратегий эмоциональной разрядки.
- 3 Наибольшей динамикой в подростковом и раннем юношеском возрасте обладает совладающее поведение, наименьшей – эмоциональная и волевая составляющие контроля поведения. Динамика копинг-стилей соотносима с динамикой когнитивного компонента контроля поведения.
- 4 Процесс становления стилей совладания происходит за счет изменения количества и качества связей между копинг-стратегиями и шкалами контроля поведения. При этом количество связей у мальчиков повышается на протяжении 14–18 лет, а у девочек – наоборот, снижается.

- 5 Стиль совладания у мальчиков более вариативен, чем у девочек. Общий «скачок» в динамике стиля совладания приходится на период окончания школы и выбора профессионального пути.

Заключение

Учитывая неразрывность образований субъект-личность, мы выдвигаем положение о неразрывности контроля поведения, психологических защит и совладающего поведения. Все эти понятия обозначают разные механизмы адаптивного поведения. Контроль поведения – индивидуальные возможности регуляции, психологические защиты – «скорая помощь» в ситуациях дезадаптации. Можно привести аналогию с приемом обезболивающих средств: они снимают острый дискомфорт, позволяют осознать проблему, определить источник боли, ее причину и принять меры. Совладающее поведение – высокоуровневые сознательные выборы способов индивидуальной регуляции. Между этими механизмами не существует пропасти, они, скорее, составляют континуум механизмов индивидуального приспособления, принадлежащих разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерархически. Дальнейшая дифференциация между механизмами регуляции и их уровнями организации необходима и возможна в рамках междисциплинарного подхода. Одним из путей является системно-субъектный подход, в рамках которого мы стремимся разрабатывать проблему психологии субъекта и, в частности, регулятивной функции субъекта, который совладевает с трудными жизненными ситуациями.

Несмотря на дискуссионность и открытость (незавершенность) нашей гипотезы, новый подход к ключевой проблеме психологии – саморегуляции поведения – может вызвать интерес психологического сообщества и актуализировать индивидуальные и коллективные ресурсы для решения проблем саморегуляции, включающей проблемы защитных механизмов поведения.

4.2. Родительская поддержка и переживание стресса у детей раннего возраста

Развитие регуляции поведения в последние десятилетия является одной из центральных тем психологии. С одной стороны, ее ранние проявления наиболее явно прослеживаются в поведении, с другой стороны, она во многом определяет характер и уровень функциони-

рования субъекта. Именно дисбаланс или недостаточное развитие регуляции чаще всего лежит в основе социальной дезадаптации, в том числе ранних ее проявлений. Роль взрослого в развитии регуляции также неоднократно подвергалась анализу. Обычно изучались отдельные характеристики регуляции (эмоциональная регуляция, контроль импульсов или исполнительные функции). Полученные результаты свидетельствуют о том, что социальное взаимодействие между ребенком и близкими взрослыми, прежде всего матерью, выступает одним из важнейших регуляторов, формирующих поведение ребенка.

Внешняя поддержка играет решающую роль в регуляции эмоций ребенка, поскольку ребенок начинает различать и распознавать свои эмоциональные состояния и эмоции других и связывать между собой собственные действия, действия воспитателя и изменения своих эмоциональных состояний. Согласно многочисленным исследованиям, качество привязанности в младенчестве является одним из предикторов последующей успешной эмоциональной регуляции и даже когнитивной эффективности ребенка (Cassidy, 1994; Lyons-Ruth et al., 1993).

Вопрос о роли родительского поведения, особенно конкретных родительских воздействий в развитии контроля поведения с учетом индивидуальных особенностей детей пока далек от решения.

Основная тенденция в развитии регуляции состоит в переходе самоконтроля от взрослого к ребенку, с постепенной передаче ребенку ведущей роли в управлении собственными эмоциями и состояниями. По мере взросления детей матери поощряют их к большей активности в социальном взаимодействии и сами дети становятся более активными, что позволяет матерям уменьшать свою активность (Grolnick et al., 1996). Сначала родители и другие воспитатели прямо вмешиваются, успокаивая и умиротворяя ребенка, организуя детский повседневный опыт как управляемый и предсказуемый. Если взрослые предсказуемо реагируют на его плач, младенец будет чувствовать себя в безопасности. Это позволяет ему сфокусировать внимание на исследовании окружающего мира и дает возможность получать и обрабатывать информацию. Такое поведение также снижает эмоциональные требования повседневного опыта и является опорой для собственных усилий ребенка по эмоциональной регуляции. Повседневный стресс (микростресс) возникает в результате неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

та. Резервы адаптации в этом случае – в возможностях личностного роста, в умении прогнозировать ситуацию.

Способность к антиципации является одной из важнейших способностей, позволяющих человеку не просто адаптироваться к имеющейся ситуации, но и предвосхищать ее развитие и формировать предвосхищающую адаптацию. Однако возможность прогнозировать ситуацию зависит не только от умения человека (в данном случае, ребенка) это делать, но и от характеристик окружения.

Непредсказуемость окружения, невозможность своим поведением повлиять на происходящее приводит к стрессу. Гормон стресса – кортизол, если он часто и длительно вырабатывается в больших концентрациях, он влияет на зоны мозга, участвующие в регуляции памяти и внимания, в формировании отрицательных эмоций. Высокий уровень кортизола у дошкольников положительно коррелирует с низким уровнем развития саморегуляции и целеполагания (From Neurons..., 2000).

Надежные эмоциональные отношения с отзывчивым и ответственным взрослым могут повысить толерантность к стрессу в будущем. У надежно привязанных детей более выражен «буферный эффект» матери при стрессовых переживаниях по сравнению с детьми с нарушениями привязанности, т. е., несмотря на стрессовую реакцию, уровень кортизола у них ниже, чем у детей с ненадежной привязанностью (Gunnar, 1990). В одном из лонгитюдных исследований анализировалась амниотическая жидкость у женщин на 17-й неделе беременности для выявления уровня стрессовых гормонов. После рождения детей, когда они достигли возраста 17 мес., им предъявлялся тест Бейли, а также «Ситуация чужого» для оценки привязанности. У детей с ненадежной привязанностью высокий пренатальный уровень кортизола был связан с худшей концентрацией внимания и худшим развитием речи и менее развитыми навыками проблемного мышления. У детей с надежной привязанностью не было негативных связей между высоким уровнем кортизола и когнитивным развитием. Хотя в этом исследовании осталось неясным, вырабатывался ли кортизол плодом или матерью, однако связь уровня кортизола и когнитивного развития подтверждается (Bergman et al., 2010).

Итак, эмпатичный, отзывчивый и предсказуемый взрослый в жизни ребенка играет важную роль буфера или блокиратора повышения уровня кортизола и, соответственно, интенсивности переживания стресса. Чувство контроля и предсказуемости среды – это

ключевые факторы в нормализации уровня кортизола, следовательно, снижения уровня стресса при переживании опасных или болезненных событий. Дети, имеющие опыт надежной привязанности, склонны воспринимать мир как контролируемый и предсказуемый. Такие установки также вносят вклад в снижение уровня стресса.

По мере взросления ребенка родители и другие воспитатели тренируют его в овладении стратегиями для мобилизации эмоций соответственно нуждам данной ситуации, включает ли она обучение действовать по очереди, необходимость справиться с фрустрацией при попытке выполнить слишком сложное задание или утешение пострадавшего товарища по игре. Это могут быть самые разные аспекты отношений: родитель позволяет ребенку пережить доступный для него уровень стресса, а затем успокоить его (игры в прятки, когда ребенок испытывает тревогу и радость при предсказуемом обнаружении спрятавшегося), предоставляет задачи из зоны ближайшего развития (родитель приходит на помощь ребенку, фрустрированному неудачей) и дает возможность ребенку самостоятельно тренироваться в управлении эмоциями, прежде чем пытается его успокоить. Не менее, чем конкретные стратегии поведения родителей в конкретных ситуациях, важна общая атмосфера в семье и наличие у ребенка надежной привязанности к родителям. Такая привязанность обеспечивает ему уверенность в том, что его не оставят наедине со слишком сильными чувствами, которые он часто еще не может даже назвать (From Neurons..., 2000).

Позитивное и/или сензитивное родительское отношение ускоряет развитие саморегуляции у детей, они используют более конструктивные копинг-стратегии в задачах, требующих регуляции поведения. Однако если родители слишком активно руководят детьми, дети могут иметь трудности с обучением самостоятельной регуляции (From Neurons..., 2000). Отсутствие руководства со стороны родителей также ведет к трудностям регуляции (агрессии, непослушанию, асоциальному поведению), как и отвергающее или враждебно-контролирующее родительское поведение, особенно у детей, имеющих высокий уровень негативных эмоций (Calkins, Johnson, 1998).

Немало данных свидетельствует о том, что индивидуальность детей, в частности темперамент, также вносят существенный вклад в формирование регуляции. Взаимодействие среды с конкретными психологическими особенностями человека приводит к уникальным результатам, и дети с различными индивидуальными особенностями

ми избирательно чувствительны к определенным аспектам среды (Bates, 1987; Кельмансон, 2005).

Не отрицая важнейшей роли близких взрослых в развитии ребенка, мы рассматриваем это развитие с позиций системно-субъектного подхода, согласно которому субъект является активным началом, он не впитывает воздействия пассивно, но активно перерабатывает их, формируя в результате уникальную индивидуальность (Брушлинский, 2003; Сергиенко, 2006). Безусловно, роль матери, взрослого является одной из определяющих в ранние периоды психического развития ребенка. Однако ребенку часто отводится чересчур пассивная роль в этих отношениях, тогда как очевидно, что взрослый адаптирует свои воздействия к индивидуальности ребенка, строя свои взаимодействия с ним не как с объектом, а как с субъектом взаимодействий, варьируя стратегии и стиль воспитания (Сергиенко и др., 2010).

Подобный взгляд лежит в русле мировых тенденций психологии развития, в последние десятилетия взаимодействие взрослого и ребенка рассматривается как система, регулируемая обоими партнерами, которые постоянно вносят изменения в свое поведение на основе обратной связи от другого, вкладом обеих сторон нельзя пренебречь (см., напр.: Field, 1990).

Однако эти общие положения недостаточно конкретизированы в исследованиях, особенно относительно того, как родители, другие взрослые и особенности раннего окружения ребенка влияют на развитие регуляции внимания и становление управляющих функций.

Мы предположили, что дети, родители которых обеспечивали эмоциональную поддержку и предсказуемую среду, меньше переживают стресс и достигают более высокого уровня контроля поведения.

Следующее предположение касалось сравнения детей, имеющих различные пре- и перинатальные условия развития (МЗ и ДЗ близнецов и ОР детей). Мы предположили, что эти группы детей будут различаться по уровню переживания стресса, возрастной динамике переживания стресса, характеру родительской поддержки.

Также мы предположили, что родительская поддержка будет иметь возрастную динамику, ее общий объем и соотношение поддерживающего и организующего компонента будет закономерно изменяться с возрастом.

В нашем исследовании контроля поведения в раннем возрасте, хотя мы и старались минимизировать стрессовые факторы, дети все же оказывались в достаточно стрессовой ситуации: появление

незнакомое или малознакомое взрослому, большое количество незнакомых игрушек, сложные задания, требующие использования только формирующихся способностей и умений. Все это могло спровоцировать ситуативный стресс. С другой стороны, переживание повседневного микростресса формирует у детей уровень и способы реагирования и совладания с ним, что отражается в стиле эмоциональной регуляции.

Методы исследования и испытуемые

В нашем исследовании стиль эмоциональной регуляции оценивался при помощи теста-опросника Ж. Баллеги «День ребенка» (Balleyguier, 1981; Виленская, Сергиенко, 2003). Он позволяет оценить тип темперамента ребенка, особенности его отношений с окружающими (родителями, сиблингами, незнакомыми), а также тип семейного воспитания. Автор теста определяет темперамент как эмоциональный стиль, который представляет собой индивидуальный способ регуляции процессов эраузала и предпочитаемые каналы разрядки внутреннего напряжения. Из характеристик воспитания рассматривались любовь матери и отца, снисходительность матери, строгость матери и отца, ригидность матери, привитие социальных навыков, воспитание чистоплотности, ослабление связи «мать–ребенок».

Для оценки контроля действий и когнитивного контроля использовался тест «Шкалы развития младенцев Бейли» (Bayley, 1993; Сергиенко и др., 1996). Рассматривались показатели когнитивного развития ребенка, выраженные в индексах ментального и психомоторного развития (MDI и PDI соответственно).

Переживание ситуативного стресса, связанного с тестированием, оценивалось при помощи специально разработанной схемы анализа поведения родителей по видеозаписям. Использовались видеозаписи тестирования детей, участвовавших в лонгитюдном исследовании раннего развития, проводимом в лаборатории психологии развития Института психологии РАН под руководством Е. А. Сергиенко. Из видеозаписей тестирования детей с использованием BSID-2 (Bayley Scales of Infant Development, ed. 2) были отобраны тестовые задания для каждого возраста, требующие контроля поведения (задания на необходимость действовать по образцу, по плану, преодолевать препятствия; задания, сложные для данного возраста, и т. д.). Оценивалось вмешательство матери, имеющее организующий или поощряющий характер, а также стратегии поведения, используемые ребенком, успешность выполнения им зада-

ний, изменения настроения ребенка, количество переживаемых им фрустраций.

В анализе использовались следующие переменные:

а) родительская поддержка:

- по видеозаписям – организующая или поощряющая (оценивалась доля заданий, в которых родителем (во всех случаях это была мать) оказывалась поддержка, затем оценивалась доля поощряющей или организующей поддержки в общем ее количестве);
- по тесту «День ребенка» – шкалы любви матери и отца, снисходительности матери, ослабления связи, привития социальных навыков, строгости матери и отца.

б) переживание стресса у детей:

- переживание фрустрации в процессе тестирования, ухудшение настроения во время тестирования;
- выбор детьми определенных стратегий поведения (отказ от выполнения задания, плач и иные проявления дистресса, самостимуляция, пассивность, агрессия, отвлечение внимания, двигательное беспокойство);
- показатель успешности (% успешно выполненных заданий от общего их количества) как индикатор совладания со стрессом.

В исследование вошли данные 12 пар монозиготных (МЗ) близнецов, 12 пар дизиготных (ДЗ) близнецов, прослеженных лонгитюдно, 46 одиночно рожденных (ОР) детей, из которых 27 были прослежены лонгитюдно. МЗ и ДЗ близнецы в данной работе рассматриваются как группы биологического и психологического риска (Сергиенко и др., 2002), что дает возможность сравнить пути развития детей, растущих в пре- и перинатально различных условиях.

Результаты и обсуждение

Сначала оценивалась возрастная динамика изменения эмоциональных состояний, которые можно отнести к переживанию стресса, в разных группах детей. Результаты представлены в таблице 1.

В среднем у ОР детей реже изменяется эмоциональное состояние в процессе тестирования (кроме возраста 18 мес.) (различия значимы по критерию Фишера, $p < 0,04$). Однако по частоте фрустраций различия наблюдаются только в 18 мес., причем ОР дети фрустри-

Таблица 1

Переживание стресса и поддержка матери в проблемных ситуациях (возрастная динамика) (в %)

	Изменение эмоционального состояния	Изменение эмоционального состояния	Изменение эмоционального состояния	Частота фрустраций	Частота фрустраций	Частота фрустраций	Поддержка матери	Поддержка матери	Поддержка матери
	МЗ	ДЗ	ОР	МЗ	ДЗ	ОР	МЗ	ДЗ	ОР
4 м.	28	27	8	20	11	13	6	0	13
8 м.	25	34	14	7	11	9	6	10	10
12 м	29	33	12	20	18	7	21	10	18
18 м	38	29	30	17	16	32	34	12	34
24 м	23	22	4	8	8	5	30	14	19
30 м	11	15	2	5	14	17	7	18	29
36 м	13	18	0	14	18	11	8	4	17
42 м	23	7	5	13	6	0	10	5	17

руются чаще. По частоте поддержки матери значимые различия (по критерию Манна–Уитни, $p < 0,05$) наблюдаются между МЗ и ДЗ близнецами в 4 и 30 мес., и с 18 мес. между ДЗ близнецами, с одной стороны, и МЗ близнецами и ОР детьми, с другой стороны.

Таким образом, ОР дети отличаются от близнецов большей эмоциональной стабильностью и более частой поддержкой матери во время тестирования. Поддержка матери у МЗ значимо увеличивается от 8 к 12 мес. и значимо уменьшается в период с 24 до 30 мес. Возраст 18 мес. отмечен и у ОР детей резким повышением частоты материнской поддержки. Рассматриваемый временной промежуток включает кризис в развитии регуляции (18–24 мес.), выделенный нами ранее. Этот период отмечается и в литературе. По многочисленным данным, как раз в середине второго года дети начинают предпринимать активные усилия для избегания или игнорирования эмоционально возбуждающих ситуаций, включаются в решение задач, которые могут им обеспечить вознаграждение или подкрепление, изменяют или замещают фрустрирующие их цели и реализуют другие, достаточно сложные поведенческие стратегии для управления эмоциями (Calkins, Johnson, 1998; Grolnick et al., 1996).

Таким образом, в период перехода функции регуляции поведения от взрослого к ребенку МЗ получают интенсивную поддержку матери (матери поощряют их, направляют их действия, привлекают внимание к задаче). Скорее всего, мать является внешним ресурсом для осуществления ими контроля поведения и, как следствие, успешного совладания со стрессом. Более интенсивная поддержка матери на протяжении всего исследованного периода у ОР детей также может служить причиной большей эмоциональной стабильности этой группы детей. У ДЗ материнская поддержка наблюдается в значительно меньшей степени. Как было показано ранее, этот факт может обуславливать у них снижение успешности в 24 мес. (Виленская, 2008б). Однако количество фрустраций в этом возрасте наименьшее в обеих группах близнецов. Можно предположить, что ДЗ близнецы, не имея, подобно МЗ, настолько серьезного внешнего ресурса, проявляют в этом критическом возрасте асинхронию в развитии когнитивного и эмоционального компонента контроля поведения, решая задачу поддержания оптимального эмоционального состояния за счет когнитивной успешности. Видимо, ДЗ в этом возрасте еще не готовы к самостоятельному контролированию своего поведения, к которому их поощряют родители. Родители МЗ близнецов даже не начинают передавать ответственность за регуляцию поведения детям, поэтому эта группа близнецов оказывается в лучшем положении и показывает более высокие результаты.

Интересна динамика поддержки матери у ОР детей. Она имеет 2 пика: в 18 мес. и в 30 мес. Отметим сразу, что матери ОР детей оказываются весьма сензитивны к их нуждам. Возраст первого пика поддержки характеризуется значимо большим, чем в других возрастах, количеством фрустраций (наблюдаются в 35% заданий, φ -критерий = 5,35, $p < 0,05$), он был выделен ранее как кризисный в развитии регуляции, причем именно у ОР детей, у близнецов этот кризис происходит на 0,5 года позже (Сергиенко, Виленская, 2004). Второй пик совпадает с ухудшением результативности детей, количество успешно выполненных заданий значимо ухудшается по сравнению с предыдущими возрастами. Возможно, этот эффект исчезнет с увеличением размера выборки, но можно предположить и содержательное объяснение, состоящее в гетерохронности созревания различных компонентов контроля поведения. В данном случае эмоциональный контроль опережает в развитии когнитивный, что приводит к сложностям в совладании со стрессовыми переживаниями, отражаясь на когнитивном функционировании (Вилен-

ская, 2008б, 2010). Процесс перехода от преимущественно внешней регуляции поведения к преимущественно внутренней оказывается растянут во времени. Примерно ту же картину можно наблюдать у ДЗ близнецов, но они достигают оптимального уровня когнитивного функционирования на полгода позже. У МЗ процесс формирования контроля поведения, переживания стресса и совладания с ним еще более затянута и смазана, в этой группе не наблюдается четких изменений уровня развития контроля поведения в ту или другую сторону, что может быть результатом влияния факторов биологического и психологического риска, причем к таким факторам может относиться и стиль детско-родительского взаимодействия (Виленская, Сергиенко, 2001).

Далее было предпринято изучение связи между стилем семейного воспитания, особенностями поведения родителей и оценками контроля поведения детей первых лет жизни.

Первоначально оценивалось соотношение разных видов поведения матери и его изменение с возрастом (см. рисунки 1–3). По видеозаписи оценивалось поддерживающее поведение матери, а именно два основных его вида: поощряющая поддержка (ободрение ребенка, похвала, выражение позитивных эмоций в его адрес) и организующая поддержка (мать усаживает ребенка удобнее, направляет его действия, привлекает внимание к стимульному материалу и/или задаче и т. п.).

Поведение матерей, присутствующих при решении их детьми интеллектуальных задач (заданий теста), в основном характеризуется как нейтральное (на графике не показано), что следует из условий проведения теста, около трети поведенческих проявлений составляет оказание поддержки ребенку поощряющего или организующего

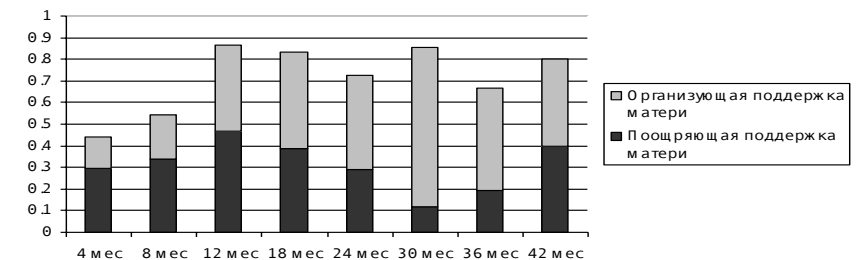


Рис. 1. Одиночно рожденные дети, поддержка со стороны взрослого (средние значения)

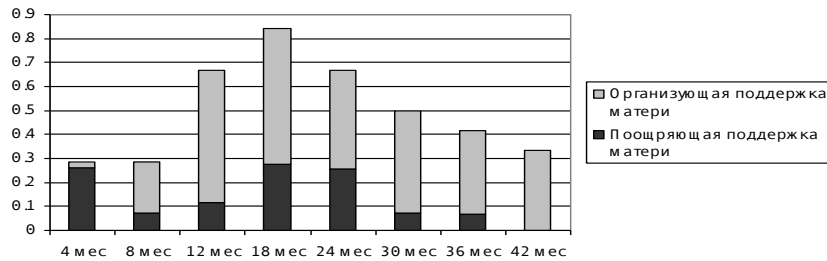


Рис. 2. МЗ близнецы, поддержка со стороны взрослого (средние значения)

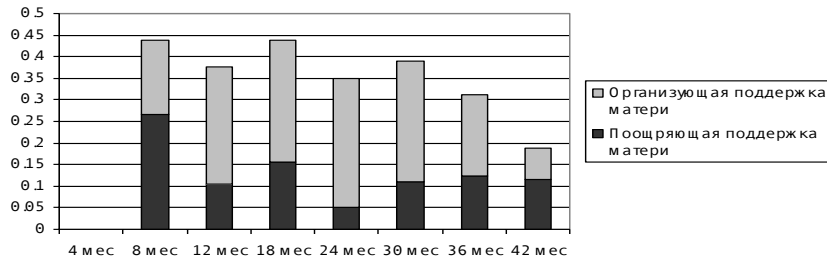


Рис. 3. ДЗ близнецы, поддержка со стороны взрослого (средние значения)

характера. Возрастной тренд родительского поведения характеризуется в целом уменьшением вмешательства родителей в поведение детей, относительным увеличением доли организующего поведения и уменьшением поддерживающего. В 36–42 мес. поддержка родителей увеличивается в связи с существенным усложнением тестовых заданий. Можно отметить тенденцию к преобладанию организующей поддержки у близнецов по сравнению с ОР детьми, однако она не достигает уровня значимости. Тем не менее, основываясь как на литературных данных, так и на ранее полученных результатах нашего исследования (см. напр.: Виленская, 2008б), можно предположить, что с увеличением выборки данная тенденция достигнет значимого уровня, поскольку близнецы раннего возраста действительно в большей степени нуждаются организующей их поведение помощи со стороны в силу более низкого уровня развития у них контроля поведения (по сравнению с ОР детьми).

Таким образом, обнаружена специфическая возрастная динамика разных видов родительской поддержки.

Далее был проведен поиск связей между родительским отношением, оцененным по тесту «День ребенка», и поведением детей в ситуации тестирования с целью проверки гипотезы о лучшем преодолении стресса детьми, чьи родители обеспечивали эмоциональную поддержку и предсказуемую среду. В качестве показателей испытываемого детьми стресса здесь использовались как ранее рассмотренные параметры «фрустрация» и «ухудшение настроения», так и используемые детьми стратегии поведения, свидетельствующие о переживаемом стрессе: плач, двигательное беспокойство, пассивность, самостимуляция, отказ от выполнения задания, агрессия. Также была рассмотрена успешность в выполнении заданий в качестве показателя успешного решения проблемной ситуации и, следовательно, совладания со стрессом. Обеспечение родителями эмоциональной поддержки характеризуют следующие шкалы опросника «День ребенка»: *Любовь матери*, *Снисходительность матери*, *Любовь отца*, *Ослабление связи «мать–ребенок»*. Предсказуемая среда характеризуется результатами по следующим шкалам: *Привитие социальных навыков*, *Строгость матери*, *Строгость отца*, *Ригидность матери*. Показатели материнской поддержки в ситуации тестирования в целом и отдельно организующей и поощряющей поддержки также были включены в этот анализ. Полученные результаты отражены в рисунках 4–6.

У ОР детей наблюдается тенденция к уменьшению количества связей между родительским отношением и переживаниями дистресса с возрастом (14 связей в 1-й год, 7 – во 2-й и 5 – в 3-й), т. е. дети становятся более самостоятельны в процессе регуляции негативных эмоций, как это и должно быть в соответствии с тенденциями развития саморегуляции (см. рисунок 4).

Наибольшее количество связей, причем положительных, наблюдается с успешностью выполнения задания, т. е. родительское поведение связывается с успешной (несмотря на стресс или вследствие его отсутствия) конструктивной деятельностью. Связи с проявлениями стресса в поведении, напротив, большей частью отрицательные. Можно отметить, однако, что у детей строгих матерей в 1-й год жизни чаще ухудшается настроение, однако, на 3-м году дети таких матерей, напротив, реже испытывают фрустрацию во время тестирования. Строгость в поведении матери, хотя и является достаточно жестким и карающим поведением (ребенка ругают или шлепают за неподобающее поведение), все же обеспечивает ребенку обратную связь о его действиях, выстраивает границы между «можно»

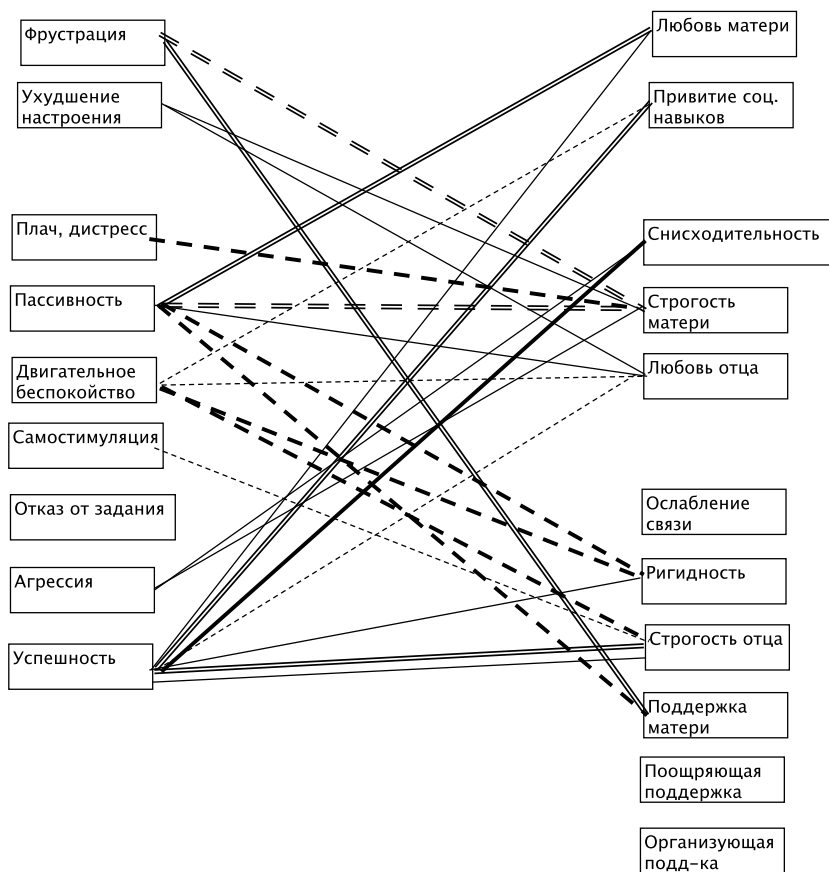


Рис. 4. Связи между родительским отношением и переживанием стресса (ОР дети)

Условные обозначения:

- 1 год, положительные корреляции
- 1 год, отрицательные корреляции
- 2 года, положительные корреляции
- 2 года, отрицательные корреляции
- ===== 3 года, положительные корреляции
- 3 года, отрицательные корреляции

и «нельзя», что, безусловно, отнесется к фактору упорядоченности и предсказуемости окружающей среды. Как мы видели, он является одним из основных в формировании устойчивости к стрессу и способности его преодолеть. Положительную связь между фрустра-

цией и ситуативной поддержкой матери на 3-м году жизни можно проинтерпретировать как своеобразную «скорую помощь» матери ребенку. Иными словами, матери больше поддерживают фрустрированных детей, проявляя чувствительность к их эмоциональным нуждам.

У МЗ близнецов также наблюдается тенденция к уменьшению количества связей между переживанием стресса и родительским поведением (21 связь в 1-й год, 8 – во 2-й и 7 в 3-й) (см. рисунок 5).

Связи наблюдаются главным образом с поведением детей, свидетельствующим о стрессе. Это, в первую очередь, пассивность, двигательное беспокойство, отказ от задания (особенно в 1-й год жизни). Связи, как и у ОР детей, преимущественно отрицательные, что также говорит о значимости родительской поддержки для этих детей, причем в отличие от ОР детей для МЗ близнецов большую роль играет любовь матери. Это может быть связано с большей биологической и психологической уязвимостью МЗ близнецов (Сергиенко и др., 2002), в этом случае проявления любви, адресуясь к наиболее базовым психическим структурам, облегчают МЗ близнецам поддержание оптимального эмоционального состояния. Можно отметить, однако, стратегии отказа от задания и агрессию, имеющие положительные связи с материнским поведением, в том числе поддерживающим и обеспечивающим упорядоченность и предсказуемость среды. Нужно отметить также, что эти связи наблюдаются преимущественно в 1-й год жизни. Возможно, поскольку МЗ близнецы чаще рождаются недоношенными (средний гестационный возраст в выборке – 37,1 недель, разброс – 33–40 недель), как отмечал Р. Мухамедрахимов (Мухамедрахимов, 1999), поведение таких детей мало предсказуемо, и на 1-м году жизни родителям и детям еще не удастся достичь адекватного взаимодействия. К 3-му году взаимная «притирка» родителей и МЗ близнецов в основном происходит, хотя положительная связь между любовью матери и агрессией остается. Но, возможно, эмоциональная поддержка дает детям ощущение безопасности и возможность свободного выражения своих эмоций, в том числе и не вполне социально одобряемым способом, что характерно для МЗ близнецов, имеющих проблемы с формированием адекватной саморегуляции в раннем возрасте (Виленская, Сергиенко, 2001). Как и у ОР детей, ситуативная поддержка матерей, скорее всего, является реакцией на ситуативное же переживание детьми стресса (положительные связи в 1-й год с отказом от задания, дистрессом; во 2-й год – с фрустрацией, ухудшением настроения, от-

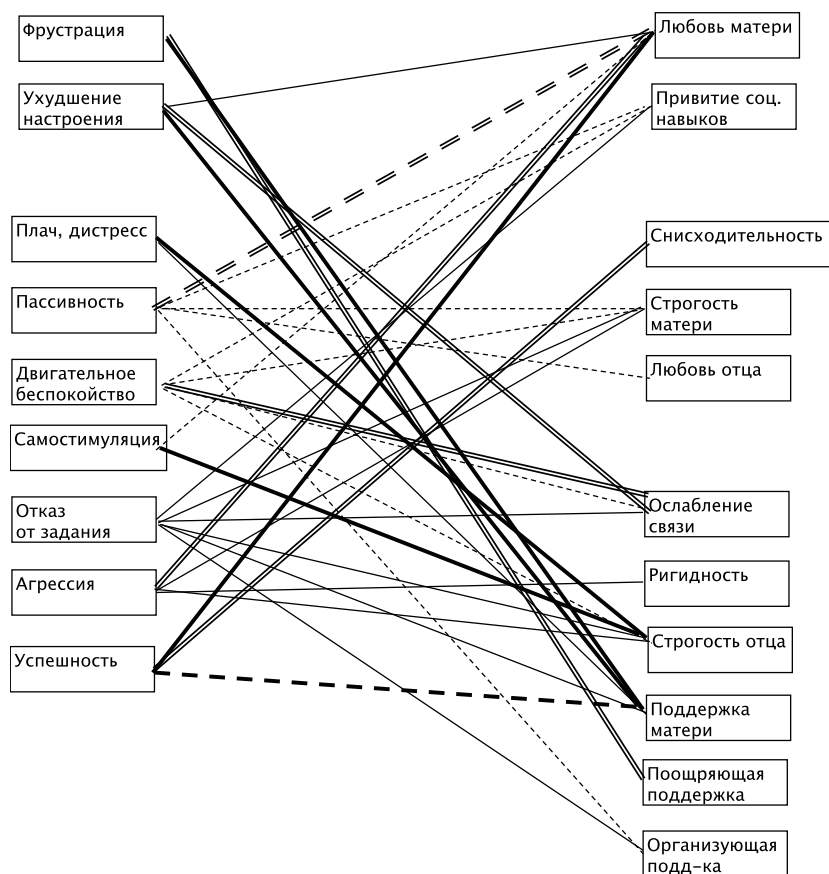


Рис. 5. Связи между отношением родителей и переживанием стресса (МЗ близнецы)

Условные обозначения:

- 1 год, положительные корреляции
- 1 год, отрицательные корреляции
- 2 года, положительные корреляции
- 2 года, отрицательные корреляции
- ===== 3 года, положительные корреляции
- ===== 3 года, отрицательные корреляции

рицательная связь с успешностью; в 3-й год – положительная связь поощряющей поддержки матери с фрустрацией). Нужно отметить, что, хотя на 2-м году жизни дети, получающие больше ситуативной поддержки матери, менее успешны, связь между любовью матери

как характеристикой стиля воспитания в целом и успешностью оказывается положительной, т. е. эмоциональная поддержка становится достаточно эффективной стратегией.

Связей между поведением родителей и переживанием стресса ДЗ близнецов больше, чем у детей предыдущих групп (21 связь в 1-й год, 10 – во 2-й, 12 – в 3-й) (см. рисунок 6). Это можно объяснить тем, что они, с одной стороны, менее самостоятельны в регуляции поведения, чем ОР дети, а с другой стороны, в отличие от МЗ близнецов могут более успешно использовать родительскую поддержку для изменения своего поведения. Больше всего в этой группе детей проявляются связи с ухудшением настроения, самостимуляцией и, как и у МЗ близнецов, с двигательным беспокойством. Связи с ситуативной поддержкой матери носят характер, сходный с таковыми у МЗ близнецов и ОР детей. Из особенностей именно этой группы можно отметить значительное влияние характеристик отцовского воспитания (любовь отца) на стрессовые переживания детей и их регуляцию на 2-м году жизни. Дети более любящих отцов меньше отвлекаются (реже переключают внимание с целевого стимула), менее пассивны, реже отказываются от задания, реже переживают ухудшение настроения и более успешны. Для ОР детей любовь отца тоже значима, однако связи распределены относительно равномерно по всему возрастному диапазону, у МЗ близнецов существенно больше связей со строгостью отца, чем с любовью, и они также распределены равномерно по возрастам. Пока неясно, почему именно на 2-м году жизни для ДЗ такое значение приобретает теплое эмоциональное отношение со стороны отца. Возможно, это связано с кризисом регуляции, переживаемом на 2-м году жизни (Сергиенко и др., 2010), однако на данном этапе анализа не до конца понятна специфика переживания этого кризиса ДЗ близнецами по сравнению с МЗ близнецами и ОР детьми.

В ситуации тестирования предписывающее и запрещающее поведение родителей тесно связано как с контролем поведения, так и со стрессовыми переживаниями детей, причем в большей мере у ОР детей. У МЗ близнецов значительную роль играет также и теплое эмоциональное отношение. Оно важно и для других групп детей, но не в такой степени (у ОР детей) или не во все возрастные периоды (у ДЗ близнецов).

Взаимосвязь поведения взрослых в ситуации тестирования, особенно матерей, и стратегий, выбираемых детьми, можно назвать

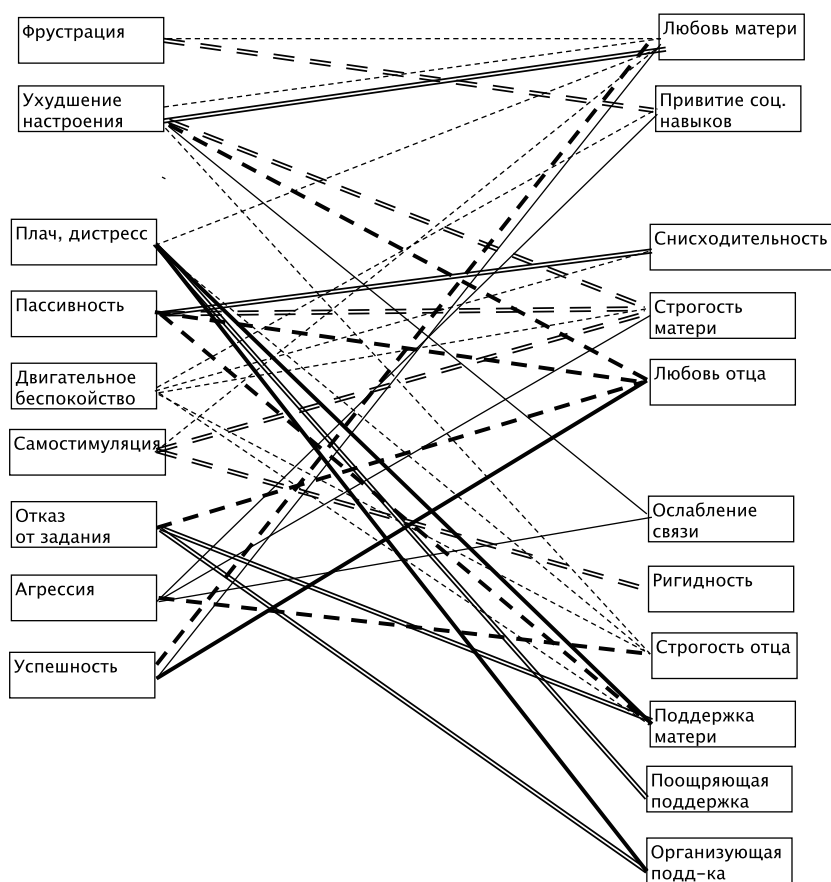


Рис. 6. Связи между отношением родителей и переживанием стресса (ДЗ близнецы)

Условные обозначения:

- 1 год, положительные корреляции
- 1 год, отрицательные корреляции
- 2 года, положительные корреляции
- 2 года, отрицательные корреляции
- 3 года, положительные корреляции
- 3 года, отрицательные корреляции

ретроактивной (т. е. направленной на коррекцию уже осуществившегося поведения ребенка), так как родители в большей степени поддерживают проблемных детей.

Ранее при анализе различий в выборе стратегий в разных типах семьи было обнаружено, что теплое эмоциональное отношение и поддержка детей (шкалы любви матери и отца и снисходительности матери) способствуют более частому употреблению социально-ориентированных стратегий (вокализации/речи и поиска поддержки), а более строгое, контролирующее поведение родителей способствует выбору проблемно-ориентированной стратегии сосредоточения на задаче у ОР детей и стратегии самостимуляции у близнецов. Недостаточное внимание к детям со стороны родителей приводит к меньшему использованию социально-ориентированных стратегий и более частому выбору условно-адаптивных стратегий отвлечения и самостимуляции (Виленская, 2010). Эти данные также косвенно подтверждают наше предположение о том, что эмоциональная поддержка родителей и упорядочивание ими среды способствует как развитию регуляции поведения, так и снижению количества стрессовых переживаний у детей (по крайней мере, их проявлений).

По результатам работы можно сделать несколько выводов:

- 1) родительское поведение действительно связано с переживанием ситуативного стресса у детей;
- 2) с возрастом связь между поведением родителей и стрессовыми переживаниями детей в ситуации становится менее тесной, т. е. дети приобретают большую самостоятельность в регуляции своего поведения и состояния;
- 3) по мере взросления детей родительская поддержка становится в большей мере организующей (в раннем возрасте преобладает поощряющая поддержка);
- 4) ситуативная родительская поддержка, скорее всего, носит ретроактивный характер, поскольку предоставляется, как правило, детям, уже проявившим проблемы в поведении;
- 5) переживание стресса имеет выраженное своеобразие в зависимости от биологических и психологических характеристик детей (зиготность, темперамент). У ОР детей с переживанием стресса в большей мере связано строгое, ограничивающее, организующее поведение родителей (матери); у МЗ близнецов – любящее, поддерживающее, поощряющее поведение матери; у ДЗ близнецов также любящее и поощряющее поведение, но со стороны не только матери, но и отца.

4.3. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста*

Понятие *ресурса* используется в различных областях знаний (геологии, экономике, информационных технологиях и др.) и трактуется как совокупность средств, ценностей, запасов, возможностей, имеющихся в наличии для использования при необходимости. Термин *ресурсы* в психологии рассматривается в нескольких аспектах. Ресурсы включаются в описание стратегий жизни (К. А. Абульханова, Л. И. Анцыферова, А. А. Кроник), часто рассматриваются как возможности и средства преодоления стресса (Р. Лазарус, С. Хобфолл, В. А. Бодров), как аспект саморегуляции и регуляции деятельности и поведения (Т. Л. Крюкова; А. Н. Демин, Е. Ю. Кожевникова; Л. Г. Дикая; С. А. Шапкин и др.).

Несмотря на давний и интенсивный интерес зарубежных психологов к проблеме ресурсов совладания (Billings, Moos, 1984; Navon, 1984; Hobfoll, 1988, 1989; Holahan, Moos, 1987, 1991; Aldwin, Sutton, 1996; Levy-Shiff, 1999; Matheny, Aycocck, Curlette, Junker, 2002, 2003; Antonovsky, 1979, 2004; и др.), в отечественной психологии эта тема не получила должного изучения и описания, слабо сформирована соответствующая система понятий. Так, например, вследствие того, что длительное время проблема ресурсов рассматривалась и исследовалась в тесной связи с проблемой способов (стратегий) совладания и даже как отдельная стратегия совладания, разграничить эти два понятия было затруднительно. В настоящее время принято рассматривать копинг-реакции как поведение, которое возникает и разворачивается после воздействия стрессора, а копинг-ресурсы как факторы, действующие до воздействия, «поглощения» стрессора, реализующиеся уже на стадии когнитивной оценки угрозы ситуации (Matheny, Aycocck, 2003). Другими словами, в момент встречи с жизненной ситуацией субъект оценивает свои ресурсы, возможности (личностные и средовые) совладания с ней и на этой основе формируется оценка ситуации как более или менее трудной (стрессовой). Впоследствии имеющиеся ресурсы (личностные качества, знания, умения, ценности, возможности, знакомства и связи и т. д.) человек реализует, раскрывает, использует в реальном поведении с целью совладания с трудной жизненной ситуацией.

* Исследование проводится при поддержке гранта Президента Российской Федерации для государственной поддержки молодых российских ученых – кандидатов наук МК-601.2010.6.

Сегодня исключительная важность ресурсов в совладании с трудными жизненными ситуациями не вызывает сомнения у исследователей. Американский социолог и психолог А. Антоновский (Antonovsky, 1979, 2004) определяет ресурсы как главные факторы устойчивости, сопротивления стрессу. Автор теории сохранения ресурсов, основатель ресурсного подхода С. Е. Хобфолл (1988) утверждает, что фокус модели стресса главным образом должен быть сосредоточен на ресурсной стороне. Согласно его теории сохранения ресурсов, люди постоянно стараются сохранить, защитить и выстроить, пополнить копинг-ресурсы. Ощущение же угрозы напрямую связано, в первую очередь, с ощущением реальной или потенциальной утраты ресурсов или сложностями их восстановления. Несовладание и, как следствие, возможное возникновение депрессий, психосоматических заболеваний зачастую связано с недостаточным количеством и качеством ресурсов. Хотя конечно, нельзя сказать, что эта связь ресурсов и совладания прямая и однозначная. Эти отношения могут быть опосредованы многими факторами: личностными особенностями, особенностями культурных традиций и др.

Зарубежные исследователи при рассмотрении проблемы ресурсов совладания делают акцент в основном на транзактных моделях стресса (С. Е. Хобфолл, К. В. Matheny, D. W. Aycocck и др.). Исходя из этого, считается, что индивидуальный тип реагирования на стресс и направленность поведения в этих условиях существенно зависит от индивидуальных особенностей личности (в том числе от индивидуальных ресурсов личности). Стресс в этом подходе определяется как результат рассогласования между оцениваемыми потребностями и оцениваемыми ресурсами. Характерные особенности потребности (например, ее интенсивность, ощущение неудачных последствий) и ресурсов (например, их назначение и достаточность) необходимо принимать во внимание для оценки серьезности, трудности, стрессовости ситуации. В рамках этого подхода исследователи стремятся выделить и классифицировать отдельные ресурсы, способствующие совладанию человека.

Другой подход основывается на интегративной модели стресса и акцентирует процесс взаимодействия субъекта и ситуации, развитие навыков осознания имеющихся ресурсов, умение ими управлять, рационально использовать для совладания с трудной жизненной ситуацией (А. Н. Демин, Е. Ю. Кожевникова и др.). Подобная модель дает возможность видеть и анализировать ресурсы как биполярное образование (способное улучшить эффект совладания или блоки-

ровать его) и, соответственно, рассматривать ситуацию как динамическое образование.

Одним из наиболее известных подходов к исследованию ресурсов является информационный подход (Navon, 1984; Бодров, 2000). Д. Навон изучал множество ресурсов личности в процессе регуляции «совмещенной» деятельности, т. е. при предъявлении максимальных требований к процессам преобразования информации. В результате исследований он пришел к выводу, что человек обладает в конкретной ситуации определенным количеством ресурсов (возможностей по преобразованию информации). Любая деятельность человека характеризуется количеством использованных ресурсов и эффективностью их применения, а ресурсообеспеченность обусловлена параметрами информации (количество и качество стимулов и др.) и личностными особенностями (способности, значимость и др.). В. А. Бодров подчеркивает, что «любая разновидность психологического стресса (профессионального, семейного, личностного, межличностного и др.) является в своей основе информационной, т. е. источником его развития служат внешние сообщения, информация о текущем (реальном) или предполагаемом (вероятном) воздействии неблагоприятных событий, их угрозе или «внутренняя» информация в форме прошлых представлений, извлекаемых из памяти сведений о травмирующих психику событиях, ситуациях и их последствиях» (Бодров, 2000, с. 88). Его подход ориентирован на исследование особенностей психической активности человека, в частности, процессов приема и преобразования информации, особенно в тех ситуациях, когда к процессам преобразования информации предъявляются максимальные требования.

Придерживаясь трактовки совладающего поведения костромской школой исследователей (Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк, С. А. Хазова), ресурсы совладающего поведения мы определяем как *индивидуальные и средовые средства, условия, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может актуализировать, осознанно использовать при необходимости в целях совладания с трудной жизненной ситуацией.*

Изучение ресурсов совладающего поведения подталкивает исследователей искать ответы на следующие вопросы: почему в конкретной ситуации субъект использует именно данные, выбираемые им конкретные ресурсы и не использует другие, имеющиеся у него? Как взаимодействуют, в какой связи находятся все имеющиеся у человека ресурсы? Какое место они занимают в целостной системе

совладающего поведения субъекта? По каким критериям мы можем относить отдельные явления и факты к группе ресурсов совладающего поведения и как можем оценивать их эффективность?

Поиск ответов на эти вопросы и теоретический анализ проблемы позволяет сформулировать несколько положений относительно структурной и функциональной организации ресурсов. Мы полагаем, что ресурсы человека связаны между собой и в совокупности *организуют систему*. При этом системообразующим фактором выступает эффект совладания. Такая организация ресурсов обуславливает *гибкость, изменчивость* системы (иерархии) ресурсов, что проявляется в способности, возможности субъекта использовать разнообразные ресурсы в зависимости от субъективной оценки их полезного эффекта для совладания.

Вслед за Е. Ю. Кожевниковой (2006) мы утверждаем, что каждый ресурс занимает свое определенное место в частоте и интенсивности использования, т. е. имеет *свой «вес» в иерархии* возможностей, которыми обладает человек для разрешения возникшей трудности. Одни ресурсы используются в широком спектре трудных жизненных ситуаций (например, эмоциональная социальная поддержка, оказываемая членами семьи), другие являются ситуационно специфическими.

В неотрех областях знания (особенно в экономике и геологии) часто используется понятие ограниченности ресурсов. В психологии совладания также можно говорить об ограниченности, конечности ресурсов, доступных человеку в каждый конкретный момент. Переживание трудной ситуации связано с усиленным использованием имеющихся ресурсов. Экстремальные, кризисные трудности (утрата значимых отношений, возрастной кризис) и совладание с ними подразумевает наличие и интенсивное использование большого количества разнообразных ресурсов. Однако, если необходимые ресурсы (например, поддержка *значимого* человека) недоступны, субъект может компенсировать их отсутствие путем активного использования других. Иными словами, ресурсы совладающего поведения могут взаимозаменять друг друга, *компенсироваться* без существенных потерь для эффекта совладания.

На сегодняшний день неоднозначно определяется место и роль ресурсов в совладающем поведении. На рисунке 1 отражены основные структурные компоненты процесса совладания (по Р. Лазарусу, Е. Фрайденбергу), включая саму ситуацию, являющуюся пусковым механизмом копинга, задающую его особенности; субъективную

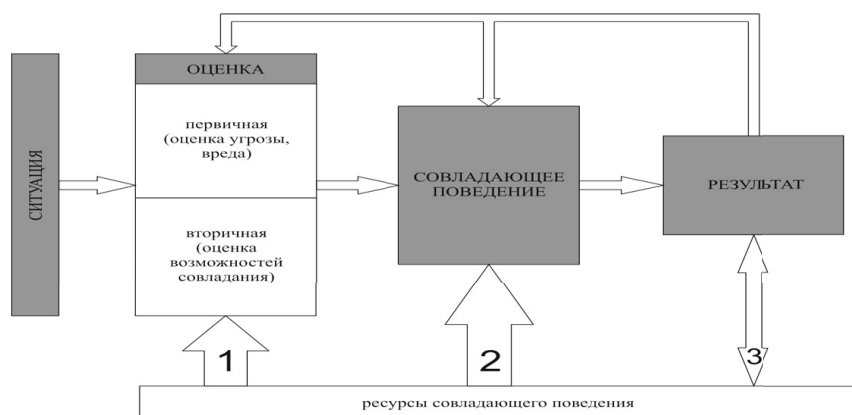


Рис. 1. Место ресурсов в структуре совладающего поведения

оценку ситуации: первичную (оценку угрозы, травмы, потери, вреда) и вторичную (оценку имеющихся возможностей совладания); само совладающее поведение (стратегии, стили, мысли и чувства их сопровождающие) и результат, эффект совладания.

Ресурсы совладающего поведения проявляют себя уже на стадии оценки угрозы ситуации (1). Оценка стрессогенности, субъективной трудности ситуации складывается из оценки угрозы этой ситуации и тех возможностей и ресурсов, которые у человека имеются для совладания с ней. Оценка количества и качества имеющихся ресурсов субъектом как «достаточных» способствует оценке ситуации как менее трудной и стрессогенной, поддающейся контролю, совладанию.

Ресурсы совладающего поведения (индивидуальные особенности (физические, когнитивные, личностные), опыт, навыки поведения, использование социальной сети и др.) реализуются в конкретном поведении (2), тем самым обуславливая его результат и эффективность совладания (3). В свою очередь, полученный результат посредством обратной связи оказывает влияние на все структурные компоненты совладания, в том числе на систему ресурсов.

Таким образом, использование ресурсов – это один из элементов целостного процесса совладания, регуляции человеком своего поведения, саморегуляции. Ресурсы совладания используются, актуализируются, когда они оцениваются субъектом как необходимые, способствующие более эффективному поведению, продуктивному совладанию или уменьшению негативных переживаний

в трудной жизненной ситуации. При этом все имеющиеся у человека возможности и средства, способные выступить в качестве ресурса совладания, имеются в потенциальном состоянии и не осознаются, не оцениваются субъектом как ресурсные. При необходимости востребованности конкретного ресурса он актуализируется, т. е. переводится на уровень осознания ресурсности. Использование ресурса проявляется, прежде всего, в понимании, осознании субъектом полезного эффекта его использования в трудной жизненной ситуации. Актуализация ресурса вообще происходит исходя из оценки субъектом его полезного эффекта в совладании, сформированной на основе опыта проживания, разрешения трудных жизненных ситуаций и использования тех или иных ресурсов.

Проблема критериев эффективности ресурсов фактически не освещена в имеющейся зарубежной и отечественной литературе. В психологии совладающего поведения на сегодняшний день имеется значительное количество данных, достоверно раскрывающих конкретные факторы и их влияние на особенности и эффективность совладающего поведения субъекта. Так, например, Т.Л. Крюкова (2005, 2010) показывает, что на совладающее поведение субъекта оказывают влияние 4 основных факторы: личностный (включающий личностные особенности и психологические качества), социо-культурный (проявляющийся во влиянии социально-психологических качеств субъекта, обусловленных его включенностью в межличностные отношения), ситуационный (отражающий влияние ситуации и оценки субъектом степени ее «трудности») и регулятивный (обеспечивающий обратные связи субъекту об эффективности совладающего поведения и оказывающий влияние в дальнейшем на все структурные компоненты процесса совладания). Понятие фактора содержательно более широкое по сравнению с понятием ресурса и определяется в психологической науке как движущая сила, основная причина явления, определяющая его характер и отдельные черты; как существенное обстоятельство процесса. Таким образом, фактор – это постоянно (в большей или меньшей степени) действующее условие, оказывающее принципиальное (стимулирующее, способствующее или тормозящее, препятствующее) влияние на явление. Ресурсы же – это такие условия, средства и возможности, которые оказывают положительный эффект в совладании с трудной жизненной ситуацией, могут «быть в наличии», но не использоваться, не актуализироваться субъектом. При этом действие, влияние тех или иных факторов на особенности совладания человек может

и не осознавать в случае действия ресурса; человек всегда осознает, понимает только его значение для позитивного эффекта совладания. Актуализация ресурса необходима тогда, когда трудности, с которыми нужно справляться, располагаются в пределах потенциальных возможностей человека, но за пределами его психологической готовности, актуальной возможности справиться. Успешность совладания человека с трудными жизненными ситуациями напрямую зависит от доступности, характера и степени имеющихся ресурсов. Доступность ресурсов различна, но даже если конкретные ресурсы доступны, они нередко остаются неиспользованными, не актуализируются. Актуализация их связана с индивидуальными предпочтениями в выборе ресурсов совладания, позитивным опытом их использования в целях совладания, традициями и моделями поведения в тех социальных группах, к которым человек себя причисляет, с которыми идентифицируется, спецификой самой трудной жизненной ситуации.

На основе теоретического анализа исследуемой проблемы нами были выделены 4 основных критерия эффективности ресурсов, которые нашли свое эмпирическое подтверждение в исследовании, проведенном нами ранее (Петрова, 2009). Итак, в качестве эффективности ресурса совладания можно отметить:

- 1 *Лучшее понимание ситуации и своего поведения в ней.* Действуя уже на стадии оценки угрозы, ресурсы актуализируют в сознании субъекта все те возможности, средства, которые человек может использовать для разрешения трудной ситуации или приспособления к ней. Когнитивные и личностные особенности, а также имеющийся опыт и социальная поддержка помогают человеку лучше понимать, интерпретировать сложившуюся ситуацию и планировать свое поведение в ней.
- 2 *Улучшение эмоционального состояния.* Стрессовое событие в своей основе имеет переживание рассогласования, противоречий между требованиями ситуации и возможностью субъекта справиться с ней. Ресурсы помогают снизить силу негативных переживаний, способствуют выравниванию и нормализации эмоционального состояния.
- 3 *Укрепление Я-концепции и позитивного образа Я.* Ресурсы совладания актуализируются, действуют на стадии оценки угрозы, возможных последствий трудной жизненной ситуации. Эффективность ресурса оценивается и в специфике восприятия си-

туации как менее угрожающей благополучию, трудной, с которой субъект может справиться достаточно эффективно. Это способствует возникновению уверенности в себе, в собственных силах.

- 4 *Поддержание тесных контактов с другими людьми.* Субъект – существо социальное, он формируется и развивается в окружении других людей, поэтому оценивается в тесной связи с другими, в общении, взаимодействии. Ресурсы способствуют развитию субъекта, установлению контактов с другими людьми. Кроме этого, сами отношения с другими часто выступают в качестве ресурсов совладающего поведения.

Анализируя многочисленные предлагаемые в литературе классификации ресурсов, мы создали свою теоретическую рабочую модель, которая нашла свое подтверждение в эмпирическом исследовании. В структуре ресурсов совладания субъекта мы выделили 2 общих группы: индивидуальные и средовые. К *индивидуальным* ресурсам мы относим *физиологические* (личное здоровье, выносливость и сила) и *личностные* ресурсы (когнитивные особенности (интеллект, способности, особенности мышления и др.) и особенности личностного склада: самореализация, оптимизм, юмор, роль лидера, способность эффективно общаться, самодисциплина, чувство независимости, интуиция и др. *Средовые* включают ресурсы *физической* среды (адекватная потребностям еда, транспорт, одежда, деньги, свободное время и др.) и ресурсы *социальной* среды (отношения в семье: обеспечение всего необходимого детям, близкие отношения с супругой/ом или партнером, здоровье супруги/а, партнера, помощь в выполнении необходимого по дому и др.; на работе и рабочие условия: необходимые средства для работы, статус/положение на работе, стабильность работы, понимание и оценивание заслуг руководством, поддержка коллег и др.; близкое общение, социальные гарантии, принадлежность и участие в группах). Результаты проведенного исследования выявляют необходимость отдельного рассмотрения и анализа еще одной группы ресурсов, которые мы условно называем «деятельностные», включающие различные варианты активности и поведения человека (реализацию человека в учебно-профессиональной сфере, хобби и увлечения, варианты времяпрепровождения).

Целью нашего исследования было изучение ресурсов совладания у людей разного возраста. Мы предполагали, что ресурсы совлада-

ющего поведения различаются у представителей разных возрастных групп: для юношеского возраста свойственно более активное использование социальных ресурсов, а для лиц взрослого возраста – индивидуальных.

Поскольку в отечественной психологии отсутствуют адаптированные и надежные методики диагностики ресурсов, реализация нашего эмпирического исследования представляла ощутимую трудность. В этих целях мы разработали и провели с испытуемыми авторское полуструктурированное интервью, имеющее целью изучение перечня ресурсов совладающего поведения у представителей разного возраста и пола, их значимости и ситуаций использования. В конечном итоге нашей целью было получение списка (перечня) ресурсов совладания, свойственных российской выборке. В результате контент-анализа ответов респондентов мы получили классификацию ресурсов, согласную теоретической авторской концепции, представленной выше.

Дополнительно с разрешения авторов мы проводим адаптацию одной из наиболее известных и зарекомендовавших себя методик изучения ресурсов копинга CRIS-SF («Coping Resource Inventory for Stress – Short Form») – «Опросник копинг-ресурсов при стрессе – Краткая форма» американских авторов (Matheny, Aycocock, Curlette, Junker, 2003). Опросник включает 70 пунктов. Испытуемому предлагается по 4-балльной шкале определить степень своего согласия с предлагаемыми утверждениями, которые направлены на оценку 6 основных шкал (копинг-ресурсов), каждая из которых включает 2 субшкалы. Среди них *Шкала уверенности* (ситуационного и эмоционального контроля), *Социальной поддержки* (семьи и друзей), *Контроля напряжения* (физического и психологического), *Когнитивного структурирования* (создания и выполнения планов), *Физического здоровья* (самочувствия и энергии), *Направленности на себя* (ассертивности и веры в себя).

Результаты, полученные с помощью интервью, лишь отчасти согласуются с ресурсами, положенными в основу Опросника CRIS американскими коллегами. А именно мы выявили более широкий спектр ресурсов, которые испытуемые оценивали как важные и эффективные для них. Кроме заложенных в основу опросника ресурсов, весьма важными для отечественной выборки являются самоотверженность и ответственность в отношениях (забота о детях, близких), различные варианты хобби и времяпрепровождения (кино, музыка, книги, прогулки), а также ресурсы физической среды (еда, транспорт,

природа и воздух и т.д.). В группе социальных ресурсов, конечно, доминируют по количеству выборов поддержка семьи и поддержка друзей, однако немаловажной остается поддержка (разного рода) со стороны близких, родственников, коллег по работе, окружающих людей и новых знакомых.

Исследование проводилось в Костроме (и районных центрах), Ярославле и Москве. В нем приняли участие студенты университетов и техникума гуманитарных и технических специальностей в возрасте от 16 до 20 лет (средний возраст – 18,2) в количестве 74 человек, взрослые мужчины и женщины 21–40 лет (средний возраст – 31,1) в количестве 110 человек (20 мужчин и 90 женщин) и 41–60 лет (средний возраст – 48,7) в количестве 36 человек (10 мужчин 26 женщин). Выборку взрослых составили представители различных профессий (работники торговли, производства и сферы образования), имеющие среднее профессиональное или высшее образование. Общее количество испытуемых составило 402 человека. С испытуемыми проводилось интервью, а после этого предлагалось ответить на вопросы методики «Копинг-ресурсы при стрессе».

Контент-анализ полученных 1928 ответов на вопросы интервью позволил выделить 188 переменных, которые содержательно группировались в общие эмпирические категории, обозначенные на рисунке 2.

На этой основе мы разделяем все названные респондентами ресурсы на 3 типа. Один из них – индивидуальные ресурсы – включают личностные особенности (направленность на себя, открытость новому, организация и когнитивное структурирование, отношение и оценка ситуации и себя, психологическое состояние, отношение к другим людям и когнитивные особенности) и физические характеристики и выражается в 388 ответах испытуемых. Второй тип ре-

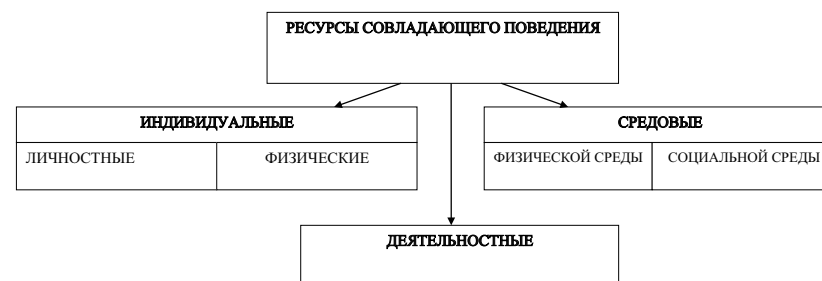


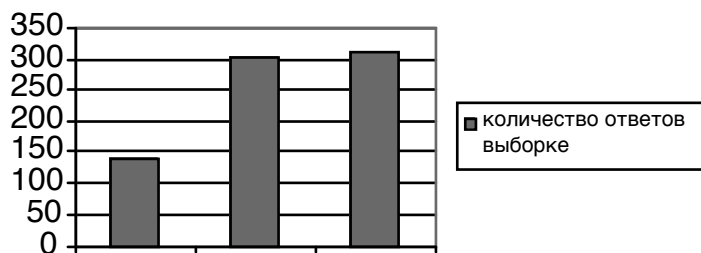
Рис. 2. Ресурсы совладающего поведения: классификация

сурсов – средовые ресурсы, включающие ресурсы социальной среды (семья, друзья, отношения в учебно-профессиональной деятельности, личные отношения, веру в Бога, а также финансовое положение) и ресурс физической среды и выражается в 942 ответах испытуемых. Третий тип, деятельностные ресурсы, включает реализацию человека в учебно-профессиональной сфере, хобби и увлечения, варианты времяпрепровождения и выражается в 598 ответах испытуемых.

Ресурсы совладающего поведения в юношеском возрасте

Результаты исследования показывают большее предпочтение средовых и деятельностных ресурсов у представителей юношеского возраста по сравнению с личностными (см. рисунок 3). В этом возрасте, по данным исследований Т. Л. Крюковой (2005), происходит становление индивидуального стиля совладания, становление личности, идет активное самопознание себя, своих возможностей и способностей, и этот процесс довольно длительный. Поэтому ввиду непознания своих ресурсов, своих возможностей в этом возрасте индивидуальные особенности (в том числе личностные черты, состояния, свойства, физические качества) реже выступают в качестве ресурсов в совладании с трудными жизненными ситуациями.

В числе средовых наиболее часто назывались ресурсы социальной среды (201 выбор), а именно: семья и взаимоотношения в семье (61 выбор), отношения с друзьями и сверстниками (40 выборов), отношения с окружающими людьми, обществом (40 выборов). Данные свидетельствуют о выраженной ориентации современной молодежи на семью, ее поддержку разного рода (эмоциональную, информационную, материальную), отношения с членами семьи. По частоте выбора ресурсу семейных связей и отношений лишь незначительно



индивидуальные средовые деятельностные

Рис. 3. Ресурсы совладающего поведения в юношеском возрасте

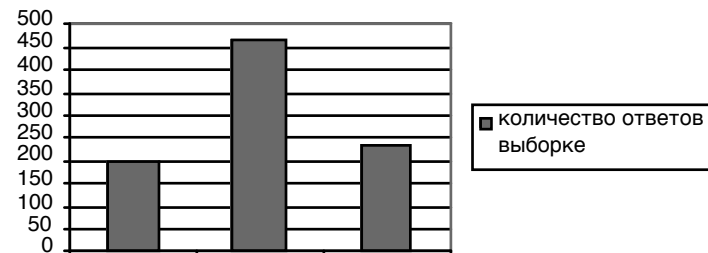
уступают ресурсные отношения со сверстниками и более широким кругом общения (знакомые, окружающие, общество). А обусловлено выраженной ориентацией группы студентов на ценности и поведение окружающих и зависимость от их мнения. Реже в качестве ресурса называются личные, интимные отношения (20 выборов), которые в этом возрасте еще могут отсутствовать или быть нестабильными, и деньги (19 выборов). Наименее редко выбираемыми ресурсами являются отношения на учебе/работе, вера в Бога.

Ресурсы физической среды называются в трети случаев (100 выборов) и включают наиболее частые ответы: природа и время, проведенное на природе (25 выборов), хорошая погода (15 выборов), вкусная еда (15 выборов), сладкое (12 выборов), водные процедуры и плавание (11 выборов). Реже упоминаются: наличие собственного жилья, красивые вещи, фотографии, лекарства, телефон, цветы и т. д.

В совокупности деятельностных ресурсов выражено чаще описывается активность, связанная со свободным времяпрепровождением, досугом (239 выборов). А именно путешествия, поездки, кино, телевизор, сериал, музыка, песня, чтение книги, журнала, прогулки, шопинг и покупки, приготовление еды и сон.

Ресурсы совладающего поведения в ранней взрослости

В возрасте ранней взрослости (21–40 лет) наиболее часто называются ресурсы группы средовых (51,7% всех ответов). Среди них доминируют ресурсы социальной среды (360 ответов), включая, в первую очередь, взаимоотношения в семье как ресурс (45% ответов) (см. рисунок 4). В этот период жизни большинство респондентов уже имеют свои семьи, которые, вероятно, занимают значительное место в их жизни, поскольку они становятся наиболее часто ис-



индивидуальные средовые деятельностные

Рис. 4. Ресурсы совладающего поведения в ранней взрослости

пользуемым источником ресурсных переживаний. По сравнению с ресурсом семенных отношений, другие социальные ресурсы используются существенно реже. Так, ресурс «социальная поддержка друзей и сверстников» упоминается только в 14,2% ответов, а отношения с широким кругом людей, обществом в целом отмечается респондентами как ресурс в 11% ответов. Наиболее редко называются отношения в профессиональной сфере (с коллегами, руководством), вера в бога, материальное благополучие. Среди ресурсов физической среды (103 ответа) доминирующими в выборе у представителей этого возраста остаются: природа и время, проведенное на свежем воздухе (26 выборов), вкусная еда (16 ответов), сладкое (15 ответов), автомобиль (11 ответов).

Два других вида ресурсов (индивидуальные и деятельностные) выражены в значительно меньшей степени. Так, индивидуальным ресурсам отдают предпочтение в 22,6% случаев, включая наиболее выраженные: отношение к себе и оценку ситуации (42 выбора), когнитивные особенности (38 выборов), организацию и когнитивное структурирование (33 выбора), открытость новому (31 выбор).

Ресурсы совладающего поведения в средней взрослости

В возрасте средней взрослости в еще большей степени, чем в предыдущем возрастном периоде, на первое место по частоте выборов выходит группа средовых ресурсов (63,6% всех выборов) и в большей степени социальных ресурсов (145 выборов из 178) (см. рисунок 5). На первом месте по частоте также называется семейный ресурс, отношения в семье, социальная поддержка членов семьи, родственников и в большей степени поддержка со стороны родителей (реальная или опосредованная воспоминаниями, фотографиями и вещами,

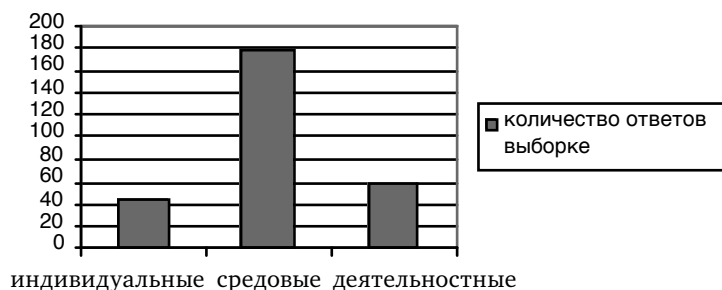


Рис. 5. Ресурсы совладающего поведения в средней взрослости

принадлежавшими родителям, мысленное обращение), со стороны детей и внуков. Стоит отметить, что в этом возрасте испытуемые довольно часто называли не реальную поддержку и общение со значимыми членами семьи как ресурсные, а знание о том, что с семьей, родными все хорошо.

Индивидуальные ресурсы (личностные и когнитивные черты, состояния) указываются наименее редко (16,1% всех выборов). Деятельностные ресурсы связаны в большей степени с реализацией свободного времени и занятиями любимым делом и хобби. В качестве ресурсов называются следующие варианты времяпрепровождения: просмотр кино, сериала, охота/рыбалка, собирательство (грибы, ягоды), шопинг и покупки, работа на даче, огород и др.

Возрастная специфика ресурсов совладания подтверждается изучением различий в выборе ресурсов между группами испытуемых, а также корреляционными связями возраста испытуемых и предпочитаемых ресурсов совладания.

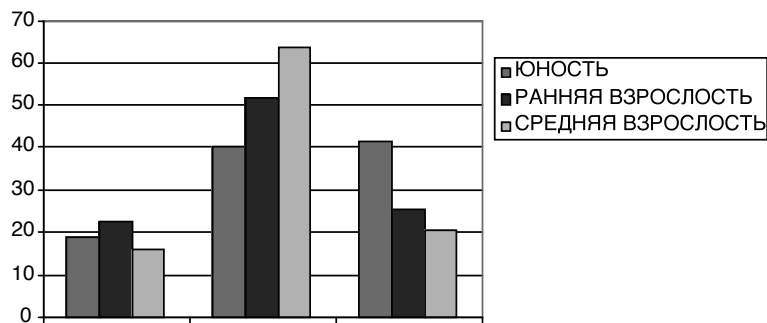
Результаты корреляционного анализа позволяют говорить о выраженной связи возраста и некоторых ресурсов совладания, измеренных при помощи методики «Опросник копинг-ресурсов при стрессе». Так оказалось, что с возрастом происходят изменения в системе ресурсов. А именно с возрастом снижается ресурсность физического здоровья ($R = -0,13$, при $p = 0,01$), включая самочувствие ($R = -0,11$, при $p = 0,02$) и энергию ($R = -0,15$, при $p = 0,00$). Сходные тенденции наблюдаются при анализе данных по шкале *Направленности на себя* ($R = -0,15$, при $p = 0,00$) и субшкале *Ассертивности* ($R = -0,19$, при $p = 0,00$). Другими словами, с возрастом снижается готовность быть уверенным в себе в межличностных отношениях, прямо выражать свои мнения, чувства и желания по отношению к другим. Таким образом, юношескому возрасту в большей степени, чем представителям более старших поколений, свойственно активно использовать социальную поддержку, оценивать физическое здоровье, запас энергии и самочувствие как ресурсы совладания, а также в большей степени ориентироваться на собственные знания и решения в поведении. Это связано с большей активностью в сфере установления контактов, зачастую свойственной возрасту недооценкой здоровья и факторов, на него влияющих, а также активным поиском себя и все возрастающей самостоятельностью.

Сравнение ответов респондентов разного возраста на вопросы интервью при помощи ϕ^* -критерия Фишера также подтвердило вы-

раженные возрастные различия активности использования ресурсов совладания (см. рисунок 6).

Группа индивидуальных ресурсов, включающая личностные и физические особенности, значимо более часто используется в возрасте ранней зрелости по сравнению с юностью ($\varphi^* = 1,92$, при $p < 0,05$) и значимо реже называется испытуемыми возраста средней зрелости (40–60 лет) ($\varphi^* = 2,41$, при $p < 0,01$). Студенческому возрасту свойственны активные процессы самопознания, неполное или не вполне адекватное представление о собственных резервах и возможностях и изучение их границ, что сочетается с выраженной ориентацией на группу значимых сверстников, семью. Возраст 21–40 лет характеризуется интенсивными процессами самореализации в разных видах активности и деятельности, проявляющимися в реализации себя, собственных задатков, способностей, возможностей, сил, знаний и умений. Поэтому индивидуальные ресурсы приобретают в этом возрасте большую значимость.

Среди индивидуальных личностных ресурсов значимые возрастные различия наблюдаются по шкале направленности на себя между юношеской выборкой и представителями возраста ранней зрелости. Направленность на себя как ресурс в трудной жизненной ситуации выражается в стремлении руководствоваться своими идеалами, целями и ценностями в выборе поведения, умении отстаивать свою точку зрения, в самостоятельности, самодостаточности, принципиальности. Такой ресурс называется представителями всех возрастных групп, однако наиболее часто на нем акцентируют внимание студенты ($\varphi^* = 5,26$, при $p < 0,01$). Этот факт объясняется



индивидуальные средовые деятельностные

Рис. 6. Различия в выборе ресурсов совладающего поведения у людей разного возраста

свойственной возрасту и активно развивающейся, всевозрастающей самостоятельностью и независимостью молодых людей в финансовом, социальном, эмоциональном плане от других людей, в первую очередь от родителей.

Значительные изменения в активности использования ресурса «открытость новому» наблюдается в возрасте ранней зрелости, значимо отличая его представителей от юношества ($\varphi^* = 2,58$, при $p < 0,01$) и средней зрелости ($\varphi^* = 2,2$, при $p < 0,05$). Этот ресурс включает стремление человека ко всему новому: новым знаниям, новым ролям, новым деятельности и выражается в общительности, ориентации на саморазвитие, поиске новых впечатлений, знаний, информации, пробе себя и своих сил в разных видах деятельности, освоении новых ролей (сотрудник, родитель и т. д.), что вполне согласуется с возрастными потребностями.

Весьма интересные результаты наблюдаются в изменении отношения к другим людям как к ресурсу совладания. Мы обнаружили значимо более частый выбор этого ресурса в возрасте ранней зрелости по сравнению с юношеством ($\varphi^* = 2,09$, при $p < 0,05$) и еще большую активность использования этого ресурса людьми возраста 40–60 лет (34,2% ответов) ($\varphi^* = 3,95$, при $p < 0,01$). Категория контент-анализа «Отношение к другим людям», содержащая описания чувства ответственности за других (чаще детей, внуков), альтруизма и активной помощи и поддержки других, доброты, неконфликтности, честности, отражает важную сторону ресурса социальной поддержки: приоритетное значение не столько необходимой и получаемой социальной поддержки, сколько ресурсность роли «помощника» и процесса ее оказания. Молодые люди (18–21 года) являются потребителями социальной поддержки окружающих. С возрастом же все более значимой и ресурсной становится роль «ответственного помощника». Нередки случаи, когда ответственность за детей, внуков и т. д. заставляет человека концентрироваться на проблеме, решать ее более оперативно.

Другие индивидуальные личностные ресурсы, в основном когнитивной направленности (организация и структурирование, оценка ситуации и себя, когнитивные процессы и качества), не имеют возрастной динамики. Кроме этого, не выявлено возрастных различий и в активности использования ресурсов-состояний (настроение, душевная стабильность, уединение, эмоции и другие) и индивидуальных физических ресурсов (внешность, физическое развитие, здоровье, самочувствие, бодрость и др.).

Группа средовых ресурсов. Как видно из рисунка 6, значимые возрастные различия наблюдаются в активном использовании средовых ресурсов, к которым относятся ресурсы социальной и физической среды. Результаты говорят о том, что с возрастом значимо усиливается значение и активность использования средовых ресурсов. О такой же тенденции мы можем говорить при анализе социальных средовых ресурсов: в юности их выбор составляет 66,8% ответов, в ранней взрослости – 77,8% ответов, в возрасте средней взрослости – 81,5% ответов.

Значимых различий в активности использования семейного ресурса мы не обнаружили. Группа студентов активнее ориентируется на поддержку родителей и родственников; в возрасте ранней взрослости часто называются в качестве ресурса отношения с родителями, поддержка родственников и взаимопонимание, время, проведенное в собственной семье, с детьми (ребенком). В возрасте 40–60 лет на первые план выходят отношения с близкими членами расширенной семьи, а также отношения с детьми и внуками.

В юношеском возрасте значимо более часто в качестве ресурса совладания выбираются отношения с обществом, более широкой группой контактов ($\varphi^* = 2,78$, при $p < 0,01$), что выражается в активности установления новых контактов и знакомств, интернет-общении, ориентации на мнение, оценки, одобрения окружающих. Кроме этого, в юношеском возрасте значимо более выраженное ресурсное значение имеют деньги и материально-финансовое положение ($\varphi^* = 1,83$, при $p < 0,05$).

Другие социальные ресурсы, такие как отношения в учебно-профессиональной сфере, личные отношения, обращение к Богу, молитва, не обнаруживают значимой возрастной специфики. Это свидетельствует об их большей детерминированности личностными, культурными и другими факторами.

Для юношеского возраста в большей степени характерно отношение к физической среде как имеющей ресурсное значение ($\varphi^* = 3,33$, при $p < 0,01$). Студенты подчеркивают исключительную ресурсную роль природы, хорошей погоды, вкусной еды, сладкого и др. Во взрослом возрасте также указываются ресурсы физической среды, однако в целом не так часто.

Третья группа ресурсов – **деятельностные ресурсы** – выражается в позитивном значении учебно-профессиональной сферы, увлечений и хобби, вариантов времяпрепровождения в процессе совладания. Результаты свидетельствуют о значимом снижении активности

использования этого ресурса с возрастом. Так, студенты значимо чаще используют деятельностный ресурс, чем представители ранней взрослости ($\varphi^* = 6,72$, при $p < 0,01$). Для них характерно обращение к досуговой деятельности как ресурсу, а именно к поездкам, путешествиям, просмотру фильмов и сериалов, чтению книг и журналов, прослушиванию музыки, приготовлению еды и шопингу. В ранней взрослости ресурсными чаще являются трудовая или учебная деятельность и успехи, связанные с ними, а также различные варианты времяпрепровождения (спорт, шопинг, просмотр кино и сериалов, прослушивание музыки). В возрасте средней взрослости варианты деятельностного ресурса называются значимо реже ($\varphi^* = 1,85$, при $p < 0,05$).

Таким образом, приведенные результаты показывают возрастную специфику использования ресурсов. Независимо от возраста средовые ресурсы (в первую очередь, социальные) более значимы для респондентов, их значение с возрастом все увеличивается. Независимо от возраста среди всех социальных ресурсов наиболее значимым остается ресурс семейных связей и отношений. Его роль и значение в соотношении с другими социальными ресурсами (поддержка друзей, сверстников, коллег, знакомых и др.) с возрастом обнаруживает все большую тенденцию к увеличению. Полученные результаты, на наш взгляд, показывает большую ориентацию жителей центрального региона России (и в большей степени областных и районных центров) на поддержку со стороны окружающих людей и сохраняющуюся коллективистскую направленность культуры. Семья и отношения в ней остаются наиболее ценным ресурсом в жизни респондентов независимо от возраста. Сходные результаты были нами получены в исследовании межпоколенных отношений как ресурса (Петрова, 2009). Обнаружилась тенденция усиления ресурсной значимости собственной активности в отношениях, которая выражается в стремлении к оказанию помощи и поддержке, чувстве ответственности за других, альтруизме с возрастом.

Немаловажными средовыми остаются и ресурсы, отражающие особенности физической среды жизни (быт, предметы, условия), в трети случаев описываемые испытуемыми (в соотношении с ресурсом социальной среды). Наиболее часто здесь (особенно в группах до 21 и до 40 лет) указывается природа: собирательный образ в целом и отдельные объекты. Значение физической среды как ресурса снижается с возрастом.

В-третьих, наименее часто называемыми во всех возрастных группах испытуемых остаются ресурсы, которые мы относим к группе индивидуальных. Однако по сравнению с другими возрастными группами представителями выборки ранней взрослости они используются значимо чаще.

В-четвертых, было обнаружено отсутствие выраженной возрастной динамики в активности использования следующих ресурсов: когнитивных (особенности оценки ситуации, организации и структурирования информации и другие), состояния (настроения, чувства), индивидуальных физических (внешность, физическое развитие, энергетический потенциал), семейных взаимоотношений, отношений в учебно-профессиональной сфере, обращений к вере.

РАЗДЕЛ IV

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС, ВЫГОРАНИЕ – СОВЛАДАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

ГЛАВА 5

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

5.1. Совладание как механизм реализации профессионала в условиях глобальных перемен

Среди проблем социальной реализации профессионалов в России, вызванных глобализацией, можно выделить три. Первая – психологические стратегии и тактики сопротивления и адаптации профессионалов в новых условиях. Вторая – возникшие диспропорции в профессиональной структуре общества, связанные с коммерциализацией и «вымыванием» интеллектуально емких профессий, необходимых для сохранения интеллектуального потенциала и социально-нравственного здоровья общества. Третья проблема обусловлена неоднозначностью личной и социальной перспективы для разных идентификационных типов профессионалов в условиях глобализации.

Особенностью современного этапа является относительное усиление роли *социальной* функции профессии. И хотя профессионал по-прежнему выступает как субъект, наделенный одновременно социальной, индивидуальной и инструментально-операциональной сущностью, изменения одной его ипостаси автоматически ведет к изменению двух других.

Теоретически профессионал свободен в выборе и на каждом этапе своей карьеры может принимать решения: оставаться ли ему тем же *человеком* или изменить себя, пересмотреть свои амбиции и притязания; оставаться в данной *профессии* или поменять профессию, выбрать другую, в которой он получит больше возможностей для сохранения и реализации себя; наконец, оставаться ли в данном *обществе* или выбрать себе другое общество, где его (в его прежней профессии) оценят сообразно его притязаниям. Однако практически эти возможности в большинстве случаев не реализуются: если чело-

век уже находится в профессии, он уже несвободен; выбор в такой ситуации новой профессии – это выбор между неизвестным и всей прожитой жизнью. Выбрать другое общество тоже нелегко: чтобы уехать, надо отказаться от многого и от многих. Сделать выбор труднее, когда человек теоретически свободен в выборе, а практически связан привычками или обязательствами.

Поэтому в конкретных исследованиях, в первую очередь, следует выявить, что важнее для человека в ситуации внутреннего конфликта: профессия, он сам или ценности данного общества. Для этого можно использовать и опросники. Они дают возможность установить связи (их силу и относительную значимость) в диадах: профессионал–человек, профессионал–профессия, профессионал–общество. Но чтобы представить всю систему отношений человек–профессия–общество, необходимо обратиться к их качественному анализу методом реконструкции мотивационно-ценностной основы профессиональной позиции. Это поможет выбрать направление для дальнейшего исследования или сформулировать практические рекомендации для преодоления проблем адаптации в новых социально-экономических условиях. Попробуем проиллюстрировать сказанное на некоторых неоптимальных для профессионала ситуациях, когда возникает конфликт между потребностями и возможностями профессиональной карьеры.

Ситуация А. Если человек неизменно выбирает свое общество, при том, что оно не дает ему простора для профессиональной самореализации, то корни такой приверженности надо искать в самом человеке: его внепрофессиональных ценностях, связывающих его с этим обществом.

Ситуация Б. Если приоритетная ценность человека – своя профессия, то он может выбрать иное общество, чтобы состояться как профессионал. В противном же случае ему придется сделать выбор из двух «зол»: либо поменять профессию и изменить себе, либо остаться в профессии и данном обществе в неблагоприятной ситуации, но для этого потребуются изменить себя. Если он решит остаться, то тогда он должен будет сознательно снизить притязания своего Я или принять вероятную отсрочку их удовлетворения.

Ситуация В. Приоритет собственного Я. В этой ситуации можно остаться в профессии при любых обстоятельствах, чтобы сохранить свое Я, особенно если оно ограничено рамками конкретной профессии. Но можно и поменять профессию, чтобы сохранить свое Я, которое в этом случае шире узкопрофессиональных интересов,

и попытаться реализовать свою сущность иначе, поскольку прежняя профессия в данном обществе не позволяет это сделать.

Таким образом, эти примеры иллюстрируют уже высказанную мысль, что любой конкретный выбор профессионала затрагивает всю систему отношений человека, профессии и общества и приводит в динамику связи между всеми элементами этой системы: изменяет их направление, модальность, прочность и силу.

Результующая связей между профессионалом как человеком, как представителем профессии и как членом общества обуславливает его реальную идентификационную направленность: если она положительная, то принятие профессии как смысла бытия означает реализацию себя в ней не только как профессионала, но и как личности; если она нейтральная, то это бесконфликтное принятие своей профессии как средства заработка и достижения некоторого социального статуса; наконец, отрицательная приводит к профессиональному маргинализму (Ермолаева, 2008).

Второй аспект – соотношение социальных запросов в жизни с потенциалом удовлетворения их в рамках выбранной профессии. Сравнительная оценка: желаемых материальных благ, реальных материальных и социальных благ, которые сулит профессия, а также притязаний на реализацию себя в профессии: будь то интерес к самому процессу труда в данной сфере, получение нового знания о чем-то, оказание помощи другим людям, власть над людьми или нечто другое – позволит оценить реальный потенциал профессии для самореализации в ней личности.

Следует сделать некоторое отступление, касающееся уточнения понятия профессиональной идентичности, в связи проблемой реализации профессионала в современных, не самых благоприятных для него условиях. Например, в теории А. Маслоу профессионал как самоактуализированная личность не выходит за пределы индивидуальной профессиональной идентичности (Маслоу, 2001). И когда Маслоу говорит об обществе, в котором возможна самоактуализация в профессии, то в его трактовке это только синергичное общество, в котором эгоизм индивида объективно не противоречит его альтруизму и требованиям самого общества. В отличие от внутренне сбалансированной самоактуализированной личности Маслоу, акцентуированная личность Леонгарда – это личность с ярко выраженным преобладанием одной или дисбалансом несколько черт характера и стоящая хотя и в зоне психического здоровья, но уже на грани патологии (Леонгард, 2002). То, как принято описывать,

например, трудоголиков, – это и есть описание акцентуированной личности. То же можно сказать и об ортодоксах, действующих маргиналах, конформистах как разных идентификационных типах профессионалов. Все это – варианты акцентуации профессионала.

Наши исследования показали, что и в обществах, где объективно нет синергизма индивидуальных и социальных ценностей, существуют идентичные профессионалы, обладающие теми же инвариантными признаками самоактуализированной личности, что и у Маслоу. Это возможно даже в самых невозможных социально-политических условиях *за счет включения личностью механизма рационализации иррационального*, который позволяет конструировать в сознании такую систему отношений с обществом, которая оказывается *не противоречащей* ее внутренним ценностям установкам. Реализация профессионала выступает в этом контексте как уникальный способ самоактуализации в любых социальных условиях (Ермолаева, 2008).

Иными словами, человек *всегда и везде реализуется*, «саморазвертывается» сообразно своему внутреннему потенциалу; и то, что формы и масштабы реализации зависят от социальных условий, эпохи или культуры, не мешает проявлению инвариантных признаков истинного профессионализма, как, впрочем, и не страшит от «теневого» способов самоутверждения маргиналов. Лишь сочетание самоактуализированной личности профессионала с социальной приемлемостью и инструментальной компетентностью выводит ценностные механизмы его идентификации за пределы конкретной личности – в социум и в специфику профессии, делая его реализацию не только индивидуально-целесообразной, но и социально-адекватной.

Но даже для реализации идентичного профессионала важно то, насколько профессиональное *сообщество в целом* готово принять новые правила поведения, ценностные ориентиры и критерии профессионального соответствия, чтобы адекватно действовать в условиях реформ и глобализации. Эта проблема лежит на линии размежевания «общества» в традиционном понимании и «мегаобщества» как социальной среды глобальной экономики. Каждое из них имеет свои приоритеты и иерархии ценностей. Будут ли ценности «общества» включены в «мегаобщество» или наоборот? Произойдет ли их трансформация или поглощение более универсальной культурой? Решение этих вопросов смыкается с общими психологическими проблемами адаптации (Дикая, Ермолаева, 2005) субъекта про-

фессионального труда (толерантностью, космополитизмом), которая применительно к профессиональной сфере конкретизируется в расширенной трактовке профессиональной идентичности как соответствия общецивилизационным критериям профессионализма и наднационального профессионального универсализма.

Глобализация – процесс объективный, развивающийся по естественным законам (Ohmae, 1995); это – данность, современная среда профессиональной и социальной активности субъекта труда. В нормальных условиях психологическая глобализация происходит одновременно с развитием средств связи, передвижения и универсальных технологий. Но если процесс информационно-технологической глобализации искусственно задержан, прерван или, наоборот, форсирован из прагматических, политических, корпоративных соображений, он неизбежно расходится во времени с психологической глобализацией, которая может его либо опережать, либо от него отставать и ему противодействовать. Антиглобалисты есть во всем мире, главным образом по экономическим и политическим причинам. Но у нас, помимо исторических, экономических и политических корней, в идеологии антиглобализма велика доля психологических факторов.

В теоретическом плане глобализация является рациональной моделью мира, предполагающей наличие космополитической способности сознания встать выше национальных или узкопрофессиональных интересов, т. е. апеллирует к приоритету общих целей и ценностей над узконациональными и групповыми (корпоративными, политико-партийными и т. д.), ассоциируется с положительно окрашенными понятиями толерантности, терпимости, общего блага. Антиглобализм как иррациональная модель мира, напротив, ориентирован на приоритет частных целей и ценностей узких профессиональных или политических сообществ; он ассоциируется с негативно окрашенными понятиями национального эгоизма и т. п.

На практике происходит смысловая трансформация, а иногда и инверсия целей и мотивов этих движений. Антиглобализм часто смыкается с более высокими общечеловеческими ценностями – надэкономическими и надпрагматическими: экологией, гуманизмом, правом на свободу выбора собственного пути. Глобализация, являясь жесткой прагматической моделью, неизбежно стягивает капитал и творческие человеческие ресурсы в центры мировой экономики в ущерб остальным регионам. Антиглобализм – ответная

компенсаторная реакция на противоречия интересов глобального мира и национальных, профессиональных, групповых интересов.

Экономисты-прагматики при оценке глобализационных перспектив экономики России исходят исключительно из расчетных критериев экономической эффективности без учета социального эффекта и потерь от психологического сопротивления профессионалов, неадекватных новым условиям. Отчасти поэтому психология глобализма не обрела массового характера в среде профессионалов: рядовому профессионалу ее ценности в лучшем случае безразличны, а в худшем – неприемлемы; глобализация совпала по времени со снижением жизненного уровня и потерей привычной работы, а подобные связи имеют тенденцию закрепляться в сознании как причинно-следственные.

В масштабах глобального мира профессия утрачивает свою относительную автономность, а человек приобретает новое, не всегда лучшее, но более многомерное качество жизни. При этом возникает проблема поиска адекватных критериев, параметров и позиций для оценки профессиональных поступков. Можно выделить следующие аспекты, по которым глобализация приводит к изменению мировоззренческих координат общества, в том числе координат в профессиональной сфере: общецивилизационные; национально-патриотические; профессионально-корпоративные; экономико-прагматические; политико-олигархические; обывательские (как атрибут массового сознания).

Профессия как сугубо прагматическая функция в рамках международного разделения труда переориентируется на мировые потребности, а человек лишается n-ного количества степеней свободы в выборе профессии по интересу. Наиболее экономически эффективные сферы создают условия для пополнения и воспроизводства профессионалами только своих отраслей. Многие массовые профессии отмирают, другие преобразуются, приобретают большую прагматическую направленность, исчезают варианты. Редкие, трудоемкие, творческие профессии, требующие особых профессионально важных качеств и дорогостоящего длительного обучения, становятся неэффективными в узкоориентированной на добывающие отрасли экономике и в перспективе будут существовать лишь в немногочисленных научных и культурных центрах, а люди, обладающие уникальными природными задатками и способностями, окажутся невостребованными в своей стране (тенденция эта уже наметилась в последние 10 лет). Социальный результат – снижение общенацио-

нального уровня знаний и культурных потребностей населения. Психологический результат – неполная творческая и профессионально-статусная самореализация личности.

Общество, входя в структуру мирового рынка, вынуждено менять социальные приоритеты в соответствии с мировыми стандартами в сторону меньшей поддержки государством социальной сферы. При этом неизбежно понесут потери те профессиональные группы, которые еще сохраняют жизнеспособность за счет государственного дотирования. Они окажутся перед новым профессиональным выбором, что далеко не для всех приемлемо в силу разных причин: ментальных, морально-этических, материальных, физических, возрастных, образовательных. Когда речь идет об образовательных ограничениях, имеется в виду не недостаточность исходного уровня образования, а скорее наличие слишком высокого уровня образования, но иного профиля (известно, что сложнее осваивать новое, преодолевая старое, чем «с чистого листа»).

Это все – объективные процессы. Субъективно же трудно рассматривать свою страну как рядовое и не самое значительное звено, которое отведено ей в глобальном мире. Обычному человеку свойственно мыслить не макроглобалистскими масштабами, а соотносить все с личными потребностями, ценностями и интересами. И даже небольшое ущемление личных интересов будет в его сознании гораздо весомее любых аргументов в пользу объективной целесообразности или «временного характера» ущемляющих мероприятий.

Позитивные и негативные тенденции в сфере профессионального труда в условиях глобализации переплетены настолько, что их не всегда удастся разделить. Так, *унификация профессиональной ментальности*, сознания, ценностей, с одной стороны, формирует одновекторную профессиональную культуру, ориентированную на единые стандарты труда и потребления, что приводит к нивелированию национальных особенностей труда и творчества. Но, с другой стороны, она же является условием для повышения уровня взаимопонимания, единого мировоззрения, профессионального языка, сужения сферы для национальных, региональных и конфессиональных конфликтов.

Унификация информационной базы профессии также имеет амбивалентное психологическое содержание: позитивный рост профессионального самосознания, соотносимого с общецивилизационными критериями, сопровождается утратой редких, уникальных ремесел и традиционно трудоемких профессий.

Абсолютизация принципов *целесообразности* и *прагматизма* в обеспечении профессиональной сферы приводит к тому, что профессионально адекватные с позиции глобализации действия могут стать социально неадекватными в масштабах конкретного общества, социума, группы и тем самым вызывать психологическое отторжение самих идей глобализации у членов этих естественных сообществ (помимо организованных движений и партий антиглобалистского толка).

Следует указать на особенности психосоциальных тенденций российской динамики профессиональной идентичности и маргинализма в условиях глобализации. Известные успехи Юго-Восточной Азии в рамках глобализации во многом обусловлены отсутствием в этих странах базового профессионализма, предшествующей устойчивой профессиональной идентичности, конкурирующих профессиональных традиций и структур. В отличие от этого в России существовал сложившийся за десятилетия своеобразный *советский профессионализм* и *советская профессиональная идентичность*, постепенно обретавшие за годы перестройки признаки деградации и профессионального вырождения, завершившегося к началу XXI в. формированием заметного (настолько, что позволяет считать его массовым) слоя профессиональных маргиналов, отвергавших прежние советские профессиональные ценности, но так и не приобщившихся к общецивилизационным.

Таким образом, для формирования в России новой *глобально ориентированной профессиональной идентичности* (ГПИ) необходимо преодоление не только прежней профессиональной ментальности (что вполне закономерно для любой страны, изменяющей свой статус в глобальном мире), но и дезорганизующего и деморализующего влияния *профессионального маргинализма* (ПМ), явившегося следствием потрясений в результате внутренних реформ.

Предлагается следующая модель взаимосвязей (см. рисунок 1):

Если представить преобразование идентичности в виде нормального распределения, то линия ПИ → ПМ → ГПИ будет соответствовать процессам преобразования, типичным для «массового профессионального субъекта», когда ПМ выступает как звено, обуславливающее психологическое сопротивление процессам глобализации в России. Это психологическое сопротивление негативно окрашено эмоционально, а функционально отражает этап переоценки ценностей. Линии ПМ → СМ и ПИ → ГПИ соответствуют крайним позициям, представляющим более локальные процес-

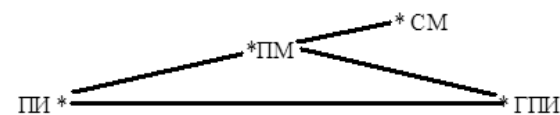


Рис. 1. Возможные направления преобразования профессиональной идентичности в условиях глобализации. (На схеме: ПИ – прежняя профессиональная идентичность, ПМ – профессиональный маргинализм, СМ – социальные маргиналы (безработные, бомжи), утратившие ментальную связь с профессией, ГПИ – глобализационная профессиональная идентичность)

сы преобразования профессиональной идентичности. Например, прямой переход ПИ → ГПИ возможен лишь в немногочисленных случаях у руководителей производства и экономистов «новой волны» и ментальных глобалистов, способных мыслить не только с позиции узкопрофессиональных или узконациональных установок, но и с учетом мировых критериев социального прогресса, общецивилизационных норм профессиональной морали (а не только экономической эффективности). Сюда же относятся профессионалы и ученые «экстракласса», работавшие и раньше на уровне мировых стандартов (ибо глобализация – это не только мировой рынок, но и мировой уровень стандартов профессионализма во всех сферах труда, а не только в области экономики и передовых технологий). Работа на уровне мировых стандартов, с одной стороны, предполагает, а с другой – формирует особую профессиональную идентичность – наднациональную или вненациональную, которая дает новую позицию для оценки роли своей страны в мировых процессах и своей роли как ее гражданина. Главное в этой позиции – непротиводействие прогрессивным и либеральным тенденциям.

Если линия ПИ → ПМ → ГПИ отражает наиболее типичные и массовые психосоциальные тенденции профессиональной динамики, то переходы ПМ → СМ и ПИ → ГПИ как крайние позиции «гауссового» распределения отражают не столько малочисленные, сколько индивидуальные и даже уникальные случаи, в которых нельзя понять результат без детального исследования личности в рамках всех присущих ей социальных связей и психологических индивидуальных особенностей. Для каждой профессии можно оценить ее глобализационный потенциал, а для профессионала – его глобализационную готовность.

Процессы глобализации начались в некоторых профессиях раньше, чем в области экономики и политики. Наука не может развиваться, если знания, полученные в разных регионах мира, не учитываются всеми учеными; то же касается и методов исследования. Медицина также основывается на общемировых достижениях, даже если она имеет различную законодательную базу и культурные традиции в разных странах.

Глобализационный потенциал профессии зависит от следующих ее признаков: наличие наднационального и внекультурного инструментария и универсальных требований к профессионалу; развитый и структурированный профессиональный язык, имеющий собственную знаковую символику, понятную всем профессионалам: алгебра, латынь, бухгалтерский учет и т. п.; единые общецивилизационные правила, нормы и критерии оценки профессионального поведения и этики (профессиональная культура) вне зависимости от страны, государственного строя и т. п., например: правила дорожного движения (для водителей), безотлагательное оказание помощи (для врачей), соблюдение требований безопасности проведения работ (для строителей), расчетные нормы надежности проектирования для инженеров-проектировщиков; единая информационная база профессиональной деятельности: когда профессиональные новшества в одном регионе становятся достоянием всех профессионалов и новыми общими нормативами (в науке, технике, медицине); общность квалификационных требований к профессионалу и профессиональному обучению, в том числе процедуры признания дипломов национальных вузов в других странах. Для ряда профессий еще в древности сложились общецивилизационные требования к профессионалу (врач, лекар) и мировые центры, откуда эти профессии распространялись по всему миру, принося в разные регионы общие правила и нормы.

Интернет, мобильные телефоны «съездили» мир, земной шар стал «шариком на ладони», поэтому культурные различия все более уходят в сферу виртуального, а реальностью становится то общее, посредством чего люди могут более эффективно взаимодействовать друг с другом и понимать друг друга. Неслучайно весь мир охватило стремление к овладению единым языком общения (так уж вышло, что это английский язык). Это объективный процесс. И все более бессмысленным выглядит, например, стремление заменить иностранные термины русскими аналогами.

Глобализационная готовность профессионала зависит от типа профессии и ее глобализационного потенциала, стадии профессио-

нализации, возраста профессионала и его личностных качеств. Большой готовностью к интеграции обладают молодые люди, которые владеют основами профессии, инвариантны к культурным и национальным особенностям; не обременены узкой профессиональной специализацией и ментальностью; имеют склонность к переменам и не дистанцируют себя от «всего цивилизованного мира».

Применительно к условиям рыночной экономики профессионал должен владеть не только знаниями и умениями в своей сфере деятельности, но и умением продавать, подавать себя, оценивать выгоды и затраты на достижение тех или иных своих профессиональных притязаний. Для установления глобализационного потенциала конкретного профессионала следует проводить не только оценку склонности человека к идентификации себя с работой или профессиональным занятием, но и способности перейти из состояния профессионала на уровень метапрофессионала. Чтобы возник такой метапрофессионал, пригодный для вхождения в глобальную экономику и новые социально-профессиональные отношения, он должен дорасти до стадии критицизма по отношению к своей профессии. От того, как человек идентифицирует себя с профессией: с точки зрения *работы* или с точки зрения *профессиональных занятий* – зависит и то, как он будет относиться к своей профессии. Если для врача, милиционера, учителя его профессия – *работа*, то он ее рассматривает преимущественно с позиции того, как за эту работу платят. Если же она для него – *профессиональное занятие*, то он оценивает ее, прежде всего, исходя из того, насколько это занятие соответствует его способностям, склонностям души, удовлетворяет его жизненные интересы, как его труд соотносится с социальной пользой.

При определении нашей позиции, касающейся влияния глобализации на профессионала и вызванные ею психологические проблемы, сошлемся на мнение П. Педерсена (см.: Психологическая энциклопедия, 2003), что люди, пережившие любые радикальные изменения в своей жизни, проходят через процессы адаптации или аккомодации, типичные для культурного шока. «Глобализационный шок» по аналогии с «культурным шоком» (Oberg, 1960; Farnham, Bchner, 1986) служит профессионалу стимулом для переоценки идентичности и принуждает к выбору направления либо в сторону от мирового сообщества, либо к интеграции с ним и поиску соответствующих механизмов социальной адаптации. Негативные психологические последствия разнонаправленных глобализационных воздействий на профессионала, имеющие признаки «культурного

шока» и «социального стресса», сопровождаются нарастанием неопределенности в ценностных ориентациях личности и снижением уровня социальной и профессиональной компетентности общества в целом. Самоощущение многочисленных групп профессионалов как *жертв реорганизационного произвола*, приводит к утрате профессиональной идентичности и к появлению «вынужденных» профессиональных маргиналов. Диссонанс разных срезоз сознания профессионала служит питательной средой для укоренения идеологии антиглобализма, антирыночных настроений, особенно популярных среди представителей «отмирающих» профессий, нарастают и *иррациональные тенденции* в сознании, мировоззрении, поведении профессионалов.

Поэтому основные этапы переживания культурного шока и описанные разными авторами стратегии совладания с ним пригодны и для характеристики адаптационного поведения профессионалов в эпоху глобализации. Это, прежде всего, сохранение личностной целостности и профессиональной идентичности, понимание переживаемых ущемлений как *нормального* явления в условиях перемен, согласие с *неизбежностью* затрат определенного времени для примирения нового со старым, осознание *необходимости* прилагать усилия и разрабатывать конкретные мероприятия для успешного завершения адаптационного периода.

Несмотря на общепризнанную роль совладания в процессах адаптации, до сих пор нет его однозначного определения. Проблема совладания достаточно широка и охватывает весь проблемный ряд адаптации человека – от физического здоровья до социального бытия. Наша позиция ближе к когнитивному пониманию совладания, который Р. Лазарус определил как усилия человека справиться с требованиями, истощающими или превышающими его наличные ресурсы путем включения механизмов толерантности к ущербу или угрозе, переосмысления прошлых событий, переоценки наличной ситуации в более благоприятном свете, стремления контролировать внешние обстоятельства. В отличие от автоматизированных адаптивных форм поведения, совладание предполагает мобилизацию субъекта и привлечение не только внутренних, но и социально обусловленных ресурсов, таких как сознание выполненного долга, достижение цели в конкурентной борьбе (см.: Психологическая энциклопедия, 2003).

Таким образом, совладающее поведение профессионала рассматривается нами как адаптационная функция произвольного субъекта,

направленная на преодоление социогенных кризисов профессиональной идентичности, вызванных качественными изменениями отношений профессионала в контексте общецивилизационных стандартов социальной адекватности и безопасности профессий. *Основной психологический конфликт* этого этапа связан с наличием одновременно существующих разнонаправленных тенденций в профессиональной сфере. С одной стороны, происходит маргинализация профессионалов как следствие изменений в отраслевой структуре и социальном статусе профессий. С другой стороны, наблюдается рост социальной потребности в профессиональных услугах на уровне мировых стандартов и усиление индивидуальных устремлений к высоким достижениям в профессиональном труде как средству самореализации, повышению материального благосостояния и социального статуса.

В субъективном плане этот конфликт переживается как кризис профессиональной идентичности, а в поведенческом выступает в форме *психологического сопротивления изменениям* как самого субъекта труда, так и потребителей его профессиональных услуг в тех случаях, когда эти услуги все менее отвечают социальному назначению профессии. Ментальной основой сопротивления глобализации служит формируемая субъектом концепция враждебности социальной среды, в которой он находится и которая отторгается им тем более, чем меньше он сам участвует в ее создании.

Типичные формы психологического сопротивления изменениям в профессиональной сфере: уход (реальный или виртуальный), пассивное сопротивление (имитация деятельности или саботаж), активное противодействие (попытка повлиять на враждебную среду), деструктивная адаптация (рассогласование структуры притязаний и мотивационно-потребностной сферы). В этом контексте негативное влияния глобализации рассматривается нами не только как угроза профессиональной идентичности, но и как фактор появления новых и актуализации старых психологических барьеров, имеющих две стороны: боязнь утраты привычного и страх перед неизвестным, а совладание – как преодоление психологических барьеров и коррекция профессиональной идентичности.

Антиподом феномену «сопротивления изменениям» служит другой феномен, описанный в литературе как «творческое разрушение», лежащее в основе принятия нововведений и проявления личной инициативы. Универсальный механизм воздействия «творческого разрушения» на любой психологический барьер состоит в том,

что элемент «разрушения» направлен на «страх утраты старого», а элемент «творчества» снимает «страх принятия нового». В зависимости от того, какой из этих элементов преобладает, методы воздействия на барьеры могут быть антагонистические (когда снятие барьера достигается путем разрушения механизмов «защиты старого») и неантагонистические, адаптивные методы преодоления психологических барьеров путем их нейтрализации или приспособления к среде.

Конструктивная адаптация как форма совладающего поведения в неблагоприятной социальной среде предполагает наличие взвешенного сочетания индивидуальных притязаний и социальной целесообразности в действиях профессионалов. Поскольку совладание – это функция произвольного субъекта, оно в принципе не может быть приспособлением личности к среде только как одностороннее усвоение ее норм и ценностей. Условно в этом процессе в Я субъекта присутствует отражение потребностей среды, т. е. отраженное Мы. Но в то же время конструктивная адаптация невозможна без присутствия в самой социальной среде необходимого диапазона вариативности, дающего индивиду возможность найти свой собственный способ самореализации в адаптационной стратегии, т. е. в Мы также должно присутствовать отраженное Я, точнее, в среде должен быть заложен прообраз вариантов стратегий адаптации субъекта к ее социальным нормам и ценностям.

Таким образом, для конструктивной адаптации социальная среда должна обладать определенной степенью открытости для субъекта, а индивид – резервом толерантности, т. е. необходимой степенью открытости для принятия ценностей разных социальных сред. Здесь уместно упомянуть об индивидуальных различиях, сославшись на Л. Фестингера: «Индивиды, которым свойственна низкая толерантность к диссонансу, должны испытывать больший дискомфорт в случае его возникновения и прилагать большие усилия в стремлении снизить степень этого противоречия, чем индивиды с высокой толерантностью к диссонансу» (Фестингер, 1999). Применительно к адаптации в профессиональной сфере проблемы толерантности и космополитизма конкретизируются в расширенной трактовке профессиональной идентичности как соответствия общецивилизационным критериям профессионализма и наднационального профессионального универсализма.

Различные сочетания индивидуальной толерантности и социальной открытости могут быть представлены в виде универсаль-

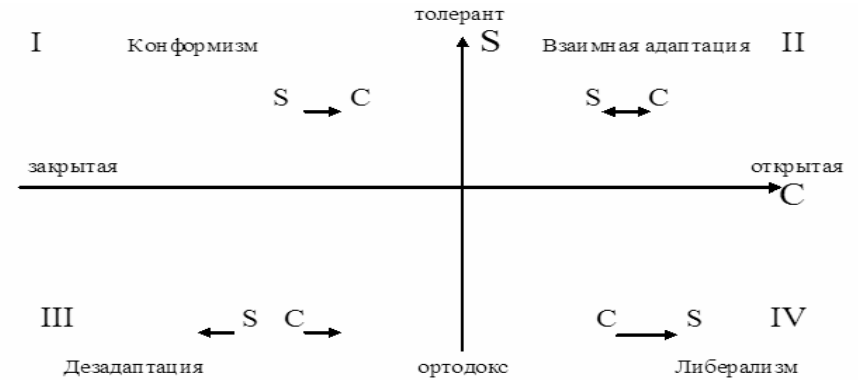


Рис. 2. Универсальная адаптационная модель (S – субъект, C – социальная среда)

ной модели в системе двух координат, одна из которых отражает степень открытости субъекта, другая – степень открытости среды. Эта модель позволяет описывать известные в настоящее время разновидности социальной адаптации профессионала: прогрессивную и регрессивную, одностороннюю и взаимную, принудительную и добровольную, аллопластическую и аутопластическую. А также такую форму дезадаптации как профессиональный маргинализм (см. рисунок 2).

Квадрант I соотносится с действующим пассивным профессиональным маргинализмом, означающим «внутренний уход». Квадрант II включает все варианты конструктивного преобразования идентичности профессионала, приводящие к ее развитию. Квадрант III отражает ситуации профессионального маргинализма с «истинным уходом из профессии». Квадрант IV отражает взаимоотношения субъекта и социальной среды, благоприятствующие развитию действующего агрессивного профессионального маргинализма.

Предложенная Хэйбером (Haber, 1958) при анализе аффективного отклонения от нулевого уровня физической адаптации (тела человека к температуре воды) так называемая «мотыльковая кривая» оказалась удобной моделью и для нашего описания адаптационных аспектов переидентификации профессионала при позитивных и негативных изменениях социальной среды разной степени выраженности (см. рисунок 3).

Первое, что необходимо отметить в этой модели: умеренные изменения социальной среды, как позитивные, так и негативные,

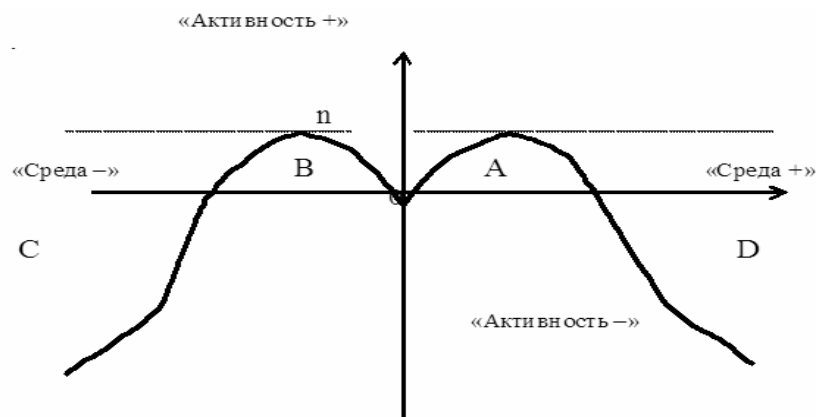


Рис. 3. «Мотыльковая кривая» переидентификации профессионала (0 – фонный рабочий уровень социальной идентичности профессионала в стабильной системе. «Среда +» – степень позитивных изменений в социально-профессиональном пространстве; «Среда -» – степень негативных изменений в социально-профессиональном пространстве; «Активность +» – конструктивная социально-профессиональная активность личности; «Активность -» – деструктивная социально-профессиональная активность личности; A, B, C, D – зоны различных типов переидентификации профессионала)

вызывают конструктивную профессионально-преобразовательную активность личности, а чрезмерные, в том числе и позитивные, изменения приводят к стагнации или деструктивной реакции профессионала.

Диапазон 0–n отражает наличие операционального резерва идентичности и запаса вариативности поведения профессионала, не нуждающегося в кардинальной переидентификации, чтобы оставаться адекватным изменениям ситуации в пределах зон A и B. Умеренные изменения социальной среды вызывают адреналиноподобный всплеск ориентировочного поведения, что стимулирует творческую, поисковую и защитную активность профессионала, положительно окрашенную эмоционально как при благоприятных изменениях среды (A), так и при неблагоприятных (B). Разница лишь в том, что при негативных изменениях социальной среды больше выражены защитные тенденции, и преобразование идентичности идет преимущественно по типу конформизма, а при благоприятном развитии социальных условий происходит раскрытие резервных

возможностей социальных функций профессии и переход идентичности профессионала на более высокий качественный уровень.

В этот же диапазон 0–n входит и феномен спонтанной самопроизвольной смены (с периодичностью от 3 до 7 лет) рода занятий, темы научной работы и т. п. в пределах той же профессии, наличие которого неоднократно отмечалось психологами в эмпирических исследованиях, а также учеными разных профилей по опыту самонаблюдения как необходимый стимул для поддержания уровня творческой активности.

В отличие от этого зоны C и D, отражающие слишком радикальные или быстрые социальные изменения, представляют необратимые ситуации кризиса профессиональной идентичности, завершающиеся, как правило, разными вариантами отказа от профессии, ухода в другие сферы или принятием на себя теневого функций.

В зоне C сосредоточены все виды «уходов» в другие сферы с утратой профессии, требующие полной переидентификации профессионала, так как в рамках прежней идентичности социальное приспособление прежней профессии к новым условиям невозможно: это зона *разрушения идентичности*.

Зона D, связанная хотя и с чрезмерными, но все же позитивными социальными изменениями, представляет смену профессиональной идентичности *по типу ее трансформации*, позволяющей сохранить часть связей с прежней профессией путем поиска новых ее применений при радикальной смене ценностных приоритетов. «Уходы» в другие сферы осуществляются с использованием прежних профессиональных навыков. Либо в прежнюю профессию внедряются новые принципы и методы работы (например, коммерческие), делающие ее, по сути, другой.

Исследование глобализационного потенциала профессионалов в зависимости от уровня их идентичности/маргинализации, проведенное на контингентах, в разной степени затронутых процессами глобализации и находящихся в разных позиционных отношениях со своей профессией (некоторые продолжают прежнюю карьеру, другие находятся в поиске новой работы), с использованием разработанного нами опросника «Глобидмар»: глобализация – идентичность – маргинализма показало зависимость отношения к возможной смене профессии на более соответствующую условиям глобализации от возраста, социально-политических установок и занимаемой должности. В условиях социально-экономических изменений отношения между профессионалом и профессией могут

иметь различную направленность (перетекание, удержание, отторжение, отталкивание, притяжение) и разную динамику, которые обусловлены уровнем и структурой профессиональной идентичности. *Перетекание* профессионалов из одной профессии в другую вследствие либо ее естественной модернизации, либо замещения аналогичными профессиями обычно происходит бесконфликтно. *Притяжение прежней профессии (удержание)* может реализовываться в двух формах: а) *ригидности* – для лиц зависимого типа с низкой субъектной активностью (конформисты, ортодоксы); б) *приверженности* – для лиц с высоким уровнем ментальной профессиональной идентичности и творческим потенциалом преобразовательной субъектной активности (идентичные профессионалы, трудоголики). *Отторжение профессии* – типичная реакция ментальных профессиональных маргиналов в затрудненных условиях реализации. *Отталкивание* – возможная реакция для всех типов профессионалов при наличии в самой профессии факторов социальной, статусной, моральной или физиологической неприемлемости. *Притяжение новой профессии (захват)* – характерно для предприимчивой личности с динамическим типом субъектности, способной к творческому разрушению стереотипов; в условиях рыночной экономики – это резерв пополнения предпринимателей.

Глобализационный потенциал профессии зависит от: наличия наднационального и внекультурного инструментария и универсальных требований к профессионалу; развитого и структурированного профессионального языка, имеющего собственную знаковую символику, понятную всем профессионалам данной отрасли; единства общецивилизационных правил, норм и критериев оценки профессионального поведения и этики (профессиональной культуры) вне зависимости от страны и государственного строя.

Глобализационная готовность профессионала зависит от: типа профессии и ее глобализационного потенциала, стадии профессионализации, возраста профессионала и его личностных качеств. Большею готовностью к интеграции обладают молодые люди, которые владеют основами профессии, инвариантной к культурным и национальным особенностям; не обременены узкой профессиональной специализацией и ментальностью; умеют продавать, подавать себя, оценивать выгоды и затраты на достижение тех или иных своих профессиональных притязаний; имеют склонность к переменам, не дистанцируют себя от понятия «весь цивилизованный мир»; способны перейти из состояния профессионала на уровень

метапрофессионала путем преодоления стадии критицизма по отношению к своей профессии.

Результаты эмпирического исследования глобализационного потенциала выпускников гуманитарных вузов в целом подтверждают адекватность разработанных нами методов и методических процедур для решения прикладных задач, направленных на выявление и коррекцию профессиональной идентичности и психологических барьеров профессионалов в эпоху глобализации. (В проведении исследования и обработке результатов принимала участие С. Ю. Манухина.)

Всего в исследовании было задействовано 88 респондентов. Из них 36 студентов-психологов, получающих первое высшее образование (средний возраст – 20 лет), 26 студентов-управленцев по персоналу (средний возраст – 20 лет), получающих первое высшее образование, 26 студентов-психологов, получающих второе высшее образование (средний возраст – 31 год: от 24 лет до 51 года).

У данного контингента в результате профессиональной подготовки уже заложена «ментальная почва» для того, чтобы происходящие социально-экономические изменения воспринимались ими как положительные факторы и рассматривались как возможный источник их профессионального роста, а не как препятствие. Однако, несмотря на декларацию общего положительного исхода процессов глобализации, у респондентов присутствует страх, неуверенность и недоверие к происходящему, многие указывают на то, что готовы уехать в другую страну, чтобы только остаться в профессии. Одним из факторов, мешающих профессиональной реализации в своей стране, является неспособность к отстаиванию своей позиции в ситуациях жесткой конкуренции, которая, напротив, вызывает стремление «убегать» от проблем. На недостаточность психологической готовности к принятию социальных изменений и «изменению себя» указывает также наличие барьеров проявления личной инициативы и превалирование ложных установок.

Восприятие самого процесса глобализации, способов самоидентификации как профессиональной, так и личностной у разных возрастных групп, осваивающих новую область профессиональной деятельности, имеют значимые различия. У более старшего поколения студентов-психологов, несмотря на проблемы в достижении цели и коммуникативные барьеры, нет желания повторно менять свою профессию, в то время как $\frac{2}{3}$ выборки студентов-психологов, получающих первое высшее образования, указывают на готовность

к смене области своей профессиональной деятельности, что позволяет прогнозировать усиление маргинализма в психологических кругах в ближайшем будущем и уменьшение субъективной и социальной ценности диплома специалиста-психолога. Полученные результаты указывают также на отсутствие понимания самого процесса глобализации в массе «молодых» будущих специалистов-психологов и – что немаловажно – на отсутствие готовности нести ответственность за происходящие процессы в стране, в которой они живут.

Существенным фактором социальной адаптации различных профессиональных групп в условиях реформ и глобализации является их ресурсообеспеченность. Н. Е. Тихонова предложила адекватную российским условиям модель стратификации, построенную на основе комплексного анализа ресурсообеспеченности социальных групп, отражающую наличие: 1) экономического, 2) квалификационного, 3) социального, 4) властного, 5) культурного, 6) личностного, 7) символического (престиж) и 8) биологического ресурсов. «Шансы конкретных людей занять относительно более высокую позицию в рамках стратификации по уровню жизни жестко коррелируют с показателями ресурсообеспеченности в целом и каждого из них в частности, особенно квалификационного, властного, экономического и социального ресурсов. Для представителей различных статусных позиций решающую роль играют разные, а не единые для всех виды ресурсов. Так, по мере движения вверх по «лестнице» социальных статусов начинает относительно возрастать роль квалификационно-образовательных характеристик для определения принадлежности к тем или иным стратам, а на высших ступенях решающее значение приобретает властный ресурс» (Тихонова, 2006).

Выводы

Оценивая перспективы адаптации профессионала в условиях глобальных перемен, необходимо ограничивать имманентные личностные и социально-ценностные основания профессиональной идентичности, определяющие ее сущностные характеристики, от ригидных установок, которые можно корректировать, и психологических барьеров, которые нужно преодолевать.

Для формирования в России новой глобально ориентированной профессиональной идентичности необходимо преодоление не только прежней профессиональной ментальности (что вполне закономерно для любой страны, изменяющей свой статус в глобальном мире), но и дезорганизующего и деморализующего влияния

«культурного шока» и «социального стресса», вызванного конфликтом одновременно существующих разнонаправленных тенденций в профессиональной сфере.

В субъективном плане этот конфликт переживается как кризис профессиональной идентичности, в социальном приводит к появлению «вынужденных» профессиональных маргиналов, а в поведенческом выступает в форме психологического сопротивления изменениям в форме различного типа «уходов» от проблем и деструктивных реакциях.

Совладающее поведение профессионала направлено на преодоление рассогласования между привычно-приемлемой в данном социуме моделью профессии и общецивилизационными стандартами ее социальной адекватности и безопасности. Исход совладания зависит от степени открытости новой социально-профессиональной среды для субъекта и степени толерантности самого субъекта для принятия ценностей глобального мира. Умеренные изменения социальной среды, как позитивные, так и негативные, вызывают конструктивную профессионально-преобразовательную активность личности, а чрезмерные, в том числе и позитивные, приводят к стагнации или деструктивной реакции профессионала.

5.2. Психологическая регуляция посттравматических стрессовых состояний у лиц опасных профессий: опыт системно-генетического исследования

Стресс как психическое состояние

Стресс традиционно определяется как совокупность неспецифических адаптационных процессов, как общий адаптационный синдром, развивающийся в особых ситуациях взаимодействия человека с его окружением (Селье, 1979). Наиболее характерной тенденцией современных исследований в области психологии стресса, как отмечает В. А. Бодров (2006а), является тенденция рассматривать стресс именно как особое, экстремальное эмоциональное (психическое) состояние, обладающее выраженной спецификой. По классификации, предложенной Л. Г. Дикой, оно может быть отнесено к состояниям «<...> перенапряжения, для которых характерны дефицит адаптационных резервов и предельная нагрузка на гомеостатические механизмы» (Дикая, 2003, с. 22). Стрессовое состояние отличается от других активационных состояний, характерных для человека

в обычном режиме жизни и позволяющих ему результативно действовать и стремиться к своим целям. Ссылаясь на работы Т. Кокса и других исследователей в области когнитивной психологии стресса, Л. Г. Дикая подчеркивает, что условия рабочей среды и задачи деятельности часто «<...> могут провоцировать активацию, но это вовсе не обязательно будет стрессом» (Дикая, 2003, с. 23). И если активационные состояния могут быть отнесены к состояниям адекватной мобилизации систем организма и психики для реализации поставленной задачи, то стресс определяется как состояние динамического рассогласования между ними (Леонова, Медведев, 1981). Для нормализации стрессовых состояний и для преодоления возникших при стрессе затруднений в реализации целей активности, как правило, требуются очень значительные усилия и мобилизация дополнительного, «стратегического» запаса адаптационных ресурсов организма и психики (Бодров, 2006а; Медведев, 2003).

Проблема переживания человеком психологического стресса наиболее полно была разработана в когнитивной теории стресса Р. Лазаруса (Лазарус, 1970). Важная роль в этой теории принадлежит именно психологическим феноменам стресса, таким как отношение человека к происходящим событиям и его эмоциональные переживания. Психологический (когнитивный) стресс, по Лазарусу, – комплекс психических состояний, являющихся результатом когнитивной оценки человеком своей способности преодолеть возникшие в сложной жизненной ситуации затруднения, мешающие его продуктивному функционированию в среде (Бодров, 2006а; Дикая, 2003). Причем Лазарус подчеркивал особое значение таких переживаний не только непосредственно в стрессовой ситуации, но и на этапе развития событий, ее предвещающих. Стадию превентивной субъективной оценки будущей угрозы со стороны среды Лазарус рассматривал как важнейший компонент процесса переживания человеком стресса любого уровня, физиологического или психологического. В итоге уровень субъективной стрессогенности ситуации для человека определяется в когнитивной теории стресса соотношением субъективных оценок требований ситуации и ресурсообеспеченности предстоящей активности по преодолению стресса в сложившихся обстоятельствах. Именно адекватность субъективной оценки собственных возможностей (ресурсов) совладания в соотнесении с оценкой уровня угрозы со стороны сложившихся обстоятельств, т. е. потенциальной опасности актуальной ситуации для жизни, здоровья или же для целей активности субъекта, опреде-

ляет, в первую очередь, уровень интенсивности эмоционально переживаемого человеком психологического стресса (Бодров, 2006а).

*Эволюционно-генетический (субъектный) подход
и проблема регуляции постстрессовых состояний*

Современная парадигма научных исследований определяется изменением на данном историческом этапе развития науки типа научной рациональности в подходе к изучаемым явлениям. Если в классической науке в качестве объектов исследования рассматривались простые системы, их структура и функции, в неклассической – структура и функции сложных саморегулирующихся систем, то в постнеклассической парадигме доминирующим предметом изучения становятся сложные нелинейные саморазвивающиеся системы (Степин, 1997; Юревич, 1992). При этом классический принцип реактивности в подходе к изучаемым явлениям должен быть изменен на принцип телеономически ориентированной системной активности (Анохин, 1978; Бернштейн, 1966; Ломов, 1984; Рубинштейн, 2003; Швырков, 2006). Это касается и изучения психологических механизмов, обеспечивающих в стрессовых ситуациях регуляцию отношений человека и окружающей среды, в частности среды профессиональной. Анализ литературных данных (Александров, 2001; Алишев, 2000; Анцыферова, 1994; Балл, 1989; Барабанщиков, 2007; Брушлинский, 2003; Бурлачук, Михайлова, 2002; Дикая, 2007; Журавлев, 2007; Журавлев, Купрейченко, 2009; Знаков, 2008; Ключко, 2008; Петренко, 2007; Сушков, 2008) позволяет утверждать, что изучение феноменов стресса и адаптации с позиций постнеклассического, эволюционно-генетического (субъектного) методологического подхода, должно ориентироваться на следующие положения:

- Процесс взаимодействия со средой для человека как активного субъекта собственной жизни опосредован его психологическим (ментальным) пространством или, иначе, его индивидуально специфической субъективной ситуацией. Психологическое пространство личности является при этом особым объектом жизнедеятельности человека, на который в любой ситуации взаимодействия со средой направлена его активность.
- Человек способен развиваться и эффективно продвигаться по своему жизненному пути, только преодолевая при взаимодействии со средой как с другим нелинейным системным объектом того же уровня сложности неизбежные проблемные ситуации различной интенсивности и разной этиологии. При этом

он может достичь целей своей субъектной активности, только постоянно *адаптируясь* в среде благодаря системным процессам *регуляции и саморегуляции*.

- Способность любой живой системы к *адаптации* в среде путем динамической перестройки программ активности в соответствии со сложившимися условиями существования обусловлена генетически. При этом смысл процесса адаптации – это не достижение гомеостаза, не приспособление к среде и не уравнивание субъекта с нею в соответствии с выдвинутыми средой требованиями. *Цель любого адаптационного процесса*, реализуемого живой системой в среде, – преодоление сложившихся неблагоприятных обстоятельств и *достижение адаптирующейся системой субъективно «полезного результата»*, т. е. состояния, обеспечивающего максимально выгодные внутренние условия для реализации ее собственных целей существования. Иными словами, для человека конечной целью адаптационного процесса любого уровня, в который он может быть вовлечен как субъект своей жизнедеятельности, всегда будет оптимизация его собственного состояния (в первую очередь, за счет преодоления среды и использования ее ресурсов).
- Реализация эволюционно детерминированного процесса адаптации в любой живой самоорганизующейся и саморазвивающейся (эволюционирующей) нелинейной системе обеспечивается регулятивной адаптационной макросистемой, которая способна объединять в *функциональном взаимодействии* разноуровневые компоненты различных систем организма и психики для решения актуальных в сложившейся ситуации взаимодействия субъекта со средой конкретных *адаптационных задач*.
- Задачи адаптации в каждой конкретной ситуации взаимодействия со средой определяются иерархией потребностей человека как ее субъекта, актуализированных на данном этапе его существования, а возможности их достижения – его системным ресурсным потенциалом. Решение адаптационной задачи достигается при этом за счет собственных ресурсов, затрачиваемых на преодоление субъектом двух адаптационных барьеров на пути удовлетворения потребности (информационного и энергетического).
- Любая ситуация взаимодействия с окружающим миром может предъявить к субъекту жизнедеятельности такие адаптационные требования, которые будут значительно превосходить его

системный ресурсный потенциал и, соответственно, его возможности по функциональной регуляции в процессе адаптации в среде. Значительный дефицит какого-либо ресурса (психологической или организменной природы), необходимого для преодоления ситуационно обусловленных требований среды (обстоятельств) и достижения системой-субъектом своих целей, может привести к серьезным нарушениям в целеориентированном, иерархически организованном функционировании всех разноуровневых компонентов регулятивной адаптационной макросистемы субъекта. Такое состояние системы будет определяться как *дезадаптация*.

- В этом случае в активно адаптирующейся живой системе развиваются выраженные нарушения внутреннего равновесия ее компонентов вследствие ослабления системных связей между ними, что сопровождается развитием неблагоприятных, с точки зрения возможности ее дальнейшего надежного функционирования, состояний. Для живых систем такие состояния, являющиеся следствием нарушения нормального течения адаптационного процесса, принято определять как стрессовые и постстрессовые.

Травматический психологический стресс и функциональная надежность лиц опасных профессий

Традиционно одной из ключевых для психологии труда и инженерной психологии является проблема повышения функциональной надежности человека в различных системах профессиональной деятельности (Бодров, Орлов, 1998). Под функциональной надежностью субъекта профессиональной деятельности понимается особое свойство его функциональных систем обеспечивать динамическую устойчивость исполнителя в решении им профессиональной задачи в течение определенного времени и с заданным качеством. Иными словами, надежность профессиональной деятельности в целом определяется функциональной способностью исполнителя преодолевать развитие неблагоприятных, с точки зрения ее успешности, психологических и психофизиологических состояний, так или иначе связанных с переживанием стресса в процессе ее выполнения (Бодров, Орлов, 1998; Дикая, 2003; Леонова, 2004).

Переживание стрессовых состояний приводит к тому, что человек в процессе реализации профессиональных задач начинает испытывать значительные трудности в функционировании, теряя контроль над ситуацией и утрачивая способность к продуктивной активности

и конструктивному поведению (Дикая, 2003; Прохоров, 2005). Вместе с тем в проблеме функциональной надежности человека-оператора «важным является изучение процессов обеспечения его устойчивого функционирования на разных уровнях регуляции жизни и деятельности в различных условиях среды и трудового процесса» (Бодров, Орлов, 1998, с. 34. Курсив мой. –Е.Л.). Не вызывает сомнений, что данное положение справедливо и для любого другого вида сложной профессиональной деятельности. Это положение также находится в полном соответствии с требованиями современного постнеклассического методологического подхода к изучению психики человека как субъекта, реализующего свою активность в социальной системе и в онтологическом процессе взаимодействия с окружающим миром (Барабанщиков, 2007; Знаков, 2008).

Проблема функциональной надежности исполнителя как проблема профилактики и коррекции стрессовых и постстрессовых состояний в процессе профессиональной деятельности является традиционной для исследований в области психологии труда и инженерной психологии. Она становится особенно значимой, когда речь идет о надежности человека-исполнителя в так называемых опасных профессиях (Лазебная, 1999, 2005; 2007; Ursano et al., 1996). Профессиональная деятельность лиц опасных профессий (спасателей, пожарных, сотрудников силовых структур и спецподразделений, военнослужащих, специалистов операторского профиля в сложных социотехнических системах и др.) постоянно осуществляется в экстремальных условиях, связанных с риском для жизни, физического и психического здоровья человека как ее субъекта (Дикая, 2003).

Эти профессии характеризуются высокой субъективной и объективной ценой функциональных срывов исполнителей и повышенным уровнем их персональной и социальной ответственности за результаты деятельности. При этом для таких профессионалов повседневной реальностью является переживание особых стрессовых ситуаций. В ходе профессиональной деятельности лица опасных профессий постоянно испытывают разрушительные для психики человека интенсивные эмоции и чувства. Это страх за собственную жизнь и здоровье, за жизни и здоровье других людей; ужас, связанный с осознанием своей смертности, реальной конечности собственного биологического существования; чувство беспомощности и неспособности повлиять на ход событий.

Такие ситуации в практике международных психологических, медико-биологических и физиологических исследований стресса

принято квалифицировать как травматические стрессовые, а порождаемое ими состояние как психологический травматический стресс (Лазебная, 2007; Тарабрина, Лазебная, 1992). В посттравматическом же периоде существования у части профессионалов, переживших такой стресс, может сформироваться, как и у других носителей травматического опыта, специфический комплекс патологических когнитивных, психологических (личностных) и психофизиологических нарушений. С аллостатическими посттравматическими стрессовыми нарушениями психического и соматического здоровья (с посттравматическим стрессом) связан и ряд поведенческих проблем, ведущих к системным нарушениям социального функционирования человека (Лазебная, 2007; Тарабрина, 2009; Тарабрина, Лазебная, 1992; Wilson, Friedman, Lindy, 2004). В этой связи посттравматическое снижение функциональной надежности исполнителей в опасных видах профессиональной деятельности может рассматриваться в качестве одного из наиболее социально значимых последствий переживания человеком травматического психологического стресса.

Особенно тяжелые последствия психической травматизации для носителей травматического опыта связаны с развитием выраженных нарушений психического здоровья в виде специфического посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и комплекса других психопатологических состояний. Системные по своей природе, затрагивающие и психологические, и психофизиологические, и психобиологические уровни регуляции активности, в том числе и регуляции поведения человека в социуме, эти проблемы занимают «особое и, пожалуй, центральное место в психологии человеческого бытия» (Знаков, 2008, с. 86). В случае развития хронических форм ПТСР человек, пережив психологический травматический стресс как экзистенциальную, жизненно важную личную ситуацию (Анцыферова, 1994; Лазебная, 2007; Тарабрина, Лазебная, 1992; Ялом, 2005), как «разрыв привычного существования» (Знаков, 2008, с. 86), попадает в своеобразный «биопсихосоциальный капкан». Как «черная дыра», системные последствия психической травматизации «затягивают» судьбы субъекта, его близких и более широкий круг людей (Лазебная, 2007; Van der Kolk, McFarlane, 1996).

Таким образом, последствия переживания лицами опасных профессий психологического травматического стресса могут рассматриваться как основная причина дестабилизации их состояния и снижения функциональной надежности в посттравматическом периоде

существования. При этом с позиций субъектного подхода особо значимой при изучении посттравматической функциональной надежности лиц опасных профессий становится задача изучения ее психологических детерминант, обеспечивающих как формирование адекватного посттравматической ситуации психологического пространства личности, так и эффективную регуляцию посттравматической адаптационной активности субъекта. Вместе с тем закономерности системной психической детерминации успешности преодоления посттравматических стрессовых нарушений в особых видах профессиональной деятельности до сих пор изучены недостаточно. Полученные нами (совместно с М. Е. Зеленовой) в ходе трехэтапного лонгитюдного исследования особенностей посттравматической стрессовой адаптации (ПСА) ветеранов боевых действий данные позволяют в какой-то мере восполнить этот пробел.

*Результаты лонгитюдного изучения особенностей психологической регуляции посттравматических стрессовых состояний у ветеранов боевых действий**

Особенности организации и методического обеспечения проведенного нами лонгитюдного изучения психологических детерминант успешности (ПСА) военнослужащих – ветеранов боевых действий в Афганистане – на разных этапах были подробно описаны в наших предшествующих публикациях (Зеленова, 2002, 2004; Лазебная, 1999–2009; Лазебная, Зеленова, 1999, 2007; Зеленова, Лазебная, 2008). Основным методологическим базисом исследования стал субъектный, системно-генетический подход. Структурные компоненты разноуровневых функциональных систем психики, обеспечивающих регуляцию посттравматических стрессовых состояний в процессе ПСА, рассматривались нами в динамике, в контексте успешности преодоления субъектом адаптации в посттравматическом периоде системных последствий психической травматизации. При этом были выделены и изучались в исследовании *субъектно-личностный, личностный и индивидуально-психологический* уровни активности системы психической регуляции посттравматических стрессовых состояний.

Как отражающие активность *субъектно-личностного* уровня рассматривались такие показатели, как основные характеристики ко-

* Исследование проведено при поддержке РГНФ, гранты №№ 00-06-00218а, 04-06-00144а и 07-06-18015е.

гнитивно-аффективных оценочных процессов, имеющих отношение к формированию самоотношения и смыслообразования субъекта на уровне его Я-концепции (методики МИС и СЖО). К компонентам этого уровня психической активности были отнесены также и особенности общей самооценки, диагностированные при помощи классических шкал семантического дифференциала (Зеленова, 2004, 2006). Кроме того, с применением специально разработанной в целях данного исследования методики УВПА (Шкала успешности военной посттравматической адаптации) изучались особенности переживания (субъективной оценки) успешности и эффективности решения ветеранами в процессе ПСА различных адаптационных задач в области социального функционирования (Лазебная, 2009; Лазебная, Зеленова, 2007).

Особенности функционирования системы психической адаптации на *личностном уровне* оценивались по показателям, отражающим выраженность таких качеств субъекта, как локализация субъективного контроля, агрессивность, враждебность, личностная тревожность, способность к волевой регуляции продуктивной активности, а также соотношение неосознаваемых личностных защит. *Индивидуально-психологический уровень* в данном исследовании был представлен особенностями когнитивно-стилевой организации процесса информационного взаимодействия субъекта со средой.

В анализируемые массивы данных также входили *ситуационные переменные* (основные показатели социодемографического, в том числе профессионального статуса обследуемых, полученные в ходе диагностического интервью). В качестве *объективного критерия* успешности посттравматического адаптационного процесса использовались показатели, характеризующие успешность адаптации по уровню выраженности нарушений физического и психического здоровья, в том числе по уровню специфических посттравматических стрессовых нарушений при ПТСР. Также оценивалась успешность посттравматического функционирования в различных областях жизнедеятельности (результаты клинического диагностического интервью, шкала функционирования FS SCID см.: Лазебная, 1999; Лазебная, Зеленова, 1999, 2007).

На первом этапе анализа в исследовании был поставлен вопрос о сравнении уровня детерминирующего влияния ситуационных и психологических факторов в обеспечении успешности преодоления последствий психической травматизации на тех этапах посттравматической стрессовой адаптации (ПСА), которые значительно

удалены по времени от момента переживания психологического травматического стресса. Предполагалось, что в динамике ПСА происходят принципиальные изменения в системной иерархии детерминирующих успешность адаптации факторов.

Результаты исследования подтвердили предположение о том, что средовые параметры актуальной ситуации, имевшие первостепенное значение как факторы, провоцирующие глубину развития психической травмы как в ходе самого травматического события, так и преимущественно влиявшие на успешность ПСА в первые годы после него, со временем перестают доминировать в структуре процессов регуляции и саморегуляции посттравматических стрессовых состояний (Лазебная, 2004а, 2007; Лазебная, Зеленова, 2007). По мере осмысления травматического опыта и выработки осознанных позитивных стратегий совладания с травмой их влияние становится все менее выраженным. Как было установлено, через 10–15 лет после переживания травматического психологического стресса (на втором этапе исследования) связь этих факторов с процессами регуляции посттравматического состояния ветеранов практически не определялась методами сравнительного, корреляционного и факторного анализа, а психологические особенности субъекта ПСА, наоборот, стали играть важную роль в обеспечении успешности ПСА (см. таблицу 1).

На основании предварительного анализа полученных данных был сделан вывод о том, что вклад различных уровней системы психической регуляции посттравматических стрессовых состояний в обеспечение успешности посттравматической адаптации не равноценен. Так, конфирмативный факторный анализ обобщенного массива данных II этапа исследования (см. таблицу 1) показал, что ведущую роль в иерархии структурных компонентов функциональных систем, обеспечивающих решение задач ПСА на ее удаленных от момента травматизации этапах, играют структуры субъектно-личностного уровня регуляции адаптационного процесса, т. е. аффективно-оценочные компоненты Я-концепции.

При этом переменные, отражающие активность структур личностного и индивидуально-психологического уровней в психической регуляции процесса ПСА, заняли в системной иерархии детерминант ПСА соподчиненную по отношению к процессам самосознания и смыслообразования позицию, а параметры жизненной ситуации оказались практически не связаны с успешностью ПСА (см. таблицы 1 и 2).

На следующем этапе анализа была поставлена задача более подробного изучения иерархического соподчинения изучавшихся ком-

Таблица 1

Факторная матрица обобщенного массива данных II этапа исследования (45 обследуемых, 47 переменных, 16 значимых факторов, 83,48% общей дисперсии; метод главных компонент с вращением Varimax)

№	% о. д. и название фактора	Переменные и их факторные веса
1	10,32% о. д. Субъективная эффективность адаптации	0,94 – субъективная эффективность ПСА по УВПА (индекс Iад) –0,93 – индекс субъективной тяжести ПСА по УВПА (D) –0,82 – индекс субъективной длительности ПСА по УВПА (Т) 0,76 – индекс субъективной результативности ПСА по УВПА (L) 0,62 – функциональная адаптированность по FS SCID –0,57 – выраженность симптоматики ПТСР –0,43 – самооценка активности по шкалам СД
2	10,06% о. д. Осмысленность существования	–0,83 – самообвинение (9 шкала МИС) –0,80 – внутренняя конфликтность (8 шкала МИС) 0,72 – самоуважение («самоуверенность», 2 шкала МИС) 0,68 – самооценочность (5 шкала МИС) 0,68 – общая осмысленность жизни по СЖО 0,58 – самопривязанность (7 шкала МИС) –0,56 – личностная тревожность
3	7,23% о. д. Интернальность	0,91 – в общении 0,88 – в семейных отношениях 0,79 – в области достижений 0,66 – в области неудач
4	6,17% о. д. Агрессия	0,85 – индекс враждебности по Бассу-Дарки 0,82 – защита «замещение» 0,68 – защита «проекция» 0,60 – индекс физической агрессии по Бассу-Дарки
5	5,18% о. д. Зрелые защиты	0,74 – защита «интеллектуализация» 0,66 – защита «реактивное образование» 0,50 – функциональная адаптированность по FS SCID –0,45 – индекс физической агрессии по Бассу-Дарки 0,44 – защита «компенсация»
6	4,42% о. д. Закрытость–открытость Я	0,75 – закрытость – открытость (1 шкала МИС) 0,58 – ригидность Я («самопривязанность», 7 шкала МИС) 0,44 – самооценочность (5 шкала МИС) –0,43 – наличие постоянной работы
7	4,39% о. д. Мобильность стилиа полнезависимости	0,85 – коэффициент обучаемости по тесту Виткина 0,72 – общая самооценка по шкалам СД 0,38 – наличие постоянной работы

Продолжение таблицы 1

8	4,33% о.д. Аутосимпатия	0,82 – аутосимпатия («самопринятие, 6 шкала МИС») 0,41 – рефлексивность (суммарное время 1 ответа в тесте Кагана) 0,41 – полезависимость (ср. время поиска фигур, тест Виткина)
9	4,39% о.д. Удовлетворенность функционированием	0,87 – защита «подавление» –0,61 – индекс субъективной удовлетворенности по УВПА (S) 0,44 – самооценка активности по шкалам СД
10	4,26% о.д. Ориентация на действие при планировании и неудаче	0,75 – контроль за действием при планировании по Ю. Кулю –0,56 – наличие детей в семье 0,48 – контроль за действием при неудачах по Ю. Кулю
11	4,08% о.д. Полезависимость	0,89 – среднее количество ошибок в тесте Виткина 0,66 – среднее время поиска по тесту Виткина
12	4,08% о.д. Отношение к поддержанию здоровья	0,87 – интернальность в отношении к здоровью 0,45 – личный контроль Я («саморуководство», 3 шкала МИС) –0,37 – наличие постоянной работы
13	3,92% о.д. Ригидность	0,86 – коэффициент ригидности, тест Струпа 0,69 – узкий диапазон эквивалентности (общее количество групп, вербальный тест Колги)
14	3,79% о.д. Возраст	0,86 – возраст на момент обследования 0,57 – выраженность симптоматики ПТСР 0,45 – личностная тревожность
15	3,53% о.д. Ориентация на действие при реализации намерения	0,82 – контроль за действием при его реализации по Ю. Кулю –0,42 – контроль за действием при неудачах по Ю. Кулю –0,42 – защита «компенсация»
16	3,45% о.д. Узость диапазона эквивалентности	0,83 – узкий диапазон эквивалентности (общее количество групп, невербальный тест Колги) –0,50 – ожидаемое отношение окружающих («отраженное самоотношение», 4 шкала МИС) 0,41 – соматические нарушения здоровья

понентных структур, функционирующих на субъектно-личностном уровне психической регуляции посттравматических стрессовых состояний. С этой целью в обобщенном массиве данных была выделена и факторизована матрица переменных «самосознание и осмысленность жизни», которая объединила 24 показателя. В матрицу вошли переменные, отражающие уровень осмысленности существования и различные особенности самооценки субъектов посттравматической адаптации, структуру их самоотношения, субъективного переживания успешности и «затратности» процесса ПСА. В эту матрицу были включены также и некоторые ситуационные переменные, которые по результатам предварительного анализа оказались наиболее тесно связаны с успешностью процесса адаптации (наличие постоянной работы, возраст на момент обследования, количество детей в семье, тяжесть симптоматики ПТСР и уровень общей соматической заболеваемости). В качестве объективного показателя уровня адаптированности также, как и на первом этапе анализа, были использованы оценки функциональной адаптированности ветеранов по шкале FS SCID. Индекс личностной тревожности по шкале Спилбергера был также включен в анализ как базисное для развития посттравматического неблагополучия качество личности (Лазебная, 2007; Лазебная, Зеленова, 2007; Тарабрина, Лазебная, 1992). В результате факторизации было выделено 7 значимых факторов, описывающих 74% общей дисперсии (см. таблицу 2).

Факторизация показателей, отражающих особенности функционирования структур самосознания личности в процессе регуляции ПСА, подтвердила тесную связь успешности регуляции посттравматических стрессовых состояний и базисных аффективно-оценочных компонентов Я-концепции. При этом в рамках первого фактора (19,12% о.д.) основные параметры осознанного переживания субъектом тяжести, продолжительности и успешности процесса адаптации оказались взаимосвязаны с функциональными показателями адаптированности и выраженностью клинической симптоматики ПТСР. Этот факт может рассматриваться как подтверждение особой роли в регуляции адаптационных процессов осознанных переживаний субъекта. Эта связь становится особенно значимой в контексте оценки успешности адаптации, когда речь идет о переживаниях, связанных с субъективной «ценой» (трудностью и продолжительностью) решения какой-либо адаптационной задачи, в данном случае с ценой преодоления ветеранами системного посттравматического неблагополучия. Представляется, что именно эти оценки, отражающие

Таблица 2

Факторная матрица «самосознание и осмысленность жизни»
(45 обследуемых, 24 переменные, 7 значимых факторов,
74% общей дисперсии; метод главных компонент
с вращением Varimax)

№	% о.д. и название фактора	Переменные и их факторные веса
1	19,12% о.д. Субъективная эффективность адаптации	-0,91 – индекс субъективной тяжести ПСА по УВПА (D) 0,88 – индекс субъективной эффективности ПСА по УВПА (I ад) -0,79 – индекс субъективной длительности ПСА по УВПА (Т) 0,73 – функциональная адаптированность по FS SCID -0,71 – выраженность симптоматики ПТСР 0,67-индекс субъективной результативности ПСА по УВПА (L)
2	17,75% о.д. Осмысленность существования и гармоничность Я	-0,83 – «внутренняя конфликтность» (8 шкала МИС) -0,79 – «самообвинение» (9 шкала МИС) 0,75 – общая осмысленность жизни по СЖО 0,73 – самоуважение («самоуверенность», 2 шкала МИС) -0,63 – личностная тревожность 0,62 – самооценочность (5 шкала МИС)
3	8,79% о.д. Закрытость–открытость Я	0,74 – закрытость – открытость (1 шкала МИС) -0,64 – наличие постоянной работы 0,57 – ригидность Я («самопривязанность», 7 шкала МИС) 0,56 – личный контроль Я («саморуководство», 3 шкала МИС)
4	8,07% о.д. Самооценка	0,69 – соматические нарушения здоровья 0,66 – самооценка активности по шкалам СДО, 55 – общая самооценка по шкалам СД
5	7,71% о.д. Аутосимпатия	0,83 – аутосимпатия («самопринятие», 6 шкала МИС) 0,65 – самооценочность (5 шкала МИС) 0,43 – общая самооценка по шкалам СД 0,41 – наличие постоянной работы
6	7,14% о.д. Возраст	0,82 – возраст на момент обследования 0,63 – количество детей в семье 0,45 – личностная тревожность 0,41 – выраженность симптоматики ПТСР
7	5,42% о.д. Удовлетворенность функционированием	0,76 – индекс субъективной удовлетворенности по УВПА (S) -0,53 – ожидаемое отношение окружающих («отраженное самоотношение», 4 шкала МИС)

как результаты рефлексии собственного состояния, так и уровень соотнесенной с ними результативности предпринимаемых для достижения адаптационной цели усилий, могут рассматриваться в качестве ведущих компонентов обратной связи в общем контуре регуляции процесса посттравматической стрессовой адаптации.

Показатели осмысленности жизни по методике СЖО составили ядро второго фактора (17,75% о.д.) в непротиворечивой обратной факторной связи с уровнем личностной тревожности. В этот же биполярный фактор с отрицательными весами вошли также и такие структуры самоотношения, как *Внутренняя конфликтность* и *Самообвинение*, т.е. полностью третий обобщенный фактор МИС *Самоуничижение*. Показатели же методики МИС, отражающие такие параметры самоотношения, как *Самоуверенность* (самоуважение) и *Самоценность*, вошли в этот фактор с положительными весами. Остальные параметры самоотношения, оцененные по шкале МИС, составили третий (*Закрытость – открытость Я*) и пятый (*Аутосимпатия*) факторы вместе с такими показателями, как *Наличие постоянной работы* и *Общая оценка* по шкалам семантического дифференциала.

Содержание полученной факторной структуры подтвердило и факт отсутствия прямой выраженной связи между интенсивностью переживания чувства субъективной удовлетворенности функционированием и успешностью адаптационного процесса, ранее установленный на первом этапе анализа обобщенного массива данных (Лазебная, 2006; 2007, 2009; Лазебная, Зеленова, 2007). Индекс субъективной удовлетворенности УВПА вошел только в седьмой фактор (5,42% о.д.) в обратной связи с таким параметром МИС, как *Отраженное самоотношение*.

Результаты и их обсуждение

Таким образом, данные, полученные в результате системно-генетического анализа особенностей функционирования различных уровневых компонентов системы психической регуляции процесса ПСА ветеранов боевых действий, позволяют сформулировать следующие *выводы*.

Во-первых, доказана ведущая роль структур сознания и самосознания личности в иерархии детерминант, участвующих в регуляции посттравматических стрессовых состояний.

Во-вторых, исследование показало, что осознаваемые и неосознаваемые, автоматизированные индивидуально-психологические

и личностные компоненты адаптационных функциональных систем психической регуляции ПСА структурно дифференцированы, у каждого из них свои функции. Так, анализ позволил установить практически полное отсутствие связи между активностью смыслообразующих структур Я-концепции и системой неосознаваемых защит личности (Зеленова, Лазебная, 2008). Однако по законам системной детерминации поведения, объединяясь в процессе решения человеком конкретной адаптационной задачи в рамках специфической функциональной системы в иерархические структуры, только оба эти уровня в гармоничной согласованности их активности способны обеспечить эффективный и успешный процесс регуляции его состояния. Эти уровни функционально объединены самой системной природой эволюционных, генетически обусловленных, телеономических (целеориентированных) адаптационных процессов, разворачивающихся в каждой точке взаимодействия человека с другими нелинейными, самоорганизующимися и саморазвивающимися, открытыми материальными системными объектами среды, что было продемонстрировано и результатами данного исследования.

Субъектно-личностные по уровню организации, когнитивно-эмоциональные оценочные процессы, индивидуально-специфические по своей природе, лежат в основе всей системы регуляции отношений человека и среды в адаптационном процессе. В первую очередь это процессы самосознания личности и смыслообразования. Не будет преувеличением сказать, что, с позиций субъектного, системно-генетического подхода, обеспечение осознания человеком смысла любой жизненной ситуации, понимания себя самого, своих задач и возможностей применительно к собственным целям и сложившимся средовым условиям – ключевая функция психики как регулятивной системы. В процессах этого уровня интегрируется активность всех функциональных систем организма и психики субъекта. Результат же определения смысла ситуации, сложившейся в психологическом пространстве субъекта, т. е. самоопределения в ней, является системообразующим фактором для всей макросистемы адаптационной регуляции взаимоотношений человека с миром (Журавлев, Купрейченко, 2007; 2009). Все системные процессы (Швырков, 2006) организма и психики, обеспечивающие жизнедеятельность человека, так или иначе замыкаются в их организации и динамике на структуры именно субъектно-личностного уровня психической регуляции.

В завершение необходимо отметить, что сделанные по результатам исследования выводы о ведущей роли в регуляции процесса

ПСА структур, активность которых организуется на осознаваемом, субъектно-личностном уровне, находятся в полном соответствии со взглядами большинства исследователей психической регуляции произвольной активности человека (Конопкин, 1980; Ломов, 1984; Дикая, 2003; Моросанова, 2001; Леонова, 2004; Голиков, Костин, 1999; Обознов, 2003; Прохоров, 2005б). Развивая идеи С. Л. Рубинштейна, Н. А. Бернштейна, П. К. Анохина, они подтверждают, что процессы психической регуляции произвольной активности не могут быть поняты вне контекста их осознанности. Именно осознанная, произвольная регуляция поведения в различных ситуациях жизнедеятельности позволяет человеку преодолевать субъективную неопределенность ситуации, принимать решения и осуществлять согласованные между собой целеобусловленные действия.

Вместе с тем особая роль процессов сознания и самосознания в обеспечении психической регуляции поведения ни в коей мере не преуменьшает роли неосознаваемых регуляторных процессов в обеспечении полезного для субъекта результата в его взаимодействии со средой (Зараковский, Медведев, 1977; Ломов, 1984; Голиков, Костин, 1999; Обознов, 2003; и др.). Уровни сознания и неосознаваемой регуляции активности субъекта в среде функционально объединены самой системной природой эволюционных, генетически обусловленных, телеономических (целеориентированных) адаптационных процессов, разворачивающихся в каждой точке взаимодействия человека с другими самоорганизующимися открытыми и диссипативными, нелинейными системными объектами среды, что продемонстрировали и результаты данного исследования. Но эти результаты одновременно позволяют говорить об их относительно автономном друг от друга функционировании в рамках единой адаптационной системы.

5.3. Ценностно-мотивационные предпосылки неблагоприятных функциональных состояний субъекта труда*

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволяет сделать вывод о том, что наличие необходимых профессионально важных качеств еще не гарантирует высокой успешности деятельности спе-

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, грант № 09-06-00270а.

циалиста в течение длительного времени, успешного преодоления профессиональных трудностей. Проблема профессиональной эффективности и надежности складывается из необходимости в конкретных организационных условиях конкретной по содержанию задачи профессиональной деятельности обеспечить долговременную надежность и эффективность трудовой деятельности, не нанося урона здоровью профессионала и сохраняя для него определенный личностный смысл.

Авторы современных психологических исследований, опирающиеся на методологию системно-генетического и субъектного подходов, рассматривают любое сложное психическое явление системно, во всем многообразии взаимосвязей и с учетом динамики его становления и развития. Однако в подавляющем большинстве случаев акцент делается именно на роль деятельности, обуславливающей формирование личности субъекта труда. «Очевидно, что жизнь человека нельзя рассматривать только как непрерывную череду сменяющих друг друга деятельностей. Это означает признание того, что в формировании психики большую роль играют не деятельностные по своей природе, но очень ценностно значимые для субъекта феномены...» (Знаков, 2008, с. 86). Опора исключительно на положения деятельностного подхода не позволяет в полной мере раскрыть роль субъектной активности, специфику влияния на деятельность личности самого субъекта труда, отразить индивидуальное своеобразие его переживаний, индивидуальную структуру смыслов и ценностных приоритетов, реализуемых в данном виде труда. Поэтому при изучении проблемы профессиональной надежности представляется необходимым сместить акцент преимущественно на индивидуальную специфику ценностно-смысловой сферы профессионала и его субъективные переживания значимости тех или иных профессиональных задач, целей, т. е. включенность профессиональной деятельности в структуру смыслов, на особенности индивидуального реагирования на профессиональные трудности и т. д. Предложенная Е. О. Лазебной (2009, 2010) парадигма современного постнеклассического методологического подхода к изучению психики человека позволяет уделить внимание именно активности самого субъекта, включенного в процесс деятельности. Субъект выполняет определенные профессиональные действия для собственных личных целей, реализации жизненных ценностей и смыслов, а не ради самой профессиональной деятельности.

Одной из основных проблем, решаемых инженерной психологией и психологией труда, является обеспечение профессиональной надежности, предотвращение возможного развития срывов деятельности и ошибочных действий, минимизация психологической, физиологической цены деятельности и возможность преодолевать возникающие профессиональные трудности. В. А. Бодров (Бодров, 1987; Бодров, Орлов, 1998) ввел понятие «функциональной надежности», интегральной характеристики, отражающей функциональную динамическую устойчивость систем организма по выполнению профессиональной задачи в течение определенного времени и с заданным качеством. В отличие от профессиональной надежности, подразумевающей уровень безотказности, безошибочности и своевременности его рабочих операций, понятие функциональной надежности включает состояние психических, физиологических, психологических функций и систем, призванных обеспечить профессиональную работоспособность, эффективность и надежность.

Особую важность проблема обеспечения функциональной надежности трудовой деятельности приобретает для представителей социально значимых и/или опасных профессий: представителей силовых структур, операторов транспорта и энергоустановок, пилотов гражданской и военной авиации, спасателей и пожарных и мн. др., деятельность которых отличается высоким уровнем персональной и социальной ответственности, повышенными требованиями к эффективности и надежности, помехоустойчивости и стрессоустойчивости, имеет потенциальный риск для жизни и здоровья других людей. Помимо высокой моральной и психической нагрузки, цены социальных и профессиональных последствий, такие виды профессиональной деятельности подчас осуществляются в осложненных и зачастую экстремальных условиях, что многократно повышает риск возникновения и развития неблагоприятных функциональных состояний: повышенные требования к психическим функциям специалиста, часто круглосуточный режим труда, ненормированный график, дефицит времени и совмещенный характер деятельности, наличие реальной или возможной опасности для собственной жизни и здоровья, высокая ответственность за других людей и мн. др.

Рассмотрение нарушений функционального состояния субъекта труда как системных, затрагивающих все сферы жизнедеятельности человека и проявляющиеся на всех уровнях функционирования – физическом, физиологическом, психологическом уровне взаимодействия с социумом (Лазебная, 2006, 2009; Знаков, 2008; Бодров, 2006б;

и др.) – невозможно без всестороннего изучения детерминант, влияющих на возникновение, характер развития и динамику данных явлений. Исследователям и практикам хорошо известно, что такие негативные явления, как стресс, утомление, психическое выгорание и пр., развиваются во взаимодействии внешних (организационных, профессиональных, средовых и т. д.) и внутренних (личностных, психофизиологических) факторов и условий. Не умаляя влияния объективных условий, следует отметить, что внешние факторы в подавляющем большинстве случаев играют роль достаточного условия, в то время как необходимыми выступают именно личностные предпосылки, определяющие индивидуальную реакцию субъекта на внешнее событие, придающее ему особую личностную значимость. Представляется важным, что при прочих равных внешних условиях такая профессиональная деформация, как выгорание, проявляется не у всех специалистов, следовательно, существуют личностные детерминанты либо факторы, препятствующие либо способствующие выгоранию. Именно невозможность изменить внешние условия или свое отношение к ним, невозможность проявить активность и оказывать влияние и контроль развития ситуации приводит в результате развития истощения к изменению мотивационной сферы специалиста и равнодушию в профессиональном общении с людьми (Орел, 2005а; Cherniss, 1980).

Одним из наиболее распространенных и привлекательных подходов к изучению негативных функциональных состояний, способствующих снижению функциональной надежности субъекта труда, является их рассмотрение с точки зрения истощения ресурсов. Ресурсный подход является удобной метафорой для отражения цены деятельности и позволяет оценить как психические, психофизиологические, психологические «затраты» субъекта на достижение поставленных профессиональных целей, так и «доходы», степень реализации и субъективную значимость достигнутых с помощью профессиональной деятельности субъектных целей.

Такой подход позволяет убедительно объяснить известный факт развития психического выгорания у наиболее увлеченных своей работой специалистов: выгорают те, у которых, по меткому образному выражению, «есть, чему гореть». Чрезмерная увлеченность работой, ставка на профессиональную деятельность как на основной способ самореализации, ограничение других жизненных сфер и интересов, замыкание внутренних смыслов на какой-либо одной из сторон собственной жизни значительно увеличивает субъективную цену

ошибки, неудачи, превращая ее в личностную катастрофу, затрагивающую всю ценностную, смысловую сферу личности, превращаясь в экзистенциальную проблему потери смысла существования.

В пользу особой роли образа мира, структуры ценностей и смыслов личности в возникновении и развитии ряда неблагоприятных функциональных состояний свидетельствуют как практические работы, посвященные психотерапии негативных последствий стрессовых расстройств и травматических переживаний, так и ряд теоретических исследований. В последнее время проблеме ценностно-смысловой, мотивационной детерминации функциональных состояний уделяется все больше внимания, о чем свидетельствуют как исследования автора данного раздела, так и работы, отмечающие четко выраженную отрицательную корреляцию между выгоранием и удовлетворенностью работников трудом (Burke, Richardsen, 1993; Demerouti, 2001; Van Yperen, 1998), детерминирующую роль ценностно-мотивационных структур субъектно-личностного уровня психологической регуляции поведения в успешности преодоления лицами опасных профессий последствий психической травматизации профессиональной этиологии (Лазебная, Зеленова, Бессонова, 2009), нравственно-ценностную регуляцию эмоционального выгорания (Димова, 2010; Курапова, 2008; Орел, 2001, 2005; и др.). Именно особенности мотивации, отношения к работе, изначальные стремления и место работы в системе ценностей являются первичными, определяя предпосылки таких неблагоприятных состояний, как стресс и выгорание. С позиций рассмотрения изучаемых феноменов как истощения ресурсов вследствие кратковременного интенсивного или чаще длительного рабочего стресса, когда адаптационные возможности (ресурсы) человека по преодолению стрессовой ситуации превышены, представляется важной именно субъективная реакция на стрессоры, субъективная оценка специалистом внешних условий деятельности, которая, в свою очередь, определяется особенностями ценностно-мотивационной сферы профессионала.

Ключевым моментом, определяющим субъективный смысл ситуации и задающим направление дальнейшей активности личности, является ценностно-смысловая сфера субъекта труда, выполняющая в деятельности две функции – смыслообразующую и направляющую. Ценности, являясь базовыми, глубинными образованиями личности, через развивающуюся и проявляющуюся систему и структуру мотивов и целей детерминируют профессиональное

поведение, обеспечивают содержание и направленность деятельности (Дикая, 2003 и др.).

Центральным звеном, начальным, пусковым этапом системы психической регуляции является ценностно-смысловая сфера личности, которая лежит в основе принятия решения «продолжать деятельность – отказаться от борьбы», определяет привлечение других ресурсов личности, успешность профессиональной адаптации, преодоления трудностей, придание личностного смысла ситуации через «встраивание» ее в систему профессионального опыта, индивидуальных смыслов и образа мира. По словам Л. Г. Дикой (2003), сегодня профессионально важные качества становятся производными от нравственных качеств человека, от иерархии ценностных ориентаций.

Цель эмпирического исследования заключалась в изучении ценностно-мотивационной структуры личности представителей опасных профессий в связи с выраженностью профессионального выгорания и посттравматических стрессовых нарушений профессиональной этиологии.

Обследованный контингент – спасатели подразделений МЧС РФ г. Москвы, 100 человек; стаж профессиональной деятельности – от 2 до 14 лет; возраст – от 19 до 49 лет.

Методы исследования

1. Методика Ш. Шварца для изучения ценностей личности (Карандашев, 2004), состоящая из двух частей.

Первая часть методики Опросник ценностей Шварца (Schwartz Value Survey – SVS) позволяет изучить нормативные идеалы – ценности личности, проявляющиеся на уровне убеждений, оказывающие влияние на личность, но не всегда отраженные в реальном социальном поведении.

Вторая часть методики (Портретный опросник ценностей – Portrait Values Questionnaire – PVQ) изучает ценности на уровне поведения, т. е. индивидуальные приоритеты, проявляющиеся в социальном поведении личности.

2. Для оценки признаков проявления в состоянии обследуемых системных психологических, психофизиологических и поведенческих нарушений социального функционирования, характерных для посттравматической стрессовой дезадаптации лиц опасных профессий, применялся модифицированный с учетом специфики профессиональной деятельности спасателей вариант

методики «Шкала САПСАН». Шкала включает 60 четырехпозиционных оценочных шкал. Выраженность посттравматических нарушений оценивается по уровню индекса ПСН (суммарный балл по методике). Чем выше уровень ПСН, тем более выраженными являются посттравматические нарушения функционирования.

3. Для оценки выраженности состояния психического выгорания применялся опросник В. Е. Орла и А. А. Рукавишникова ОПВ-СП, построенный на основании предложенной А. Маслач трехкомпонентной структуры выгорания и позволяющий оценить состояние выгорания по трем шкалам – *Психоэмоциональное истощение, Деперсонализация, Снижение профессиональной эффективности*. На основе трех шкал выводится суммарный индекс психического выгорания.

Обработка данных осуществлялась с использованием стандартных статистических процедур с помощью программы Statistica.

Результаты исследования

1 Общая характеристика мотивационной сферы спасателей

Проведенный в наших предыдущих исследованиях анализ профессиональной деятельности спасателей позволил выявить основные условия профессиональной деятельности и требования к ценностно-мотивационной сфере специалиста. Анализ деятельности спасателей свидетельствует о многообразии профессиональных задач, что предполагает значительное количество и разнообразие целей деятельности, т. е. широкий диапазон мотивов деятельности и специфичность их значимости для реализации различных профессиональных задач. Установлено, что основные особенности деятельности спасателей заключаются в сложности ее выполнения в связи с дефицитом времени или информации, неопределенностью или противоречивостью информации, воздействием разнородных вредных и опасных факторов, нерегламентированным характером деятельности и неравномерным характером нагрузки, высокой значимостью результатов деятельности для сохранения жизни и здоровья пострадавших, эмоциональной напряженностью и т. д. Экстремальность условий трудовой деятельности спасателя оказывает влияние на профессиональную мотивацию, затрудняет достижение целей и предопределяет значимость не только степени выраженности и содержания побуждений к деятельности, но и ха-

рактера способов их реализации. Деятельность в условиях дефицита времени, совмещенного выполнения трудовых задач может осложняться интерференцией мотивов и целей, изменением их приоритетов по степени важности; недостаток или противоречивость информации может исказить результаты деятельности вследствие нарушения адекватного баланса мотивов. Эмоциональная напряженность, являясь одним из проявлений развивающегося стресса, приводит к дезорганизации деятельности и деструкции ее ведущих мотивов и целей и т. д.

Полученные ранее результаты наших собственных исследований подтвердили высокую выраженность у спасателей таких мотивов, как избегание неудач, стремление к результату, альтруизм, личностное и профессиональное совершенствование, в то время как мотивы власти и материальной выгоды ниже среднестатистического значения.

Проведенный анализ взаимосвязи профессиональной мотивации с успешностью деятельности позволил установить, что у наиболее успешных выше уровень мотивации стремления к успеху ($p = 0,01$), установки на результат труда ($p = 0,004$), стремления к безопасности ($p = 0,05$) и ниже уровень мотивации избегания неудач ($p = 0,05$), эгоистических мотивов ($p = 0,003$), карьерного роста ($p = 0,04$), социального статуса ($p = 0,005$). Полученные данные свидетельствуют о том, что достижение наилучших результатов в выполнении трудовых задач реализуется не только за счет характеристик субъекта деятельности, таких как уровень подготовленности и опыт, но и обеспечивается особенностями профессиональной мотивации.

2 Ценностные отличия лиц с высоким и низким уровнем посттравматической симптоматики

По уровню выраженности посттравматических стрессовых нарушений обследованная выборка спасателей МЧС была разделена по медиане индекса ПСН методики САПСАН, которая составила 85,5 балла. По стажу профессиональной деятельности и возрасту выделенные группы «адаптантов» (индекс ПСН = 74,7 балла, $n = 49$) и «дезаптантов» (ПСН = 102,8 балла, $n = 50$) значительно не различались.

При сравнении двух полярных групп испытуемых – с полным отсутствием посттравматической симптоматики и с ее высокой выраженностью было обнаружено, что лица с выраженными посттравматическими стрессовыми нарушениями достоверно отличаются (на уровне $p = 0,01$) более высокой значимостью таких базовых цен-

ностей, как стимуляция, самостоятельность, достижения, традиции и власть (см. таблица 1). Интерпретация значения этих ценностей приводит Ш. Шварца к выводу, что при посттравматическом стрессе люди ориентируются не на общечеловеческие ценности, на благополучие всего социума, а преимущественно на благополучие близкой им группы людей, на собственные потребности в самоутверждении, авторитете, завоевании собственного пространства.

В пользу этого говорит более выраженная ориентация лиц, не подверженных ПТСР, на ценность универсализма как понимания, терпимости и благополучия всех людей и природы. Характерно также, что для спасателей, не подверженных воздействию посттравматического стресса, наиболее характерна также ценность безопасности, что подтверждает полученные нами ранее результаты этих ценностей как профессионально специфичных и наиболее адекватных содержанию данной деятельности. В концепции Ш. Шварца безопасность понимается как гармония, стабильность общества и взаимоотношений. Она производна от базовых индивидуальных и групповых потребностей. По мнению Ш. Шварца, существует один обобщенный тип ценности безопасность (а не два отдельных – для группового и индивидуального уровня). Связано это с тем, что ценности, относящиеся к коллективной безопасности, в значительной степени выражают цель безопасности и для личности (социальный порядок, безопасность семьи, национальная безопасность, взаимное расположение, взаимопомощь, чистота, чувство принадлежности, здоровье). Таким образом, «адаптанты» не разделяют себя и общество, рассматривая себя как успешного его члена, включенного в систему взаимодействия с окружающими. Данное положение может служить косвенным подтверждением поддержки социума, наличия социальных ресурсов, в том числе для преодоления профессионального стресса, что и позволяет отнести данных испытуемых к группе адаптированных.

Одной из задач исследования являлось сравнение нормативных идеалов, т. е. ценностей личности на уровне убеждений, и индивидуальных приоритетов, проявляющихся на уровне поведения, – степени их согласованности или расхождения. Показано, что степень согласованности, непротиворечивости когнитивного и поведенческого аспектов ценностной сферы личности представляет собой также еще один фактор, способствующий успешной посттравматической адаптации. Данные о различии групп с выраженной посттравматической симптоматикой и с отсутствием таковой представлены в таблице 2.

Различия в ценностях на уровне поведения также свидетельствуют о том, что лица с отсутствием посттравматической симптоматики и в структуре идеальных ценностей, и в реальных ситуациях ориентируются на безопасность, универсализм и конформность. Под конформностью понимается социально приемлемое поведение, соотнесение с требованиями общества, сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим или не соответствуют

Таблица 1

Сравнение идеальных ценностей-убеждений у спасателей в зависимости от выраженности посттравматических стрессовых нарушений

Ценности как идеалы	Дезадаптанты		Адаптанты		p-level
	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.	
Традиции	4,52	0,94	3,88	0,82	0,00
Универсализм	4,67	0,81	4,98	0,32	0,00
Самостоятельность	4,66	0,64	4,37	0,58	0,01
Стимуляция	4,46	0,71	4,05	0,62	0,02
Достижения	5,09	0,81	4,29	0,99	0,00
Власть	4,54	0,83	3,29	0,90	0,00
Безопасность	4,89	0,85	5,14	0,52	0,02

Таблица 2

Сравнение ценностей на уровне поведения у спасателей в зависимости от выраженности посттравматических стрессовых нарушений

Ценности как идеалы	Дезадаптанты		Адаптанты		p-level
	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.	
Конформность	2,39	0,59	2,57	1,03	0,01
Традиции	2,07	0,81	2,20	1,03	0,18
Доброта	2,77	0,64	3,49	0,66	0,00
Универсализм	2,71	0,61	3,58	0,34	0,00
Самостоятельность	2,72	0,34	3,55	0,39	0,00
Стимуляция	2,36	0,81	3,37	1,16	0,00
Гедонизм	2,19	0,57	1,99	0,39	0,08
Достижения	2,49	0,97	2,69	1,20	0,08
Власть	1,83	0,46	2,15	0,75	0,00
Безопасность	2,55	0,70	3,22	0,64	0,00

социальным ожиданиям, что еще раз подтверждает статус данной группы испытуемых как социально адаптированных. У адаптантов эти ценности занимают лидирующее положение в иерархии, группа дезадаптантов строящий свое реальное поведение на основе ценностей доброты и самостоятельности. В концепции Ш. Шварца доброта – конструкт, отражающий более узкий «просоциальный» тип ценностей по сравнению с универсализмом. Его мотивационная цель – сохранение благополучия людей, с которыми индивид находится в личных контактах (полезность, лояльность, снисходительность, честность, ответственность, дружба, зрелая любовь). Лежащая в основе концепции Ш. Шварца доброжелательность сфокусирована на благополучии в повседневном взаимодействии с близкими людьми. Так как этот тип ценностей считается производным от потребности в позитивном взаимодействии, потребности в аффилиации и обеспечении процветания группы, то можно говорить о недостаточной социальной поддержке, ресурсе, поиске одобрения со стороны близких людей.

Сравнение ценностей-идеалов и ценностей на уровне поведения позволяет говорить о большей их согласованности в группе адаптантов, тогда как у дезадаптантов среди заявленных идеальных ценностей лидируют достижения и безопасность, а реальное поведение строится на основе ценностей доброты и самостоятельности.

Адаптанты более ориентированы на ценности безопасности, конформности и универсализма, т. е. более социализированы, включены в общество, склонны к принятию ответственности; приоритетами для них являются самодисциплина, вежливость, уважение, сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям. Дезадаптанты же в большей мере ориентированы на ценности гедонизма, самостоятельности и власти как самоутверждения, доминирования собственной личности и реализации индивидуальных потребностей.

При анализе полученных данных возникает вопрос о причинно-следственных отношениях ценностно-смысловых особенностей субъекта и успешности преодоления психической травмы: определяет ли ценностная детерминация степень подверженности и тяжесть последствий психической травматизации и впоследствии успешность преодоления либо же ведущие ценности сами являются следствием негативного профессионального опыта. Исследование этой проблемы позволило сделать вывод о наличии ценностного ресурса противодействия стрессогенным факторам и преодоления

последствий психической травмы. Наибольшее значение факторов, препятствующих развитию травматической симптоматики, приобретают ценности универсализма и достижения. Ценности же гедонизма и традиции (уважение традиций, смирение, благочестие, принятие своей участи), наоборот, повышают риск развития неблагоприятных последствий стресса. Среди факторов, способствующих успешности преодоления последствий психической травматизации, наибольшее значение имеет ценность универсализма, наряду со стимуляцией (стремлением к новизне) и конформностью, что предполагает принятие негативного профессионального опыта, расширение и качественное разнообразие образа мира индивида.

3 Ценностные отличия лиц с высоким и низким уровнем психического выгорания

На втором этапе нашего исследования проводился анализ ценностных ориентаций личности в зависимости от уровня профессионального выгорания. Полученные данные позволяют говорить о достоверно выраженном синдроме выгорания у спасателей, несмотря на то, что они не относятся к социономическим профессиям. Более чем у половины испытуемых отмечается выраженный симптом психоэмоционального истощения, высокий уровень которого свидетельствует о наличии чувства усталости и эмоциональной пустоты, подавленного настроения, об отсутствии желания трудиться, что может сказываться даже на психобиологическом уровне в виде головных болей и постоянного утомления. По отношению к окружающим людям возможно проявление раздражительности и холодности. Практически у всех обследованных отмечается повышенный балл по шкале деперсонализации, желание ограничить социальные контакты, в том числе с коллегами, проявление нетерпимости и раздражительности при общении. Опасно то, что клиенты, пострадавшие воспринимаются как бесчувственные объекты, сами виноватые в том, что с ними случилось. Снижение профессиональной эффективности как еще один симптом выгорания выражено гораздо в меньшей степени, однако можно утверждать, что в той или иной мере выгорание свойственно более чем 70% спасателей.

Испытуемые были разделены по суммарному показателю выгорания на две группы по медиане ($Me = 4$ балла), первую группу составили люди с отсутствием симптомов выгорания ($n = 69$ чел.), вторую – «выгоревшие» ($n = 31$ чел.). Сравнение их производилось по U-критерию Манна–Уитни, результаты представлены в табли-

це 3. По демографическому статусу различий между группами также не выявлено.

Сравнение групп свидетельствует о том, что у лиц с отсутствием выгорания значительно более выраженными являются ценности безопасности, доброты, универсализма, что подтверждает приведенные выше данные о роли этих ценностей в профилактике возникновения неблагоприятных функциональных состояний в профессиональной деятельности. Можно предположить, что универсализм как единство с миром, с социумом, и безопасность производны от тех потребностей выживания групп и индивидов, которые становятся явно необходимыми при вступлении людей в контакт с кем-либо вне своей среды или при расширении первичной группы. Данные ценности отражают степень наличия социальных ресурсов для преодоления трудностей, а также доступность и подконтрольность этих ресурсов личности, что позволяет ей расширять круг социального взаимодействия до всего общества, чувствовать свою ответственность за все происходящее.

В группе «выгоревших» наибольшую значимость приобретают ценности самостоятельности и достижения, кроме того, в данной группе достоверно выше ориентация на власть и гедонизм, хотя в принципе данные ценности несвойственны для выборки спасателей. Самостоятельность как ценность производна от организменной

Таблица 3
Сравнение идеальных ценностей у спасателей
в зависимости от выраженности выгорания

Ценности как идеалы	Невыгоревшие		Выгоревшие		p-level
	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.	
Конформность	5,16	1,12	4,75	1,54	0,05
Традиции	4,57	1,00	4,31	1,52	0,36
Доброта	5,67	0,72	4,82	1,92	0,05
Универсализм	5,24	0,81	4,62	1,57	0,03
Самостоятельность	5,31	1,18	5,42	1,13	0,26
Стимуляция	4,47	1,32	4,67	1,63	0,59
Гедонизм	3,93	1,87	4,16	1,66	0,18
Достижения	5,14	0,92	4,97	1,00	0,05
Власть	3,67	1,21	4,18	1,30	0,04
Безопасность	5,75	0,74	4,96	1,46	0,01

потребности в самоконтроле и самоуправлении, а также от интеракционных потребностей в автономности и независимости. Ценность гедонизма видится в получении наслаждений или чувственного удовольствия (удовольствия, наслаждение жизнью), а власти в достижении социального статуса, доминирования над людьми и ресурсами. Центральная цель этого типа ценностей заключается в достижении престижа, контроля или доминирования над людьми и средствами (авторитет, богатство, социальная власть, сохранение своего общественного имиджа, общественное признание).

Ценности власти и достижения фокусируются на социальном уважении, однако ценности достижения выделяют активное проявление компетентности в непосредственном взаимодействии, в то время как ценности власти – достижение или сохранение доминантной позиции в рамках целой социальной системы.

Сравнение ценностей, проявляющихся в реальном поведении, позволяет получить интересные результаты (см. таблицу 4).

Отсутствие симптомов выгорания тесно связано с высокой выраженностью, проявленностью в поведении ценностей универсализма, безопасности и традиции, в то время как статистически достоверное преобладание в качестве ориентиров поведения ценностей власти и гедонизма является фактором, способствующим развитию неблагоприятной симптоматики.

Таблица 4

Сравнение ценностей, проявляющихся в поведении у спасателей в зависимости от выраженности выгорания

Ценности в поведении	Невыгоревшие		Выгоревшие		p-level
	Mean	Std. Dev.	Mean	Std. Dev.	
Конформность	2,22	0,70	2,34	1,01	0,83
Традиции	2,17	0,81	1,35	1,00	0,02
Доброта	2,83	0,92	2,55	1,43	0,24
Универсализм	2,71	0,67	2,04	1,10	0,04
Самостоятельность	3,02	0,80	3,25	0,72	0,35
Стимуляция	2,27	0,96	2,39	1,05	0,61
Гедонизм	2,19	1,19	2,47	1,03	0,05
Достижения	1,65	0,69	1,80	1,28	0,71
Власть	1,36	0,74	1,89	0,94	0,05
Безопасность	2,61	0,76	2,07	0,96	0,05

Подводя итоги исследования роли ценностной структуры личности профессионала как предпосылки развития неблагоприятных функциональных состояний, можно сделать следующие **выводы**:

- 1 Экстремальный характер профессиональной деятельности спасателей предъявляет повышенные требования к личности профессионала и создает предпосылки для развития ряда неблагоприятных функциональных состояний. Была установлена высокая выраженность признаков системных посттравматических стрессовых нарушений профессиональной этиологии и подверженность данной категории испытуемых профессиональному выгоранию.
- 2 Установлена детерминирующая роль ценностных структур образа Я как предпосылки нарушения психологического благополучия субъекта труда и развития функциональных состояний посттравматического стрессового нарушения и профессионального выгорания.
- 3 Выявлено сходство преобладающих жизненных ценностей у лиц, подверженных профессиональному выгоранию, и у лиц с высоким уровнем психопатологической стрессовой симптоматики, что позволяет сделать вывод о роли данных ценностей как предикторов развития данных состояний. К таким ценностям, повышающим риск возникновения функциональных нарушений, относятся, прежде всего, ценности власти, гедонизма и достижения.
- 4 Лица с отсутствием симптомов выгорания и отсутствием посттравматических нарушений также обладают сходной структурой ценностей, первые места в которой занимают ценности универсализма и безопасности. Установлено, что данные ценности являются профессионально важными, характерными для деятельности спасателей.
- 5 Выявлены статистически достоверные различия между идеальными ценностями и ценностями, реализуемыми на уровне поведения. Доказано, что у более благополучных групп испытуемых, не подверженных действию посттравматического стресса и профессиональному выгоранию, представления о идеальных и реализуемых ценностях более согласованы по сравнению с группой дезадаптантов, для которых свойственно существенное расхождение между идеальными ценностями и ценностями – регуляторами поведения.

ГЛАВА 6

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И СОВЛАДАНИЕ С НИМ

6.1. Синдром психического выгорания личности: от диагностики к коррекции

Разработка проблемы психического выгорания приобретает качественно новые особенности: осуществляется переход от научно-исследовательского и диагностического этапа к прикладному, который связан с проведением коррекционных и профилактических мероприятий.

Впервые выгорание как психологический феномен, проявляющийся в так называемых «помогающих профессиях», был выявлен в 1969 г., Г. Бредли предложил новую организационную структуру для противодействия возникновению «профессионального выгорания» у персонала, осуществляющего надзор за условно осужденными (см.: Schaufelly, Enzmann, 1998). Однако первооткрывателем выгорания считают Герберта Фреденбергера (Freudenberger), опубликовавшего в 1974 г. работу «Staff burn-out» («Выгорание персонала»), где он подробно описал данный синдром. Г. Фреденбергер работал волонтером-психиатром в альтернативном центре здоровья «Свободная клиника», где вместе с другими идеалистически настроенными добровольцами занимался лечением молодых людей, страдающих от наркотической зависимости. Он наблюдал большое количество своих коллег, которые испытывали постепенно развивающееся эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности. Данный процесс протекал около года и сопровождался рядом симптомов в сфере физического здоровья и в интеллектуальной сфере. Для обозначения подобного состояния умственного истощения им был использован термин «выгорание», ранее употребляемый в разговорной речи для обозначения эффекта хронической зависимости от наркотиков. Предложенный им термин «выгорание» был легко

и без труда понят профессионалами, особенно теми, кто работал в социальных службах. Интересно, что сам Г. Фреденбергер вдвойне считал себя «жертвой выгорания», что подчеркивалось его собственными словами: «Одним из первых стимулов моего обращения к исследованию выгорания является мой собственный опыт его воздействия, полученный много лет назад» (Freudenberger, Richelson, 1990, p. 17).

Почти одновременно с Г. Фреденбергером и независимо от него социальный психолог Кристина Маслак в Калифорнии случайно натолкнулась на термин «burnout». Она исследовала способы, с помощью которых люди, работающие в стрессогенных профессиях, справляются с эмоциональным возбуждением. В первую очередь, ее интересовали когнитивные стратегии, такие как отчужденность и дегуманизация, используемые профессионалами в качестве психологических защит. На основе большого количества интервью, проведенных с представителями самых разных профессий (терапевты, медсестры, психиатры, консультанты приютов), она получила три важных результата. Во-первых, многие практики говорили о наличии у них эмоционального истощения и опустошения души. Во-вторых, у обследованных лиц наблюдалось негативное восприятие и отрицательные эмоции по отношению к своим пациентам. И наконец, очень часто профессионалы испытывали кризис своей профессиональной компетентности как результат разлада в эмоциональной сфере. Когда она рассказала о полученных данных своей знакомой, работающей адвокатом, та сказала ей, что эмоционально истощенные юристы называют этот особенный феномен «burnout» (выгорание). Когда К. Маслак и ее коллеги стали использовать этот термин, они обнаружили, что он однозначно понимается всеми их испытуемыми. Так возникло новое психологическое понятие.

Почему же данный феномен привлек к себе внимание исследователей только в 1970-е годы? Ряд авторов указывают на целый комплекс экономических, социальных и исторических причин (Cox et al., 1993; Maslach, Schaufeli, 1993).

1 Первая причина была связана с усилением тенденции индивидуализации в современном американском обществе. Люди начинали все больше и больше отчуждаться от общества, одновременно сосредотачиваясь на личном самоосуществлении, получении удовлетворения от работы. Это порождало категорию работников с высоким уровнем ожиданий самореализации

и ограниченным количеством способов устранения источников фрустрации, что облегчало возникновение у них выгорания.

- 2 Вторая причина заключалась в изменении характера работы социальных служб, призванных оказывать социально-психологическую поддержку населению. До Второй мировой войны эта поддержка в основном осуществлялась в общинах и других неформальных сообществах. Большую роль в осуществлении такой поддержки оказывали родственники, друзья, соседи и члены общества. В последующий период работа служб была поставлена на профессиональную, бюрократически-правовую основу. Усиление вмешательства правительства в деятельность этих служб, рост количества обязанностей работников в связи с сокращением кадрового состава и финансирования значительно затрудняли профессиональное самоосуществление персонала. Повысился уровень ожиданий со стороны общества, связанных с профессиональными обязанностями работников социальных служб, их компетентностью, ответственным отношением к работе и клиентам. Эти ожидания в отношении персонала вступали в противоречие с реальностью, особенно в деятельности молодых специалистов.

Реакцией на появление нового термина стал огромный поток публикаций практиков из различных профессиональных сфер. В основном это были представители профессий социальной сферы, в работе которых требовалась эмоциональная вовлеченность в проблемы других людей и оказание им разного рода помощи (медицина, образование, социальная работа, юриспруденция и т. п.). В основном преобладал **клинический подход** к исследованию выгорания, идея которого шла от Г. Фреденберга. Он определил не только физические и поведенческие, но и эмоциональные и мотивационные симптомы выгорания. Причем в рамках клинического подхода подчеркивалась важность индивидуально-психологических характеристик субъекта в возникновении выгорания.

Вместе с тем первые публикации по теме выгорания были анекдотичны и появлялись не только в научных журналах, но и в периодической печати. Отличительной особенностью этих публикаций был субъективный подход авторов к понятию выгорания. Каждый исследователь наполнял этот термин своим смыслом, границы его применения неправомерно расширялись, и практически понятие «выгорание» можно было использовать для описания любых феноменов, как тождественных, так и противоположных. Расширение

смысловой трактовки термина «выгорание» породило опасность потери всякого смысла вообще. Кроме того, большинство публикаций имело постановочный характер и только 10% из них содержало эмпирический материал (Maslach, Schaufeli, 1993).

Все это привело к отсутствию единой концептуальной модели описания феномена. Каждый исследователь предлагал свое понимание этого явления и механизмов его возникновения. Новая область исследования представлялась психологам хаотичной и разрозненной. Естественно, что такое положение дел требовало нового подхода к анализу выгорания, основанного на систематическом экспериментальном его изучении.

Новый период – **исследовательский** – начался с середины 1980-х годов, когда разнообразные рабочие теоретические модели выгорания стали дополняться научными методами. Разработка стандартизированных методик для диагностики выгорания (МВІ, VM) позволила исследователям получить более точные представления о структуре этого феномена и факторах, его детерминирующих. Первоначально исследования проводились только в рамках профессий, связанных с медициной, но постепенно распространились и на другие профессии социальной сферы: учителей, социальных работников, офицеров полиции и пенитенциарной системы. В противовес клиническому исследовательский подход расширил представление о механизмах выгорания, акцентировав внимание на межличностных отношениях как его источнике. В это же время ряд исследователей (Cary Cherniss, 1980; Robert Golembievsky et al., 1986) указывали на важность факторов профессиональной среды в возникновении выгорания, что существенно расширило зону изучения феномена, дополнив ее профессиями управленческого характера (менеджеры, руководители, политики, специалисты в области организационного консультирования). Такое состояние проблемы привело к тому, что тенденция рассматривать выгорание только как атрибут «субъект-субъектных» профессий была значительно ослаблена и границы его существования были расширены за счет профессионалов других сфер труда (Maslach, Leiter, 1997).

Вместе с тем эмпирические исследования данного периода имели ряд недостатков, существенно ограничивающих их применение (см.: Maslach, Schaufeli, 1993). Во-первых, использование данных самоотчетов приводило к несоответствию субъективной оценки определенных переменных, влияющих на выгорание, их объективному статусу. Например, совет супервизора с целью оказания помощи

работнику мог рассматриваться им не как социальная поддержка, а как снисхождение. Во-вторых, выборки часто оказывались нерепрезентативными, так как наиболее «выгоревшие» работники отказывались принимать участие в исследовании из осторожности.

Указанные ограничения вынуждали осторожно подходить к интерпретации полученных данных, которая зависела от той теоретической модели, которую исповедовал исследователь. Такое положение дел резко усилило теоретическую проработку вопроса, касающуюся определения понятия «психического выгорания», его отличия от других состояний, его структуры и причин, детерминирующих его появление.

Что касается отечественной психологии, то первые упоминания об этом феномене можно найти в работах Б.Г. Ананьева, который употреблял термин «эмоциональное сгорание» (термин аналогичный понятию «выгорание») для обозначения некоторого отрицательного явления, возникающего у людей профессий типа «человек–человек», и связанного с межличностными отношениями (Ананьев, 1968). Данный феномен, однако, был только зафиксирован, но не подтвержден дальнейшими эмпирическими разработками.

В ряде экспериментальных исследований была предпринята попытка выйти на проблему выгорания через установление связи между свойствами нервной системы и степенью эмоциональной стабильности в профессиях педагогической сферы (Аминов, 1995).

В конце 1990-х годов этот термин в его первоначальном смысле вновь стал предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии (Водопьянова и др., 1997; Гришина, 1997; Орел, 1999, 2000, 2001; Орел, Рукавишников, 1999; Рукавишников, 2001; Форманюк, 1994; Скугаревская, 2002; и др.). Указанные работы в основном либо носили постановочный характер, либо имели узкую эмпирическую направленность. При этом содержание понятия полностью заимствовалось из зарубежной литературы.

В конце 1990-х годов и в начале XXI в. исследования выгорания завоевали популярность не только в России, но и на территории бывшего постсоветского пространства (Украина, Белоруссия). При этом следует отметить, что проблема выгорания далеко вышла за рамки психологии, превратившись в междисциплинарную. В исследование данного феномена активно включились представители медицины, педагогики, социологии и т. п.

Вместе с тем большой массив эмпирических исследований требовал формулировки единой концептуальной позиции по ря-

ду кардинальных вопросов исследования выгорания, что и было предпринято западными психологами в 1993 г. на конференции в Сан-Франциско (Professional burnout: Recent developments in the theory and research, 1993). Ученым удалось прийти к относительно однозначному пониманию феномена, что нашло выражение в следующих трех положениях:

1. Синдром выгорания имеет трехкомпонентную структуру, включающую психоэмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под психоэмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Главный источник психоэмоционального истощения (ПЭИ) – рабочая среда и персональные конфликты на работе. Люди чувствуют себя опустошенными и измученными, без всякой надежды на восстановление ресурсов. Начиная новый рабочий день или встречаясь с другими людьми, они испытывают чувство бессилия, апатии, могут иметь место депрессивные тенденции. Компонент психоэмоционального истощения является основной структурной составляющей выгорания.

Деперсонализация (ДП) предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Формируясь как своеобразная самозащита, как эмоциональный буфер в ответ на развивающееся психоэмоциональное истощение в виде реакции «ухода от заботы в отношении реципиентов» она может затем перерасти в дегуманизацию.

В частности, в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг. Клиенты воспринимаются не как живые люди, а все их проблемы и беды, с которыми они приходят к профессионалу, с его точки зрения, есть благо для них.

Редукция профессиональных достижений (РПД) соотносится с ослаблением ощущения самокомпетентности и продуктивности собственной работы. Это чувство снижения собственной эффективности деятельности смыкается с депрессией и неспособностью справиться с требованиями работы, и оно может обостряться в связи с отсутствием социальной поддержки и возможности профессионального роста. Работники испытывают нарастающее чувство неспособности помочь реципиентам, результатом этого может быть самообманчивое мнение о себе как неудачнике. Компонент редук-

ции персональных достижений представляет самооценочную величину выгорания.

2. Выгорание представляет собой относительно необратимый феномен.

3. Синдром выгорания является общепрофессиональным феноменом, но присущ, в первую очередь, профессионалам, работающим в сфере «помогающих» профессий.

Естественно, такое сближение позиций многих зарубежных психологов было знаменательным фактом, хотя разногласия в механизмах выгорания, особенностях его структуры остались.

Аналогичные тенденции были отмечены и в отечественной науке. Большое количество эмпирических исследований синдрома выгорания, безусловно, было положительным моментом в истории развития данного направления в нашей науке, однако, как известно, «палка о двух концах» и поток конкретных эмпирических исследований породил хаос в умах ученых относительно структуры и симптомов выгорания, источников его происхождения, места выгорания в системе понятий. Это стало причиной большого разброса взглядов на данный феномен – от отказа ему в научном содержании и помещении в сферу житейских представлений «типа сгорел на работе» до излишне расширительной трактовки, когда термин «выгорание» превратился в распространенный штамп и им обозначали любой психический феномен: от профессионального стресса до стилей жизни. Выход из данного кризиса требовал, прежде всего, консолидации усилий ученых, занимающихся проблемой выгорания, обсуждения наболевших проблем, принятия совместных решений.

Знаменательной вехой в этом плане явилась конференция в Курске в 2007 г., посвященная проблеме исследования выгорания в профессиях «субъект-субъектного» типа, в которой приняли участие не только представители российской науки, но и ученые из Украины, Белоруссии, Казахстана и Прибалтики. Итогом данной конференции стало выработка единой позиции в понимании выгорания, создание Ассоциации исследователей данного феномена и издание коллективной монографии, свидетельствующей о сближении позиций исследователей в понимании выгорания, его структуры и механизмов возникновения (Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий, 2008.).

В последние годы теоретическая и эмпирическая разработка проблемы достигла определенного прогресса, выразившегося в вы-

работке единой точки зрения исследователей относительно операциональной структуры выгорания, появления валидных методик его диагностики, исследования различных факторов, его определяющих.

Появившиеся обобщающие теоретико-методологические работы также позволили сформировать концептуальные представления о природе и сущности выгорания, определить его место среди родственных психологических явлений, что дало возможность вывести данный феномен из недр житейской психологии и ввести его в систему научных психологических категорий (Орел, 2005а, 2008б).

Позитивный вклад научно-исследовательского этапа в развитии проблематики выгорания заключался, прежде всего, в создании теоретической и эмпирической базы для проведения мероприятий по профилактике и коррекции выгорания. Психологи, медики стали использовать самые разнообразные техники для коррекции выгорания. Появились монографии, обобщающие отечественный и мировой опыт по проблемам коррекции и профилактической работы по снижению вероятности возникновения выгорания у профессионалов.

Основные подходы к предупреждению выгорания можно свести к двум базовым подходам, критерием дифференциации которых является специфика факторов, детерминирующих его возникновение. В этом плане выделяют личностно-ориентированный подход и ситуационно-ориентированный (организационный) подход (Водопьянова, Старченкова, 2008а; Современные проблемы исследования синдрома выгорания..., 2008 и др.; Maslach, Goldberg, 1998).

Личностно-ориентированный подход акцентирует внимание на том, что основные мероприятия по предупреждению выгорания связаны с изменениями личности. Хотя представители данного подхода и не отрицают роли факторов профессиональной среды в формировании выгорания, но главным аргументом данного подхода признают положение о ведущей роли личностных особенностей в развитии выгорания. Эти индивидуально-рационалистические взгляды основаны на ряде положений:

Во-первых, декларируется, что источники выгорания содержатся в большей степени в самой личности, чем в рабочей обстановке. «Представляется, что выгорание не вызывается единственно только рабочим окружением, более важно, что оно вызвано индивидуальными трудовыми реакциями на эту среду» (Норер, 1985, р. 59).

Во-вторых, не рассматривая причины выгорания, постулируется положение о том, что решение проблемы выгорания – это дело рук личности, именно она несет ответственность за это, а не организация. «Несмотря на то, что организации могут и будут нести некую ответственность за управление стрессом в рабочей ситуации, неразумно и нереально отдельному работнику отказываться от любой ответственности в преодолении выгорания. Работники должны полностью отвечать, во-первых, за распознавание стресса в самих себе, а во-вторых, за осуществление шагов по его уменьшению и/или регулированию» (MacBride, 1983, p. 3).

Привлекательность личностно-ориентированного подхода, прежде всего, состоит в том, что он полностью соотносится с индивидуалистической философией американского общества, в котором принято не только рассматривать людей как субъектов, ответственных за свои собственные действия, но и одобрять победу личности, преодолевающей любые препятствия. Согласно этой точке зрения, стрессоры должны быть не уничтожены, а преодолены.

Другой фактор, делающий индивидуальные стратегии привлекательными, заключается в том, что они гораздо более дешевы для организации, чем те превентивные мероприятия, которые ставят своей целью произвести организационные изменения.

Существует несколько различных видов индивидуальных превентивных стратегий. Основная цель некоторых из них связана с отношением человека к своей работе: изменением режима труда и отдыха, развитием превентивных умений по сопротивлению выгоранию, использованием социальных ресурсов. Другие стратегии фокусируются на упрочнении внутренних ресурсов личности и таким образом делают себя более способными к быстрому восстановлению физических и душевных сил в ответ на воздействие рабочих стрессоров. Они связаны с выбором менее напряженного образа жизни, заботой о здоровье и самоанализом (Maslach, Goldberg, 1998). Приведем краткий обзор указанных стратегий профилактики выгорания.

Изменение режима труда и отдыха. Основная идея данного цикла рекомендаций заключается в снижении рабочей нагрузки путем оптимизации структуры профессиональной деятельности. Предлагаются самые различные способы для уменьшения рабочих нагрузок: пропаганда постепенного уменьшения количества рабочих часов в неделю или обдуманное решение медленно снизить темп работы при первых признаках возникновения выгорания.

Последний способ представляется более эффективным по сравнению с предыдущим, поскольку целиком зависит от самой личности и не предполагает резкого снижения тяжести работы. Другие вариации данного направления включают установку регулярных перерывов в работе и отказ от сверхурочных производственных заданий. Предлагаемые рекомендации по профилактике выгорания достаточно популярны, так как не требуют уменьшения количества рабочих часов и ее объема по существу, а предлагают установление оптимального равновесия между работой и отдыхом в индивидуальной жизни профессионала (Maslach, 1982b; Maslach, Goldberg, 1998).

Развитие превентивных умений противостояния выгоранию

Основная идея этого направления в предупреждении выгорания также заключается в уменьшении воздействия профессиональных стрессоров, но не путем их изменения, а путем изменения ответных реакций на их воздействие. Сущность большинства из них заключается в формировании у личности нового представления о своем поведении в условиях стресса, снижении уровня ожиданий, выяснении системы ценностей личности, выработки новых целей своей профессиональной деятельности и планировании последовательности способов их достижения. Результатом данного цикла мероприятий может стать формирование у личности иного восприятия своей профессиональной роли, отличительной особенностью которой является закрепление в сознании мысли о том, что эффективность деятельности находится в прямой зависимости от степени собственной ответственности за ее выполнение.

Другие превентивные стратегии включают комплекс мероприятий, направленных на выяснение, анализ и обсуждение с клиентом его эмоционального состояния с целью как выяснения источников дистресса или фрустрации, так и снижения напряженности. Могут также использоваться стратегии управления собственным временем или разрешения внутриличностных конфликтов, связанных с работой, что позволит изменить способ взаимодействия работника со своей профессиональной средой и снизить риск возникновения выгорания (Hamberger, Stone, 1983).

Использование социальных ресурсов. Данное направление связано с включением работника в определенную систему межличностных отношений, сущность которой, прежде всего, характеризуется наличием социальной поддержки. В научной практической литературе по профилактике и коррекции выгорания устоявшимся

и традиционным является положение о том, что профессиональная поддержка от коллег, супервизоров или руководства и/или личностная поддержка семьи, родственников и друзей – эффективное средство оказания помощи личности в ее борьбе с профессиональными стрессами. В коррекционной практике она может реализовываться в периодических групповых тренингах профессионалов под руководством супервизоров, в индивидуальной психотерапевтической и консультативной работе с профессионалами. Привлеченные социальные ресурсы не только обеспечат непосредственную помощь в противостоянии личности выгоранию, но и обеспечат достижение эмоционального комфорта, а также создадут условия для позитивной стимуляции в виде одобрения ее деятельности и уважения к ней. Кроме того, использование социальных ресурсов является основой для уменьшения социальной изоляции личности путем сравнения ее собственных поступков и действий с поведением других людей. Наконец, социальные ресурсы являются необходимым источником оптимизма, бодрости и чувства юмора, что особенно важно в случаях неудач и ошибок в профессиональной деятельности (Maslach, 1982a).

Выбор менее напряженного образа жизни. Расслабление считается одной из стратегий, которой люди привыкли компенсировать воздействие стрессовых факторов. При этом используются самые разнообразные по своей форме способы от аутогенной тренировки и медитации до физиотерапевтических процедур (горячие ванны и массаж). Некоторые стратегии предназначены для использования в течение рабочего дня, другие используют способы расслабления после его окончания (Hamberger, Stone, 1983; Homer, 1985). Менее напряженный образ жизни также включает наличие позитивных интересов и хобби в «непрофессиональной» жизни, поэтому развитие такого рода интересов поощряется и пропагандируется в обществе в качестве способа компенсации отрицательных последствий стрессовых воздействий профессиональной среды (MacBride, 1983).

Забота о здоровье. Мнение о том, что хорошее здоровье и физическое состояние личности предохраняет ее от выгорания, является достаточно традиционным и популярным среди исследователей и практиков. Поэтому большинство предложений по предупреждению выгорания включают рекомендации по режиму питания и физическим упражнениям дополнительно к любым другим стратегиям по профилактике выгорания (Hamberger, Stone, 1983; MacBride, 1983). Характер этих рекомендаций весьма разнообразен. В некоторых случаях они носят обобщенный характер или пред-

назначены для определенных групп людей, в других случаях они представляют собой специфические для каждой личности способы улучшения своего состояния здоровья и физической формы. Вместе с тем их оценка не однозначна. С одной стороны, актуальность стратегий поддержания здоровья обусловлена тем, что их положение в программах по «антивыгоранию» часто не проговариваются. С другой стороны, критиками выдвигаются контраргументы, заключающиеся в том, что, несмотря на свои несомненные достоинства, предлагаемые оздоровительные программы только временно снижают уровень выгорания и терпят неудачи по разрешению проблем, связанных с профессиональным стрессом. «Поучительно отметить, что фактически подавляющее большинство программ укрепления здоровья на работе не пытаются (без самонадеянности или удивления) этиологически связать результаты своей работы со здоровьем» (Kasl, 1992, p. 74).

Самоанализ. Краеугольным камнем этого комплекса рекомендаций является положение о том, что людям необходимо развивать лучшее понимание самих себя, своих потребностей, мотивов, благодаря этому они смогут осознать причины возникновения у них выгорания. Вооруженные такими знаниями о самих себе, люди будут способны изменить себя и свои способы взаимодействия с рабочей средой, следовательно, они будут в меньшей степени выгорать на работе. Разнообразие стратегий самоанализа предлагает повысить свою самоосведомленность или создать «адекватную самооценку» (Maslach, 1982b). Людей просят рассмотреть свои собственные нарциссические взгляды (сильное желание быть оцененным за выполнение сверхурочной работы) и последствия семейного воспитания (каким образом бессознательные ожидания, полученные в раннем семейном опыте, отражаются на работе). Люди также нуждаются в регулировании своих нереалистичных стандартов и ожиданий (MacBride, 1983), уменьшении своих внутренних стрессоров, проговаривании своих собственных духовно-философских и нравственных ценностей (Ross, 1993) и определении того, как их собственные идеалы и стремления взаимодействуют с условиями работы в профессиональной среде. Способы, с помощью которых люди достигают этих уровней самоанализа, часто не специфичны для каждой личности и находятся вне ее индивидуальной активности. В некоторых случаях они относятся к поддержке группы или обучающим программам как механизмам повышения самооценки и обучения людей процессам саморегулирования выгорания (MacBride, 1983).

Ситуационно-ориентированные подходы

Теоретический анализ исследований психического выгорания в зарубежной и отечественной психологии позволяет констатировать факт недостаточного внимания к ситуационным или организационным стратегиям профилактики выгорания. Использование способов снижения стрессовых воздействий на рабочем месте, претендующих на роль организационных изменений, в основном связывалось не с изменениями профессиональной среды, а с изменением личности с целью наилучшего приспособления ее к работе. Основная причина сниженного внимания к ситуационным стратегиям профилактики выгорания заключается в отсутствии единой точки зрения на характер стрессовых воздействий на личность. В ряде организаций существует устойчивое мнение о том, что работа должна быть стрессогенной, поскольку стресс играет позитивную роль, мобилизуя все психологические и психофизиологические ресурсы работника, что в конечном итоге способствует повышению продуктивности деятельности. В этой связи отпадает необходимость проводить организационные мероприятия по снижению стрессовых воздействий или полной их ликвидации.

Анализ основных стратегических подходов к профилактике выгорания позволяет выявить их достоинства, с одной стороны, и ряд проблемных точек, с другой стороны.

Позитивным моментом системы мероприятий по предупреждению выгорания является использование не одной определенной стратегии борьбы с выгоранием, а комплекса разнообразных способов. Совершенно очевидно, что не делается акцент на какой-то одной тактике решения проблемы, а предлагается целый спектр воздействий на разных уровнях (индивидуально-личностном, межличностном уровне и организационном). При этом большинство рекомендаций относятся к личностно-ориентированному подходу.

Другое достоинство предлагаемых способов предупреждения выгорания заключается в практической направленности предлагаемых идей. Большинство стратегий предлагается специалистами-практиками, имеющими непосредственный опыт коррекции и профилактики выгорания в их собственной профессиональной деятельности. Поэтому предлагаемые ими решения проблемы выгорания в конкретных случаях являются более эффективными и правомочными по сравнению с излишне абстрактными и обобщенными рекомендациями.

Вместе с тем работы по предупреждению выгорания имеют и ряд недостатков, большинство из которых обусловлено исторически сложившейся разницей в подходах к проблеме выгорания в целом со стороны исследователей и практиков (Maslach, Shaufeli, 1993). Проблема выгорания, возникшая первоначально как практическая проблема, породила у практиков представление о достаточности их собственного опыта для решения проблем клиентов и ненужности проведения каких-либо дополнительных научных исследований. С другой стороны, академические психологии, двигавшиеся в этом направлении вслед за практиками, понимали необходимость создания теоретической модели выгорания и проведения эмпирических исследований, что позволило бы научно обоснованно применять и более эффективно подбирать стратегии профилактики для каждой конкретной ситуации.

Это расхождение во взглядах между практиками и исследователями проходит «красной нитью» через всю литературу по предупреждению выгорания. Предлагаемые методики профилактики выгорания редко связаны с какими-нибудь теориями и исследованиями, существующими в этой области. Более того, эти идеи основываются на собственном авторском представлении о сущности выгорания и причинах его вызывающих. Различные авторы дают разные определения выгорания, а в некоторых практических работах оно вообще не определяется, хотя подвергается интенсивному обсуждению как очевидное явление. Причина существующего разнообразия определений выгорания заключается в том, что словом «выгорание» обозначается огромный спектр самых разнообразных феноменов. В дополнении к понятийной многозначности, некоторые авторы не дают полного описания их рабочей модели выгорания: его структуры, основных проявлений, последствий воздействия на личность и т. д. Описанная выше ситуация в полной мере характерна и для отечественной науки. В этой связи существующие разногласия в подходах к проблематике выгорания между практиками и исследователями порождают необходимость постановки ряда методологических проблем, решение которых позволит научно обоснованно и более эффективно строить работу по коррекции и профилактике выгорания.

1. *Первая проблема прямо вытекает из предыдущего анализа и связана с выяснением причин возникновения выгорания у конкретных работников с целью грамотного и адекватного применения соответствующих коррекционных и профилактических мероприятий.* К сожалению, практика коррекции выгорания в отечественной пси-

хологии демонстрирует нам примеры работы с профессионалами без учета этого положения. Традиционно в исследованиях по психическому выгоранию выделяют две группы факторов в качестве причин возникновения выгорания: индивидуально-личностные особенности и факторы профессиональной среды (Орел, 2005а). Естественно, что характер фактора (внутренний или внешний), ставшего причиной выгорания, и будет определять специфику воздействия на работника. В отечественной психологии накоплен достаточно большой арсенал методов коррекции выгорания. В основном используются методы личностно-ориентированного подхода, которые включают как индивидуальные, так и групповые техники. Среди групповых техник интенсивно используются балинтовские группы, призванные расширить сферу самопознания работником своих возможностей и стимулировать процессы самопонимания себя как эффективного профессионала (Лукьянов, 2008). Хорошо зарекомендовал себя психосинтетический подход, основанный на идеях трансперсональной психологии, сущность которого заключается в раскрытии потенциала личности и веры в самоизлечение. Данная техника основана на обучении участников тренинга ответственности за свою жизнь, вере в собственную мудрость и самопринятии себя как успешного и гармонично развитого профессионала (Водопьянова, Старченкова, 2008б). Помимо групповых занятий, используются и методы индивидуальной психотерапии (см.: Современные проблемы исследования синдрома выгорания..., 2008). Смещение акцента на индивидуальные стратегии предотвращения выгорания в противовес организационным или социальным мероприятиям достаточно парадоксален. В значительно большей части исследований отмечается преобладающая роль организационных и ситуационных факторов в возникновении выгорания по сравнению с индивидуальными (Maslach, Leiter, 1997; Maslach, Shaufeli, 1993). Более того, ряд исследователей обнаружили, что индивидуальные стратегии относительно неэффективны и особенно в профессиональной среде, когда личность в меньшей степени может контролировать стрессоры, чем в других областях своей жизни. Несмотря на то, что эффективность личностно ориентированного подхода к предупреждению выгорания оспаривается рядом исследователей, данный подход, более популярен в силу его дешевизны для организации, чем превентивные меры, связанные с изменением условий работы.

Вместе с тем практика отечественных исследований показывает, что факторы рабочей среды занимают ведущее место в возникно-

вании выгорания у представителей разных профессий (см.: Борова, 2004; Большакова, 2004; Орел, 2005б и т.п.), что предполагает их изменение с целью профилактики выгорания. В частности, в наших исследованиях было показано влияние внедрения в систему обучения операторов телекоммуникационных систем программы «Дистанционная информационно-обучающая система» (ДИОС), которая представляла собой системно-организованную совокупность средств передачи данных, информационных ресурсов, протоколов взаимодействия, аппаратно-программного и организационно-методического обеспечения, ориентированную на удовлетворение образовательных потребностей пользователей. Внедрение этой программы было связано с реорганизацией компании «Яртелеком» и резким увеличением требований к работникам. Данные показали демонстрацию позитивного влияния программы на самочувствие работников, что выразилось в стабилизации динамики уровня выгорания по сравнению с естественными условиями работы (до внедрения программы) (Жеглова, 2008). Приведенные нами данные продемонстрировали важную роль организационных изменений в деле профилактики выгорания.

В зарубежной психологии в настоящее время достаточно популярным стал подход, интегрирующий личностные и организационные причины выгорания, который заключается в переосмыслении профессиональной ситуации с позиций риска «заражения» симптомами выгорания (Maslach, Goldberg, 1998). Данный подход в ходе проведения тренинговой работы изменяет отношение работника к своему труду и снижает тем самым риск возникновения выгорания. Сущность данного подхода заключается в разработке когнитивной модели, включающей представления профессионала о своей рабочей ситуации, ее требованиях и том, как эти представления могут привести к развитию выгорания или, наоборот, к его предотвращению. Основным итогом формирования такой модели является вывод о том, что те знания, которые личность получает во время своих размышлений о выгорании, являются необходимыми для понимания своего настоящего профессионального поведения и предсказания своих будущих действий. Формирование данной модели включает несколько этапов:

- 1 Объяснение риска, формирование адекватной оценки работником степени собственной уязвимости и риска получить выгорание.

- 2 Устранение ряда когнитивных установок, наличие которых способно существенно снизить эффективность превентивных мероприятий.
- 3 Оценка работником всех слабых и сильных сторон, используемых способов предупреждения выгорания.

Создание такой когнитивной модели в сознании работника позволит ему адекватно оценить степень риска получения симптоматики выгорания и выбрать наиболее оптимальные, с его точки зрения, формы поведения с целью снижения влияния выгорания и способы совладания с ним (Maslach, Goldberg, 1998).

2. *Проблема «обратимости – необратимости» выгорания.* Решение данной проблемы чрезвычайно важно, с нашей точки зрения, поскольку оно позволяет не только ответить на вопрос о последовательности использования различных коррекционных мероприятий и их эффективности, но и установить оптимальную взаимосвязь этапов протекания выгорания с коррекционными и профилактическими мероприятиями. Пионер в области исследования выгорания К. Маслач заметила, что «выгоревший» работник, вероятно, никогда не избавится от этого синдрома (Maslach, Leiter, 1997). Данное утверждение, безусловно, нуждается в эмпирической верификации, однако результаты научных исследований в этом направлении весьма скудны и противоречивы. В некоторых исследованиях отмечается, что месячный отпуск дает лишь временное снижение симптоматики выгорания, и при возвращении работника на свое рабочее место, уровень выгорания восстанавливается (см.: Орел, 2005а). Другие авторы отмечают, что более продолжительный отпуск способствует снижению выгорания при возвращении на работу, однако отмечают, что на степень обратимости выгорания влияют как личностные факторы, так и характер используемых коррекционных мероприятий (Водопьянова, Старченкова, 2008а). Такое состояние проблемы дает нам основание для проведения дальнейших исследований с целью выяснения степени проникновения выгорания в структуру личности профессионала и последствий его негативного влияния. Перспективным направлением в этом плане могут быть лонгитюдные исследования развития выгорания в разных группах профессий, которые в отечественной науке практически отсутствуют.

3. *Проблема критериев выгорания.* Данная проблема касается степени эффективности применяемых стратегий профилактики и коррекции выгорания. Решение этой проблемы будет во многом

зависеть от выбора тех ключевых критериев, которые будут положены в основу разработки профилактических мероприятий. В ряде работ выделяются три основных критерия выгорания. Первым является четкое определение выгорания, установление строгих рамок функционирования данного феномена и его проявлений, это позволит более точно и обоснованно конструировать различные стратегии его профилактики.

Вторым критерием является модель выгорания, которая определяет последствия и направленность его влияния. В зависимости от того, какой показатель деятельности и система личности (показатели эффективности труда, состояние здоровья, удовлетворенность работой и т. д.) в большей степени испытывает на себе негативное влияние выгорания, будет определяться цель конструируемой стратегии и возможности достижения данной цели.

Наконец третий критерий – методы диагностики выгорания. Роль измерения степени выраженности выгорания представляется необходимой детерминантой степени эффективности конкретной стратегии в предсказании выгорания или снижения степени его воздействия на личность.

Данный критерий логично подводит нас к важной методологической проблеме – проблеме диагностики выгорания.

4. *Совершенствование методов диагностики выгорания.* Указанная проблема, хотя прямо и не относится к методам коррекции и профилактики выгорания, однако, с нашей точки зрения, требует пристального внимания со стороны исследователей и практиков, поскольку диагностический этап представляется достаточно важным элементом в профилактической и коррекционной работе не только для выяснения уровня выгорания, но и как индикатор эффективности проводимой работы. В отечественной психодиагностике существует широкий спектр опросников по диагностике выгорания, представляющих собой как адаптации известных зарубежных методик, в частности MBI (Maslach, Jackson, Leiter, 1996), так и оригинальных (Водопьянова, Старченкова, 2008б; Орел, Сенин, 2006; Рукавишников, 2001; и др.). Проблема, с нашей точки зрения, заключается не только в том, что некоторые весьма популярные и часто используемые в исследованиях методики не соответствуют психометрическим стандартам, например, весьма распространенная методика В. В. Бойко (Бойко, 1996; Водопьянова, Старченкова, 2008а), но и в том, что отсутствуют адекватные диагностические процедуры, диагностирующие степень выраженности выгорания

в процессе его развития, хотя попытки такого подхода существуют (Ронгинская, 2002).

В заключение хотелось бы отметить, что решение указанных методологических проблем будет способствовать не только углублению представлений о синдроме выгорания, но позволит грамотно строить работу по его коррекции и предупреждению.

6.2. Эмоциональная направленность личности как детерминанта профессионального развития и выгорания*

Исследование эмоциональной сферы занимает особое место в вопросе профессионального развития. С.Л. Рубинштейн, уделяя особое внимание, эмоциональной сфере человека, подчеркивал, что «особенно тесной является действенная связь между эмоциями человека и его собственной деятельностью» (Рубинштейн, 2009, с. 558). С.Л. Рубинштейн отмечает, что *в чувствах человека выражаются все установки человека, включая и мировоззренческие, идеологические, все его отношение к миру, прежде всего, к другим людям.* «Все особенности личности, ее характера и интеллекта, ее интересов и отношений к другим людям проявляются и отсвечивают в радуге эмоций и чувств. Основные различия в эмоциональной сфере личности связаны с различием в содержании человеческих чувств, в том, на что, на какие объекты они направляются и какое отношение к ним человека они выражают» (Рубинштейн, 2009, с. 583).

Анализ участия эмоций в осознанной регуляции активности позволил О.А. Конопкину сделать выводы о продуктивном и деструктивном влиянии различных феноменов и характеристик эмоционального отражения на эффективность регуляции и, следовательно, на успешность деятельности (Конопкин, 2006, 2011).

Таким образом, эмоциональную сферу можно рассматривать как фактор соответствия личности профессиональным требованиям, проявляющийся в позитивных и негативных феноменах профессиональной деятельности. Особенно актуален этот аспект для представителей социомических профессий в таких видах труда, где объектом является человек с многообразием его проблем и трудностей.

* Работа выполнена при финансовой поддержке гранта РГНФ № 11-06-01088а.

В отечественной психологии направленность личности рассматривается в качестве ее ведущей, системообразующей характеристики и понимается как устойчивая устремленность мыслей, чувств, желаний, фантазий, психологических отношений и поступков, которая является следствием доминирования главных, ведущих мотивов (Рубинштейн, 2009; Божович, 1968; Чудновский, 1981). В функции ведущих мотивов могут выступать потребности, ценностные ориентации, цели, интересы, идеалы, духовные устремления личности. Ведущие мотивы, устойчиво занимающие доминирующее положение в ценностно-мотивационной сфере личности, придают направленности содержательное наполнение.

Однако психологическое изучение направленности не может сводиться только к рассмотрению ведущих мотивов. Не менее важны исследования регулирующей роли направленности, ее проявлений в мыслях, переживаниях и фантазиях, поступках, психологических отношениях и других видах внутренней и поведенческой активности личности.

Основная регулирующая функция направленности состоит в том, что, будучи сформированной, она становится для личности устойчивой и приоритетной основой (критерием) выбора жизненных целей и стратегий их достижения, осмысления результатов своих действий, выстраивания и оценивания своих отношений к другим людям, своей профессии и работе, к самой себе.

При изучении взаимосвязей между направленностью личности и выгоранием специалистов социомического профиля на первый план выходит исследование проявлений направленности в эмоциональной сфере. Это объясняется тем, что изменения именно в эмоциональной сфере специалиста – отсутствие у него положительных переживаний во время работы (эмоциональное истощение) и его безразличное отношение (цинизм) к пациенту, ученику, клиенту – составляют ядро выгорания.

Для раскрытия того, как направленность личности проявляется в эмоциональной сфере, значительный интерес представляет разработанная Б.И. Додоновым концепция эмоциональной направленности (Додонов, 1978, 1979). В рамках данного подхода особое место отводится такому фактору мотивации поведения и деятельности людей, как их *потребность в эмоциональных переживаниях определенного характера, т.е. их закрепившиеся установки на те или иные переживания, являющиеся специфическими ценностями.* Так, например, известно, что оценочная функция эмоций служит

индикатором достижений результатов в деятельности, соответствующих ценностным ориентациям человека (Вилюнас, 1976). С точки зрения автора концепции эмоциональной направленности личности, участие эмоций в мотивации деятельности необходимо рассматривать не только в их служебной функции «оценок», но и в особой роли самодовлеющих ценностей.

При рассмотрении соотношения понятий направленности личности и эмоциональной направленности мы исходим из того, что при психологическом изучении доминирующих мотивов не может не приниматься в расчет их неразрывная (функциональная и феноменологическая) связанность с эмоциональными переживаниями. Как известно, эмоциональные переживания нельзя *прямо* вызвать в нужный момент по своему желанию, подобно двигательному акту. Чтобы действительно пережить ценные для нее эмоции личность должна совершить действия, результаты которых имеют для нее значимость. Переживания возникают опосредствованно вследствие соотнесения личностью отражаемого в них предметного содержания – результатов своих действий, поступков других людей, иных жизненных событий – с собственными ценностными ориентациями, потребностями, устремлениями, убеждениями, интересами. Эмоционально переживаются личностью, прежде всего, те жизненные события, которые затрагивают ее направленность (Рубинштейн, 2009; Вилюнас, 1976). Тем самым о направленности личности мы можем судить по содержанию устойчиво предпочитаемых личностью эмоциональных переживаний.

Таким образом, понятие эмоциональной направленности можно рассматривать в двух аспектах. Во-первых, она есть сторона направленности личности человека и может рассматриваться как ее проекция на эмоциональную сферу человека. Эмоциональная направленность на определенные переживания отражает те социальные потребности и мотивы – альтруистические, коммуникативные, познавательные, эстетические и т. д., – которые являются доминирующими в направленности личности. Во-вторых, эмоциональная направленность может рассматриваться и в качестве закрепившейся психологической установки человека на переживания как специфические ценности, в качестве относительно самостоятельной потребности в определенных эмоциональных переживаниях.

Нами проведены исследования по изучению эмоциональной направленности личности представителей социномических профес-

сий (Доценко, 2008). В результате исследования выявлены в профиле типов эмоциональной направленности врачей и учителей «гуманистический» и «гармонизирующий» компоненты. «Гуманистический» компонент включает альтруистический, коммуникативный и практический типы эмоциональной направленности; «гармонизирующий» – гностический, эстетический и гедонистический типы эмоциональной направленности (ЭН).

Выявлена группа ведущих типов ЭН, которые характерны для профессии врача и учителя и соответствуют содержанию их деятельности. В содержательном плане альтруистическая, коммуникативная направленности характеризуют стремление оказать содействие, помощь, выразить сочувствие, стремление к эмоциональной близости с другими людьми, они объединяют гуманистические ценности. Практическая ЭН, являясь отражением профессиональной деятельности врачей и учителей, носит также гуманистический характер. Эти типы ЭН в совокупности и взаимосвязи названы гуманистическим компонентом ЭН.

Определена вторая группа эмоциональных направленностей, в которую входят гностическая, эстетическая и гедонистическая ЭН, связанные с гармоничным развитием личности. Выраженность этих направленностей определяет возможность получения человеком ценных позитивных эмоций при восприятии красоты и познании окружающего мира, а также в состоянии телесного и душевного комфорта, восстановления психологических ресурсов. Эта группа названа «гармонизирующим» компонентом. Сочетание выраженных эмоциональных направленностей «гуманистического» и «гармонизирующего» компонентов характерно как для врачей, так и для других представителей социномических профессий.

По нашему мнению, эмоциональная направленность может рассматриваться как фактор удовлетворенности профессиональной деятельностью, может оказывать влияние на варианты профессионального развития личности: при соответствии эмоциональной направленности и требований профессии возможен прогрессивно-творческий путь развития, а при несоответствии – дезадаптивно-деформирующий (выгорание).

Д. Н. Завалишина выделяет такие варианты развития субъекта профессиональной деятельности, как прогрессивно-творческий (специалисты высшего класса); адаптивно-репродуктивный; адаптивно-деформирующий; дезадаптивно-деформирующий («психическое выгорание») (Завалишина, 2005).

Если субъект включен в профессию скорее когнитивно, чем ценностно и эмоционально, то, возможно, он овладевает лишь необходимым минимумом профессиональных знаний и умений, человек может не стремиться ни к профессиональному росту, ни к совершенствованию своего труда (Завалишина, 2005). Наличие эмоционального отношения может являться важным условием для успешного профессионального процесса, приносящего удовлетворение и потребность в дальнейшей деятельности.

Необходимым условием *оптимального соотношения деятельности с развитием личности* является достижение профессионалом чувства удовлетворенности от процесса и результатов деятельности (Анцыферова, 1990). Удовлетворенность профессиональной деятельностью, являясь одним из критериев профессиональной пригодности, выявляет субъективное отношение к профессии, деятельности (работе), эмоциональную оценку соответствия ожидаемых и реальных особенностей процесса и результатов деятельности, трудовые мотивы (их направленность, активность). «Профессиональная пригодность человека к конкретной деятельности и формирование удовлетворенности работой находятся в причинно-следственных отношениях: высокий уровень профпригодности субъекта способствует достижению им успехов в трудовой деятельности, что приносит ему чувство удовлетворенности работой, которое, в свою очередь, влияет на усиление мотивации к данной деятельности, стремление к самосовершенствованию, профессиональному развитию» (Бодров, 2007, с. 157).

Таким образом, удовлетворенность профессиональной деятельностью можно рассматривать как показатель прогрессивного характера личностно-профессионального развития (процесс развития личности, ориентированный на высокий уровень профессиональных достижений).

Личностно-профессиональное развитие (Деркач, Зазыкин, 2003) может иметь прогрессивный характер, проявляющийся в следующем:

- в изменении мотивационной сферы личности, в которой сильнее, чем раньше, начинают находить свое отражение общечеловеческие ценности;
- в возрастании умения планировать на уровне интеллекта, а затем осуществлять на практике именно те деяния, которые соответствуют духу названных ценностей;

- в развитии способности мобилизовать себя на преодоление трудностей объективного характера, мешающих проявлять самостоятельность и совершать деяния в соответствии с этими ценностями;
- в более объективном оценивании своих сильных и слабых сторон и степени своей готовности к новым, более сложным деяниям и ответственным поступкам.

Основополагающей категорией личностно-профессионального развития является профессионализм (Зеер, 2006). В акмеологическом понимании профессионализм – это такое свойство развивающейся личности, в котором интегрированы личностные и деятельностные стороны явления. С системных позиций профессионализм проявляется в интегрированном развитии до очень высокого уровня составляющих подструктуры психических свойств и характера личности, ее опыта и направленности, причем данный уровень развития не является «пиковым», окончательным (Деркач, Зазыкин, 2003; Маркова, 1996).

Е. Ф. Зеер отмечает, что фактором достижения вершин профессионализма выступает самоактуализация, основанная на реализации своего личностно-профессионального потенциала. Самоактуализирующиеся личности, не только обладают высокими потенциальными возможностями, но и умеют *восполнять свой потенциал* и владеют осознанными или неосознанными техниками его актуализации (Зеер, 2006).

К. А. Абульханова-Славская приходит к выводу, что «если неудовлетворенность, подобно страху, стрессу, производит определенные разрушения, деструкцию в дееспособности человека, то *удовлетворенность «питает» его силы, повышает жизненную энергию»* (Абульханова-Славская, 1999). Эмоциональная направленность рассматривается нами в качестве индикатора ценностных ориентаций специалиста, направленности его личности. Соответствие эмоциональной направленности специалиста требованиям профессии дает ему возможность реализовать в деятельности свои ценностные ориентации и связанные с ними субъективно значимые эмоциональные переживания, достигать удовлетворенности трудовым процессом. Напротив, при недостаточном соответствии эмоциональной направленности и требований профессии возможность реализовать в деятельности ценностные ориентации и значимые эмоции становится трудно осуществимой, чувство удовлетворенности не переживается, вследствие чего возникает риск развития выгорания.

Последние годы в отечественной и зарубежной психологии ведутся многочисленные исследования, связанные с феноменом выгорания (Водопьянова, Старченкова, 2008а; Орел, 2005а, 2008а; Maslach et al., 1996, 2000; Burish, 1993).

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации, обусловленных негативными психологическими переживаниями, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, которые отличаются высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью.

Изучению личностных детерминант и организационных факторов были посвящены многие исследования отечественных психологов. В качестве индивидуальных факторов исследовались такие характеристики, как стрессоустойчивость, трудовая мотивация, стратегия поведения, особенности самооценки, локуса контроля, коммуникативные качества, стили саморегуляции (Бабич, 2007; Борисова, 2003; Большакова, 2004; Горохова, 2004; Гришина, 1997; Рукавишников, 2001; Умняшкина, 2001).

Нами рассматривалась эмоциональная направленность личности как фактор выгорания у представителей социномических профессий. В результате исследования выявлено, что уровень выгорания врачей и учителей связан с выраженностью типов эмоциональной направленности личности. Лицам с низким уровнем выгорания соответствует профиль, характеризующийся высокой выраженностью «гуманистического» и «гармонизирующего» компонентов. Лицам с высоким уровнем выгорания соответствует профиль, характеризующийся низкой выраженностью «гуманистического» и «гармонизирующего» компонентов (Доценко, Обознов, 2008).

Несмотря на то, что центральным ядром феномена выгорания многие авторы называют эмоциональное истощение, недостаточно внимания было уделено именно эмоциональной сфере личности. Ссылаясь в данной работе мы придаем особую важность изучению эмоциональной сферы врачей. С одной стороны, эмоциональную сферу можно рассматривать как фактор профессионального соответствия и развития, с другой – именно эмоциональная сфера наиболее подвержена профессиональным деформациям, одной из разновидностей которого является «выгорание».

Методика

Цель исследования: изучение структуры и выраженности типов эмоциональной направленности личности в связи профессиональ-

ным развитием и выгоранием у представителей социномических профессий (врачей).

Выборку составили 101 врач (26 мужчин и 75 женщин) государственных медицинских учреждений (больниц) терапевтического профиля, проживавших в Москве и ближайшем Подмосковье. Возраст обследованных составлял от 25 до 67 лет (в среднем 42, 9 лет, стандартное отклонение – 10,4 лет); стаж работы – от 3 до 44 лет (в среднем 17,6 лет, стандартное отклонение – 10,7 лет). Следует отметить, что при обследовании нами было введено ограничение по стажу. Специалисты должны были иметь стаж выше трех лет, так как молодые специалисты проходят период адаптации к профессиональной деятельности, этот факт откладывает отпечаток на показатели удовлетворенности профессиональной деятельностью и показатели выгорания. Следовательно, данная группа специалистов требует отдельного подхода и изучения.

В качестве эмпирических методов для выполнения поставленных задач применялись тестирование и анкетирование; методы статической обработки. Диагностика эмоциональной направленности осуществлялась с помощью опросника Б.И. Додонова. Опросник позволяет оценить выраженность десяти типов эмоциональной направленности, каждый из которых связан со стремлениями к определенным ценным для человека переживаниям, связанным с ведущими мотивами личности. *Альтруистический* тип эмоциональной направленности основывается на стремлении к переживаниям в связи с оказанием содействия и помощи другим людям; *коммуникативный* – переживаниям, связанным с общением с сочувствующим собеседником; *глотический* – переживаниям самоутверждения, славы и почета; *практический* – переживаниям при выполнении деятельности, которая нужна человеку сама по себе; *пугнический* – переживаниям, связанным с преодолением опасности, борьбой за что-то; *романтический* – переживаниям, связанным со всем необычным, таинственным; *гностический* – переживаниям, связанным с пониманием сути явлений, решением сложных проблем; *эстетический* – переживаниям прекрасного, гармонии с миром; *гедонистический* – переживаниям, связанным с телесным и душевным комфортом; *акзигитивный* (приобретение) – переживаниям, связанным с накоплением, коллекционированием вещей.

Диагностика выгорания осуществлялась с помощью опросника В.В. Бойко (Бойко, 2004). Опросник позволяет оценить выраженность 12 симптомов, составляющих три фазы синдрома выгорания:

1) фаза *напряжения* включает симптомы переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», тревоги и депрессии; 2) фаза *резистентности* включает симптомы неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей; 3) фаза *истощения* включает симптомы эмоционального дефицита, эмоциональной отстраненности, личностной отстраненности (деперсонализация), психосоматических и психовегетативных нарушений.

С помощью авторской анкеты по 5-балльной шкале оценивалась степень удовлетворенности врачей профессией и работой.

Статистическая обработка эмпирических данных проводилась посредством программы Statistica 6.0. Использовались методы первичной статистики, корреляционного (R Спирмена) и кластерного анализа (древовидная кластеризация, K-means), метод достоверности различий U-критерий Манна–Уитни.

Результаты и их обсуждение

1. *Направленность личности врачей.* Для выявления устойчивости доминирования ценностных ориентаций гуманистического содержания проведен анализ структуры и выраженности эмоциональных направленностей, входящих в гуманистический компонент у врачей со стажем не более 10 лет (этап ранней профессионализации) и не менее 25 лет (этап профессионального мастерства).

Установлено, что группы врачей со стажем не более 10 лет (34 чел.) и не менее 25 лет (30 чел.) характеризуются сходными профилями средних значений выраженности типов ЭН. Эмоциональные направленности, входящие в гуманистический компонент, занимают первые три места в иерархии эмоциональных направленностей и имеют наибольшие значения (max 12 баллов) в обеих возрастных группах: альтруистическая – стаж ≤ 10 лет – 9,1, стаж ≥ 25 лет – 10,5; коммуникативная – стаж ≤ 10 лет – 9,5, стаж ≥ 25 лет – 9,9; практическая – стаж ≤ 10 лет – 9,4, стаж ≥ 25 лет – 9,2.

Распределение врачей в двух группах (стаж ≤ 10 лет, стаж ≥ 25 лет) по выраженности эмоциональных направленностей гуманистического компонента представлено в таблице 1. Установлено, что для большинства врачей в обеих группах эмоциональные переживания гуманистического содержания имеют наибольшую ценность. При этом в группе с большим стажем количество врачей с высокой

Таблица 1

Распределение врачей по уровню выраженности альтруистического, коммуникативного, практического типов ЭН со стажем не более 10 лет и не менее 25 лет, %

Оценка в баллах	Типы ЭН					
	Альтруистический		Коммуникативный		Практический	
	≤10 лет	≥25 лет	≤10 лет	≥25 лет	≤10 лет	≥25 лет
12–10	51	73	57	67	65	47
9–7	29	20	36	27	15	43
6–0	20	7	7	6	20	10

выраженностью альтруистической ЭН (12–10 баллов) составляет 73%, что на 22% выше, чем в группе с меньшим стажем. Следует отметить, что врачи, имеющие максимальную выраженность (12 баллов) альтруистической ЭН после 25 лет работы, составляют 43% по сравнению с 24% врачей с десятилетним стажем.

Эмоциональные переживания, связанные с общением, в группе с 25-летним стажем имеют 67% врачей, на 10% больше, чем в группе с меньшим стажем. В то же время 65% врачей с десятилетним стажем имеют высокий уровень выраженности позитивных эмоциональных переживаний, связанных с процессом той деятельности, которой они занимаются, при стаже не менее 25 лет таких врачей меньше на 18%. При этом максимальную выраженность (12 баллов) практической эмоциональной направленности имеют 30% врачей с большим стажем и всего 15% врачей с меньшим стажем.

С целью исследования взаимосвязи между показателями выраженности типов эмоциональной направленности гуманистического компонента был проведен корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) для групп врачей с разным стажем.

У врачей со стажем не более 10 лет выявлена наиболее тесная статистически значимая связь между альтруистической и коммуникативной ЭН ($R = 0,60$, $p < 0,000$). Более слабые взаимосвязи определены между практической и коммуникативной эмоциональными направленностями ($R = 0,45$, $p < 0,01$) и между практической и альтруистической эмоциональными направленностями ($R = 0,34$, $p < 0,05$). В группе врачей с 25-летним стажем характер взаимосвязи между альтруистической и коммуникативной эмоциональными направленностями ($R = 0,61$, $p < 0,000$) почти не изменился, но стали

более тесными взаимосвязи между практической и коммуникативной ЭН ($R = 0,59, p < 0,001$), между практической и альтруистической ЭН ($R = 0,50, p < 0,01$).

Данные результаты позволяют предположить, что с увеличением стажа возрастает влияние высокой выраженности сочетания альтруистической и коммуникативной эмоциональных направленностей на эмоциональные переживания, связанные с профессиональной деятельностью врачей.

В группе врачей со стажем не менее 25 лет выраженность альтруистической эмоциональной направленности ($Z = -2,1, p = 0,03$), статистически достоверно выше, чем у врачей с меньшим стажем.

Данные результаты могут иметь несколько вариантов интерпретации: во-первых, за период 25 лет, остаются в профессии врачи, большинство из которых любят свою профессию, с высокой выраженностью эмоциональных направленностей «гуманистического» компонента; во-вторых, профессионально важные качества, к которым можно отнести альтруистические ценностные ориентации и переживания, являются доминирующими и ведущими мотивами в направленности личности врачей. На этапе профессионального мастерства врачи не только овладевают высокими профессиональными навыками, но и развитие их личности достигает высокого нравственного уровня, которое проявляется в эмоциональных переживаниях гуманистической направленности с доминированием альтруистических мотивов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что направленность личности врачей характеризуется устойчивым доминированием ценностных ориентаций гуманистического содержания, раскрывающихся через эмоциональную направленность.

2. Эмоциональная направленность и выгорание у врачей с разным стажем. С целью исследования характера взаимосвязи между показателями выраженности типов эмоциональной направленности гуманистического компонента и показателями выгорания в группах врачей со стажем не более 10 лет и не менее 25 лет был проведен корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена), полученные статистически значимые результаты представлены в таблице 2.

Для врачей со стажем не более 10 лет установлены наиболее тесные отрицательные связи между выраженностью альтруистической и коммуникативной эмоциональными направленностями и симптомами выгорания: *Загнанность в клетку, Эмоционально-нравственная дезориентация и Эмоциональный дефицит.* Практическая эмо-

Таблица 2

Взаимосвязь показателей фаз, отдельных симптомов выгорания с выраженностью альтруистической, коммуникативной и практической эмоциональной направленности (коэффициенты корреляции Спирмена) в группах врачей с разным стажем работы

Симптомы выгорания (по В. В. Бойко)	Типы эмоциональных направленностей					
	Альтруистическая		Коммуникативная		Практическая	
Стаж работы	≤10 лет	≥25 лет	≤10 лет	≥25 лет	≤10 лет	≥25 лет
Фаза напряжения				0,40*		
Неудовлетворенность собой		0,65***		0,58***	0,38*	0,48**
«Загнанность в клетку»	0,44**		0,41**			
Фаза резистенции			0,43**		0,34*	
Эмоционально-нравственная дезориентация	0,39*		0,43**			0,36*
Редукция профессиональных обязанностей		0,36*				
Фаза истощения				0,43**	0,37*	
Эмоциональный дефицит	0,42**		0,34*		0,52***	
Эмоциональная отстраненность						0,46**
Личностная отстраненность или деперсонализация						0,40*
Суммарный показатель выгорания		0,37*		0,38*	0,36*	

Примечание: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, где p – уровень значимости.

циональная направленность имеет наиболее тесные отрицательные корреляции с симптомами выгорания *Неудовлетворенность собой* и *Эмоциональный дефицит*.

У врачей с 25-летним стажем эмоциональные направленности, входящие в «гуманистический» компонент, с разной степенью значимости отрицательно взаимосвязаны с симптомом выгорания *Неудовлетворенность собой*. Низкая выраженность альтруистической эмоциональной направленности повышает *Редукцию профессиональ-*

ных обязанностей. Кроме того, чем меньше врачи испытывают практических переживаний, тем выше уровень симптомов выгорания *Эмоционально-нравственная дезориентация, Эмоциональная отстраненность, Личностная отстраненность или деперсонализация.*

Для получения целостного представления о характере взаимосвязей между изучаемыми переменными в группах врачей с разным стажем проведен кластерный анализ (см. рисунок 1). Для кластеризации выбраны показатели выраженности типов эмоциональной направленности «гуманистического» и «гармонизирующего» компонентов, показатели выгорания и удовлетворенности профессиональной деятельностью, имеющие статистически значимые корреляционные связи.

Среди показателей выгорания выбраны для кластеризации следующие симптомы выгорания: фаза напряжения – симптомы *Неудовлетворенность собой, Загнанность в клетку*; фаза резистенции – симптомы *Эмоционально-нравственная дезориентация, Редукция профессиональных обязанностей*; фаза истощения – симптомы *Эмоциональный дефицит, Эмоциональная отстраненность.* Анализ кластеров для обеих групп свидетельствует об общем характере взаимосвязи показателей выраженности типов эмоциональной направленности «гуманистического» и «гармонизирующего» компонентов, показателей выгорания и показателей удовлетворенности профессиональной деятельностью. Для обеих групп врачей со стажем не более 10 лет и не менее 25 лет с помощью кластерного анализа выделены два кластера с различным уровнем показателей выгорания.

Профиль (верхний кластер 1), соответствующий *низкому уровню показателей выгорания («невыгоревшие»)*, характеризуется: высокими значениями альтруистической, коммуникативной, практической ЭН, которые составляют «гуманистический» компонент ЭН; а также высокими значениями гностической, эстетической и гедонистической ЭН, т. е. выраженным «гармонизирующим» компонентом ЭН. Профиль, соответствующий *низкому уровню выгорания*, также характеризуется высокими значениями показателей удовлетворенности профессиональной деятельности (*Удовлетворение престижем профессии, Эмоциональное удовлетворение от содержания работы*).

Профиль (кластер нижний 2), характеризующий лиц с *высокими значениями показателей выгорания («выгоревшие»)*, определяется более низкими значениями «гуманистического» компонента и «гармонизирующего» компонента типов эмоциональной направленности

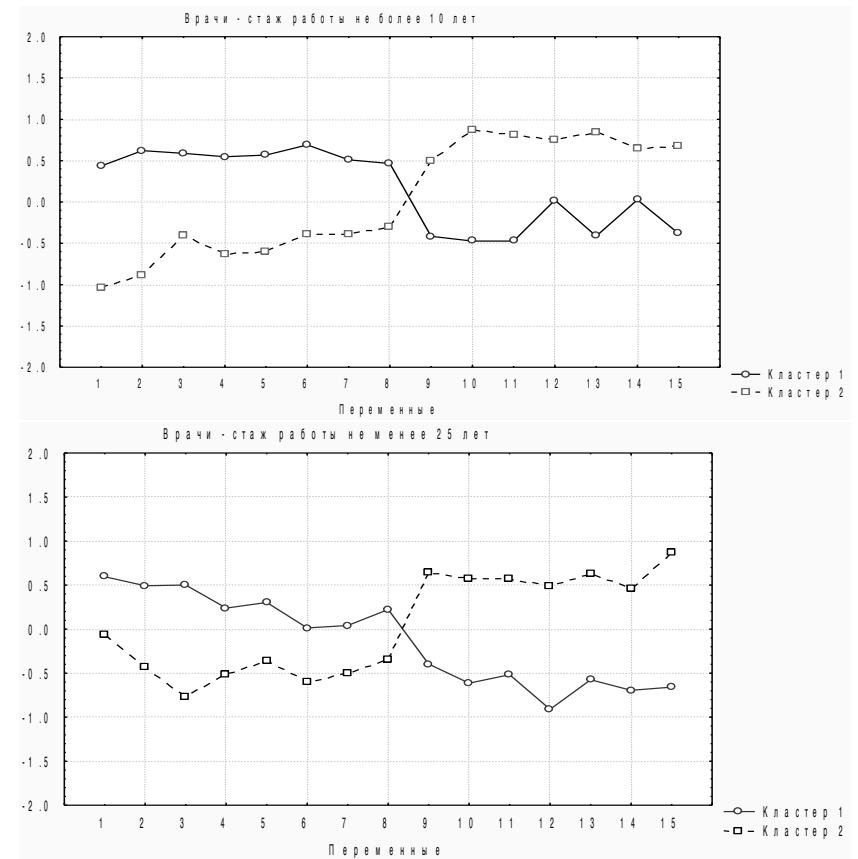


Рис. 1. Профили ЭН, показателей УД и выгорания врачей со стажем не более 10 лет и не менее 25 лет

Условные обозначения переменных:

- | | |
|---|--|
| 1 – Альтруистическая ЭН | 10 – Загнанность в клетку (симптом выгорания) |
| 2 – Коммуникативная | 11 – Эмоционально-нравственная дезориентация (симптом выгорания) |
| 3 – Практическая ЭН | 12 – Редукция профессиональных обязанностей (симптом выгорания) |
| 4 – Гностическая ЭН | 13 – Эмоциональный дефицит (симптом выгорания) |
| 5 – Эстетическая ЭН | 14 – Эмоциональная отстраненность (симптом выгорания) |
| 6 – Гедонистическая ЭН | 15 – Суммарный показатель выгорания |
| 7 – Удовлетворение престижем профессии | |
| 8 – Эмоциональное удовлетворение от содержания работы | |
| 9 – Неудовлетворенность собой (симптом выгорания) | |

ти и низкими значениями показателей удовлетворенности профессиональной деятельности (*Удовлетворение престижем профессии, Эмоциональное удовлетворение от содержания работы*).

Таким образом, для врачей с разным стажем выявлен сходный характер профилей кластеризации, что свидетельствует об устойчивости взаимосвязи между «гуманистическим» и «гармонизирующим» компонентами эмоциональной направленности, удовлетворенностью профессиональной деятельностью и выгоранием.

Вместе с тем существуют особенности кластеров характерные для групп с большим и меньшим стажем. Эти особенности касаются выраженности профилей эмоциональной направленности «гуманистического» компонента и «гармонизирующего» компонента у «невыгоревших» и «выгоревших» врачей, а также уровнем симптомов выгорания.

Результаты сравнительного анализа (U-критерий Манна–Уитни) подтверждают выявленные статистически значимые различия: в группе врачей со стажем не менее 25 лет уровень симптомов *Редукция профессиональных обязанностей* ($Z = 2,5; p = 0,01$) и *Эмоциональная отстраненность* ($Z = 2,2; p = 0,03$) ниже, чем у врачей с меньшим стажем.

Результаты корреляционного и кластерного анализа свидетельствуют о том, что большинство врачей на этапе профессионального мастерства, несмотря на возрастные особенности и профессиональные трудности, показывают повышение альтруистической эмоциональной направленности, их профессиональная деятельность не сопровождается снижением профессиональных обязанностей и циничным отношением к пациентам.

3. Эмпирические типы. С целью подтверждения гипотезы о существовании эмпирических типов, различающихся по структуре и выраженности эмоциональной направленности, показателей выгорания и удовлетворенности профессиональной деятельностью, проведен кластерный анализ всей выборки врачей (см. рисунок 2).

Выделено 4 кластера, обозначенных: 1 кластер – *Человеколюбивые, удовлетворенные* (41 чел.), 2 кластер – *Неудовлетворенные, выгорающие* (23 чел.), 3 кластер – *Равнодушные, удовлетворенные* (23 чел.), 4 кластер – *Выгоревшие* (14 чел.).

Кластер 1 – Человеколюбивые, удовлетворенные. Врачи этой группы характеризуются высокой выраженностью альтруистической, коммуникативной и практической эмоциональной направленности. Сопереживание и сочувствие пациентам свойственны им наравне

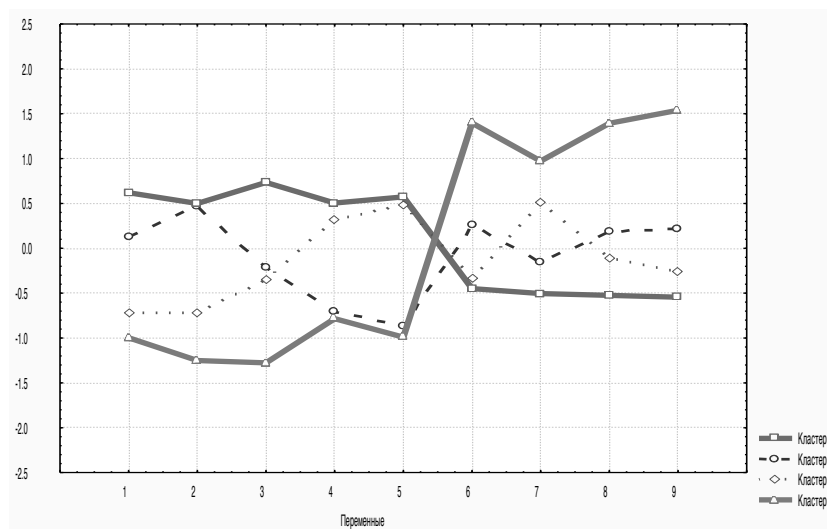


Рис. 2. Профили выраженности типов эмоциональной направленности и показателей удовлетворенности профессиональной деятельностью у врачей с различным уровнем выгорания

Условные обозначения переменных:

- | | |
|---|---|
| 1 – Альтруистическая ЭН | 6 – Неудовлетворенность собой (симптом выгорания) |
| 2 – Коммуникативная ЭН | 7 – Эмоционально-нравственная дезориентация (симптом выгорания) |
| 3 – Практическая ЭН | 8 – Эмоциональный дефицит (симптом выгорания) |
| 4 – Удовлетворение престижем профессии | 9 – Суммарный показатель выгорания |
| 5 – Эмоциональное удовлетворение от содержания работы | |

с готовностью к бескорыстной помощи. Они общительны, доброжелательны и приветливы с коллегами и больными. Получая позитивные эмоции от своей профессиональной деятельности, они оказываются трудолюбивыми и добросовестными работниками.

У врачей этой группы выраженное соответствие профессии проявляется через актуализацию гуманистической направленности и интеграцию всей системы ценности личности. Результатом этого является наибольшее эмоциональное удовлетворение от содержания деятельности и низкий уровень выгорания.

Кластер 2 – Неудовлетворенные, выгорающие. У врачей этой группы при высокой выраженности коммуникативной эмоциональной направленности отмечено снижение альтруистической ЭН и предпо-

ложительно связанное с этим значительное снижение практической направленности. Таким образом, высокая потребность в общении и открытость у врачей данной группы не приводит к профессиональной реализации, вступает в конфликт с потребностью сопереживать и помогать пациентам. Различия в выраженности ЭН гуманистического компонента ведут к разинтегрированности ценностной сферы, к низкому уровню удовлетворенности профессиональной деятельностью и высоким показателям выгорания. Выгорание в данной группе врачей представлено средними значениями симптомов *Неудовлетворенность собой*, *Эмоциональный дефицит* и низким уровнем *Эмоционально-нравственной дезориентации*. Врачи этой группы имеют высокий риск развития выгорания.

Кластер 3 – Равнодушные, удовлетворенные. Врачи данной группы характеризуются снижением всех трех эмоциональных направленностей гуманистического компонента, при этом практическая ЭН выражена значительно выше, чем альтруистическая и коммуникативная ЭН. При таком сочетании ЭН врачи высоко оценивают свою удовлетворенность профессиональной деятельностью. Выгорание в этой группе ниже средних значений, при отсутствии *Неудовлетворенности собой*, низком уровне *Эмоционального дефицита*, но при высоких значениях *Эмоционально-нравственной дезориентации*. Это говорит о том, что, чем ниже ценность эмоций гуманистического содержания, тем чаще врачи исключают эмоции из сферы профессиональной жизни, у них отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. У данной группы врачей выражен интерес к профессиональным успехам, но в меньшей степени к человеку, которому обращена их профессиональная деятельность.

Кластер 4 – Выгоревшие. Врачи этой группы характеризуются низкими уровнями альтруистической, коммуникативной и практической направленности. Но показательно, что уровень альтруистической направленности незначительно выше, чем, возможно, объясняется то, что выгоревшие врачи этой группы не поменяли профессию. Низкий уровень эмоционального удовлетворения от содержания работы соответствует высоким показателям выгорания.

Заключение

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы о том, что направленность личности врачей характеризуется устойчивым доминированием ценностных ориентаций гуманистического

содержания, раскрывающихся через эмоциональную направленность. Установлено, что для большинства врачей в группах с разным стажем (10 лет, 25 лет) эмоциональные переживания гуманистического содержания имеют наибольшую ценность.

На этапе профессионального мастерства «невыгоревшие» врачи достигают не только высоких профессиональных достижений, но и развитие их личности достигает высокого нравственного уровня, которое проявляется в эмоциональных переживаниях гуманистической направленности с доминированием альтруистических мотивов. Врачи, имеющие максимальную выраженность (12 баллов) альтруистической ЭН после 25 лет работы, составляют 43% по сравнению с 24% врачей с десятилетним стажем. В группе врачей со стажем не менее 25 лет выраженность альтруистической эмоциональной направленности статистически достоверно выше, чем у врачей с меньшим стажем.

Таким образом, можно утверждать, что любовь к человеку (пациенту) является основанием для профессионально-личностного развития. На вопрос: каковы возможности достижения смысла жизни, реализации ценностей? – В. Франкл дает несколько ответов: достижение смысла возможно посредством решения поставленных задач, переживания Добра, Истины и Красоты и познания одного-единственного человека во всей его уникальности (Франкл, 1997). Соприкасаясь в своей работе с пациентами, врач может увидеть в каждом из них «уникальное человеческое существо», его работа и жизнь могут быть наполнены высшим смыслом, удовлетворением с наименьшим риском выгорания.

Митрополит Антоний Сурожский, имея опыт врачебной практики, подчеркивает, что «в основе врачебного подхода – сострадание, а сострадание по своей природе не научно. Это человеческий подход, который может быть привнесён в любую отрасль человеческой деятельности, но медицина вовсе не существует вне сострадания, без сострадания. В основе отношения врача к пациенту, к проблеме болезни, ко всей этике и философии медицины лежит сострадание, чувство солидарности, уважение и благоговение перед человеческой жизнью. Без этого медицинская деятельность потеряет свою суть.

Однако сострадание не означает сентиментальности. Сострадание – это не сочувствие того рода, какое можно временами испытать и легко ощутить, это не попытка испытать то, что чувствует другой, это невозможно.

Это очень важное различие, надо решиться воспитать в себе способность отзываться всем умом, всем сердцем, всем воображением на то, что случается с другими, но не стараться ощутить нутром физическое страдание, которое не наше, эмоцию, которая не принадлежит нам. Пациент нуждается в нашей творческой отзывчивости на его страдание и его положение, нуждается в отклике достаточно творческом, чтобы он подвигнул нас к действию, которое, в первую очередь, коренится в уважении, в благоговении по отношению к этому человеку (Антоний Сурожский, 2009).

6.3. Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога

Актуальными для психологии труда на современном этапе социально-экономических изменений являются исследования феноменологии, структуры и детерминант субъектной саморегуляции психических состояний профессионала, ее взаимосвязей с ценностно-потребностной сферой личности и разработка методологии совладания с социально-психологическими стрессами, включая методы формирования новых профессионально-значимых качеств субъекта труда. Но эти исследования возможно реализовать, только опираясь на активность субъекта, посредством которой человек не только познает мир, но и изменяет его, изменяя его, он изменяется и сам (Рубинштейн, 2009). Субъектная активность, по определению К. А. Абульхановой, проявляется в интеграции интеллектуальных и ценностно-нравственных качеств личности, обеспечивающих их соответствие изменяющимся условиям жизни не только путем адаптации, но и проектированием жизненной перспективы (Абульханова-Славская, 1987).

Как известно, в проектировании жизненной перспективы субъекта труда ведущее место занимают определение целей, функций и качества труда, профессиональные знания, но в большей степени сформированность ценностей, идеалов личности профессионала. Во многом они детерминированы общественным опытом (Ананьев, 1967), целостностью личностной позиции, способностью человека к добродетельному поведению, сформированностью его духовных способностей (Эммонс, 2004; Seligman, 1975), осознанием смысла жизни. По мнению К. Обуховского, потребность смысла жизни есть свойство индивида, обуславливающее тот факт, что без возникнове-

ния в его жизнедеятельности таких ценностей, которые он признает или может признавать сообщающими смысл его жизни, он не может правильно функционировать (Обуховский, 1971).

Особенно значимо содержание этих ценностей для педагогической деятельности, основной функцией которой является нравственное воспитание подрастающего поколения. В то же время педагоги являются той профессиональной группой, которая наиболее подвержена влиянию негативных тенденций в современном обществе, препятствующих удовлетворению основных потребностей личности, вызывающих нарушение стереотипов связи между потребностями и привычными способами их удовлетворения, неверие в свои силы, что неизбежно приводит к высокому уровню фрустрации, тревожности, беспокойству. Сохранить ценностно-нравственные качества педагогу в современных экономических и социально-психологических условиях, когда снижается качество жизни педагога, происходит падение престижа педагогической профессии, возрастает эмоциональная напряженность, становится все сложнее. Но педагог как субъект такой деятельности, не выполняя социально-необходимой роли, теряет моральное право на соответствующее место в профессиональном сообществе и в обществе в целом.

Поэтому важную роль в регуляции деятельности и состояния педагога выполняют внутренние детерминанты (Агапова, 2004; Бабич, 2007; Борисова, 2003; Курапова, 2009), определяющие направленность личности на достижение определенного уровня профессионального мастерства, идеала в конкретном виде профессиональной деятельности. Ядром направленности личности профессионала выступают такие ценностно-смысловые характеристики, как высшие потребности к развитию, стремление к самоактуализации и самореализации (Дерманова, Коростылева, 1997).

Определение самоактуализации в отечественной психологии через категорию направленности – свидетельство того, что самоактуализация характеризуют активность субъекта, самовыражение личности в жизни, ее тенденцию реализации себя (Абульханова-Славская, Брушлинский, 1989). По мнению А. В. Брушлинского, важнейшее из всех качеств человека – быть субъектом, творцом собственной истории, вершителем своего жизненного пути (Брушлинский, 1994), инициировать и осуществлять практическую деятельность, общение, поведение, познание, созерцание и другие виды специфически человеческой активности (творческой, нравственной) и добиваться необходимых результатов.

В западной психологии самоактуализация также рассматривается как активность, как процесс реализации человеком на протяжении жизни природного личностного потенциала при наличии необходимых для этого условий (К. Р. Роджерс), как стремление к самовоплощению человека, к актуализации заложенных в нем потенций, стремлением к идентичности и соответствия собственной природе (А. Маслоу) (Холл, Линдсей, 2000).

Мы рассматриваем самоактуализацию личности как потенциал профессионализации, в процессе которой актуализируются те свойства индивида и личности, которые определяют его личностную позицию – готовность и способность к выполнению деятельности и достижению в ней определенного уровня продуктивности. Поэтому от направленности и устойчивости личностной позиции педагога зависит, пойдет ли процесс самореализации его как субъекта труда по линии позитивной самоактуализации личностных ресурсов либо по сценарию негативного самоутверждения и профессиональной маргинализации.

По первому сценарию развитие профессионала пойдет при условии, что профессионал наряду с владением инструментальными функциями способен и имеет возможность эффективно выполнять социальную функцию профессии в гармонии со своими нравственными ценностями и высшими потребностями. Гуманистические задачи воспитания и обучения молодого поколения в силах конструктивно решить только педагоги, относящиеся к своей профессии как к призванию, источнику реализации своего самоактуализационного потенциала, испытывающие положительные эмоции в профессиональной деятельности, удовлетворенные своей работой, другими словами, вовлеченные в профессиональную деятельность (Maslach et al., 2001).

По второму сценарию негативного самоутверждения профессиональное развитие может затормозиться или остановиться, особенно в условиях, когда социально-экономические факторы общества и профессиональной среды оказывают деструктирующее влияние на степень сформированности смысловых ориентаций, стремлений, препятствуют осуществлению высших потребностей личности профессионала. В этих условиях профессия для педагога перестает быть призванием, работа становится неинтересной, а только утомительной и тягостной, снижается роль ценностно-смысловых и нравственных детерминант регуляции профессиональной деятельности и совладания с профессиональными стрессорами,

что вызывает у педагога развитие негативных психофизиологических состояний и, как следствие, профессионального выгорания.

Выводы исследований профессионального выгорания педагогов (Бабич, 2007; Бойко, 1999; Борисова, 2003; Водопьянова, Старченкова, 2008а; Курапова, 2009; Ронгинская, 2002) позволяют рассматривать выгорание, как одно из ведущих негативных психофизиологических состояний у педагогов, как системное комплексное явление. Внимание исследователей к проблеме профессионального выгорания педагогов, на наш взгляд, обусловлено, с одной стороны, особенностями педагогической деятельности, ее высокой эмоциональной, когнитивной и коммуникативной нагруженностью, вызывающей развитие негативных психофизиологических состояний, недостаточностью личностных ресурсов совладания с профессиональными стрессорами, включая внутренние ценностно-смысловые и нравственные детерминанты регуляции этих состояний и деятельности и, с другой стороны, сложной природой феномена эмоционального выгорания и его разрушительным влиянием на личность педагога, учащихся и образовательный процесс в целом.

Наибольший интерес представляют данные о том, что эмоциональное выгорание в отличие от других психических состояний проявляется на разных уровнях субъектной активности: индивидуальном, межличностном, групповом, и в разных сферах – когнитивной, эмоциональной, поведенческой (Орел, 2005; Курапова, 2009). Кроме того, по мнению Л. А. Китаева-Смыка, выгорание как экзистенциальное явление связано со смыслом профессиональной деятельности и жизни в целом, что позволило автору определить синдром выгорания как «выгорание души» (Китаев-Смык, 2008).

Эти данные подтверждают важную роль в развитии и регуляции синдрома выгорания таких внутренних детерминант, как особенности ценностно-смысловой и мотивационной сфер личности (Борисова, 2003; Дикая, 2003; Куваева, 2007; Гришина, 1998). Основная роль в регуляции состояний отводится взаимодействию смысловых структур сознания и ситуации в концепции смысловой регуляции психических состояний (Прохоров, 2009), истощению эмоционально-энергетических, личностных ресурсов работающего человека в развитии синдрома выгорания (Айсина, 2007; Бабич, 2007).

В современной психологии достаточно широко исследуется взаимосвязь самоактуализации с выгоранием у педагогов. Как показано в ряде исследований (О. И. Бабич, И. А. Кураповой, С. В. Умняшкиной, М. В. Агаповой, М. И. Плугиной, Дж. Малановского, П. Вуда) само-

актуализация может препятствовать или способствовать развитию синдрома выгорания в профессиональной деятельности педагогов (Бабич, 2007; Курапова, 2009; Умняшкина, 2001; Агапова, 2004; Плугина, 2009). В исследованиях западных психологов также выявлены отрицательные корреляции интегрального показателя самоактуализации по методике Шострома (Personal Orientation Inventory (POI)) со шкалами MBI (Maslach burnout inventory) у педагогов (Malanowski, Wood, 1984).

Несмотря на такое внимание к проблеме эмоционального выгорания педагогов, в современной психологической науке недостаточно изученной остается роль самоактуализации в саморегуляции выгорания педагогов в контексте ценностно-смысловой детерминации. К тому же в большинстве исследований влияние самоактуализации на эмоциональное выгорание оценивается методами корреляционного анализа при однократном замере показателей самоактуализации и выгорания. Однако в рамках процессуального (динамического) подхода осуществляется исследование любого явления как процесса, разворачивающегося во времени, включающего определенные фазы (Т.И. Ронгинская, В.В. Бойко).

Остаются, на наш взгляд, открытыми вопросы влияния уровня и особенностей самоактуализации на динамику выгорания в течение длительного периода, участия отдельных ценностно-смысловых особенностей самоактуализации, их роли в формировании специфических симптомов выгорания, на каких этапах они оказывают регулирующее или деструктурирующее влияние на формирование симптомов и уровней, совокупность каких качеств личности, ценностей, смыслов составляет регулирующий потенциал самоактуализации личности педагога.

Актуальность исследования самоактуализации как фактора, обеспечивающего полноценное функционирование личности в состоянии выгорания и совладания с ним, определила цель данного исследования: изучить особенности взаимосвязи самоактуализации с разными этапами, фазами и симптомами эмоционального выгорания.

Исследование феномена выгорания в данной работе было проведено в процессуальном (как процесс, включающий фазы «Тревожное напряжение», «Резистенцию» и «Истощение» – Бойко, 1999) и результативном аспекте (как трехкомпонентный конструкт, включающий *Эмоциональное истощение, Деперсонализацию, Редукцию личных достижений* – Maslach, Jackson, 1986).

Методика

Участники исследования. В исследовании приняли участие 80 человек: 40 учителей средней школы (36 женщин и 4 мужчин, в возрасте от 29 до 62 лет, со стажем работы от 4 и до 36 лет) и 40 преподавателей вуза (30 женщин и 10 мужчин, в возрасте от 26 до 60 лет, со стажем от 3 и до 35 лет).

Методики. Для оценки фаз, этапов, симптомов выгорания использованы:

- опросник MBI К. Маслач в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (2001), включающий шкалы *Эмоциональное истощение, Деперсонализация и Редукция персональных достижений*;
- опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко (1999), включающий шкалы: фазу *Тревожное напряжение* с симптомами *Переживание психотравмирующих обстоятельств, Неудовлетворенность собой, Загнанность в клетку, ревога и депрессия*; фазу *Резистенция*, с симптомами: *Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, Эмоционально-нравственная дезориентация, Расширение сферы экономики эмоций, Редукция профессиональных обязанностей*; фазу *Истощение* с симптомами: *Эмоциональный дефицит, Эмоциональная отстраненность, Личностная отстраненность, Психосоматические и психовегетативные нарушения*.

Самоактуализация личности педагогов исследовалась при помощи «Самоактуализационного теста» – прототипа методики Personal Orientation Inventory – POI Шострома Э. (1963) в адаптации Гозмана Л.Я. (1995), включающего шкалы: *Компетентность во времени, Представления о природе человека, Познавательные потребности, Креативность, Ценностные ориентации, Гибкость поведения, Контактность, Принятие агрессии, Сензитивность, Спонтанность, Самоуважение, Самопринятие, Синергия, Поддержка*.

Обработка данных. В работе применены методы статистического анализа данных в статистическом пакете SPSS for Windows 12.0 и Microsoft Office Excel 2003: статистический анализ достоверности различий с помощью U-критерия Манна–Уитни, Вилкоксона, корреляционный анализ при помощи коэффициента корреляции Спирмена, кластерный анализ, дисперсионный анализ.

Этапы исследования: показатели самоактуализации и эмоционального выгорания у учителей и преподавателей диагностировались в начале, в середине и в конце учебного года.

Результаты

Исследование показателей самоактуализации у педагогов Самоактуализация у учителей и преподавателей измерялась при помощи методики «Самоактуализационный тест» (в адаптации Гозмана Л. Я. (1995)) трижды. По данным пилотажного эксперимента не было выявлено статистически значимых различий между интегральными показателями самоактуализации (ИПС) в начале, в середине и в конце учебного года у учителей и преподавателей ($p > 0,756$), что подтвердило устойчивость показателей самоактуализации у учителей и преподавателей в течение учебного года. Поэтому за оценку показателей самоактуализации были приняты данные первого измерения в начале года. Так, у учителей интегральный показатель самоактуализации в начале, середине и конце учебного года равен соответственно 706, 705, 706 баллов, у преподавателей – 749, 750, 749 баллов.

Для сопоставления интегральных показателей самоактуализации у учителей и преподавателей данные, полученные при помощи методики «Самоактуализационный тест», были нормированы, подсчитаны в сырых баллах, затем переведены в стандартную шкалу Т-баллов.

Сравнение показателей самоактуализации у учителей и преподавателей показало, что в среднем у преподавателей интегральный показатель самоактуализации (статистически значимо ($U = 573$) на уровне $p < 0,05$) и спонтанности (статистически значимо ($U = 578$) на уровне $p < 0,05$) выше, чем у учителей, что характеризует преподавателей как способных в большей степени, чем учителя, спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, имеющих возможность проявлять естественное, раскованное поведение.

В остальных показателях самоактуализации статистически значимых различий между учителями и преподавателями не выявлено (все значения в пределах 50 Т-баллов), что позволяет в дальнейшем рассматривать проявления показателей самоактуализации у педагогов в целом, объединив учителей и преподавателей в одну группу.

Дифференциация педагогов по уровню самоактуализации и выгорания

Разделение учителей и преподавателей на подгруппы производилось по следующим переменным: интегральному уровню и показателям самоактуализации и интегральному уровню и выраженности фаз профессионального выгорания, измеренных трехкратно в начале,

в середине и в конце учебного года. Дисперсионный анализ этих показателей всей группы педагогов в целом не выявил статистически значимых различий между учителями и преподавателями в проявлениях самоактуализации. Поэтому в качестве независимой переменной был принят интегральный уровень самоактуализации, а зависимыми переменными были приняты интегральный уровень и показатели фаз выгорания (*Тревожное напряжение, Резистенция, Истощение*). Критерий однородности дисперсии Левина на уровне значимости выше 0,05 (Sig. 2) показал, что дисперсии для выделенных трех подгрупп статистически достоверно не различаются, в связи с этим результаты ANOVA могут считаться корректными.

Для учителей и преподавателей было выделено по три подгруппы (см. рисунок 1): I подгруппа – с высоким уровнем самоактуализации и низким уровнем выгорания, II подгруппа – со средними показателями самоактуализации и выгорания, III подгруппа – с низким уровнем самоактуализации и высоким уровнем выгорания.

Данные подтвердили, что значения интегральных значений самоактуализации у учителей и преподавателей внутри каждой подгруппы статистически не различаются, а значимые различия наблюдаются только между подгруппами педагогов в целом.

Наши данные показали, что у педагогов с высоким интегральным уровнем самоактуализации значения всех показателей самоактуализации выше средних значений, у педагогов со средним уровнем самоактуализации в пределах средних значений. Иная картина

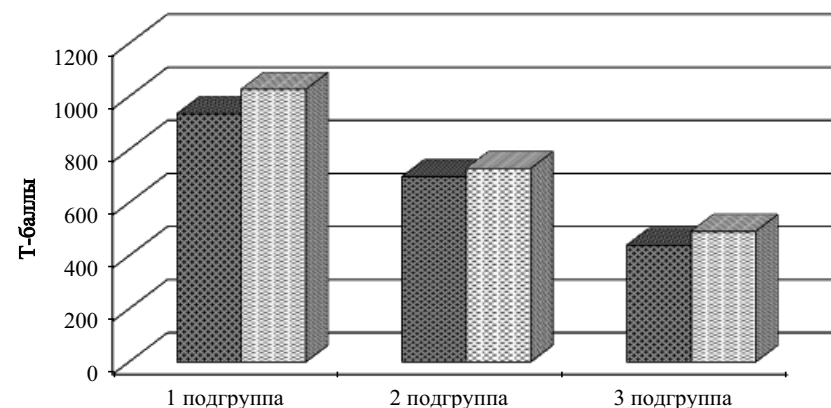


Рис. 1. Интегральные показатели самоактуализации у трех подгрупп педагогов

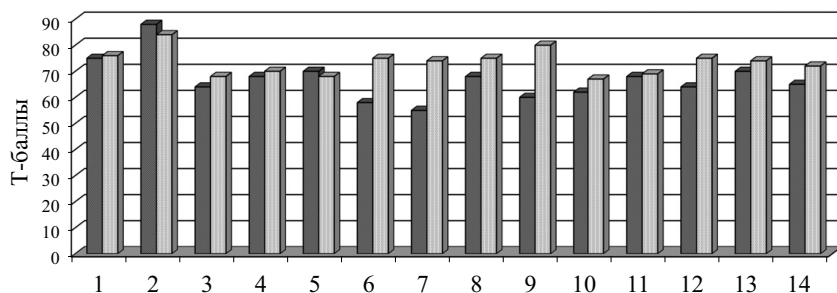
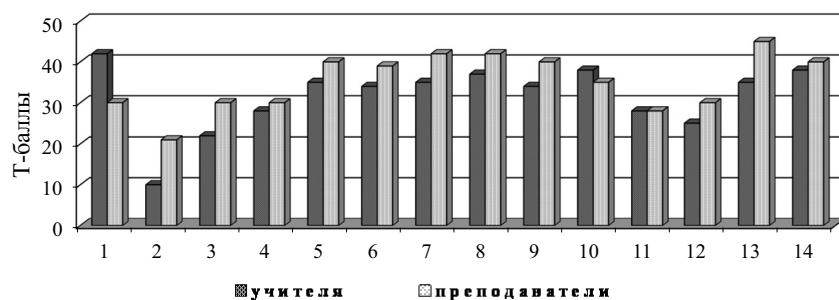


Рис. 2. Показатели самоактуализации у педагогов I подгруппы с высоким уровнем самоактуализации и низким уровнем выгорания



Показатели самоактуализации:

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 Компетентность во времени | 8 Самопринятие |
| 2 Поддержка | 9 Представление о природе человека |
| 3 Ценностные ориентации | 10 Синергии |
| 4 Гибкость поведения | 11 Принятие агрессии |
| 5 Сензитивность | 12 Контактность |
| 6 Спонтанность | 13 Познавательная потребность |
| 7 Самоуважение | 14 Креативность |

Рис. 3. Показатели самоактуализации у педагогов 3 подгруппы с низким уровнем самоактуализации и высоким уровнем выгорания

у педагогов с низким уровнем саморегуляции, у них наблюдается широкий разброс значений (рисунки 2 и 3).

В 1-й подгруппе у педагогов в наибольшей степени выражены показатели компетентности во времени, поддержки, т. е. проявляется способность жить настоящим, переживать настоящий момент жизни во всей полноте, а не как фатальное следствие прошлого или под-

готовку к будущей «настоящей жизни», ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, видеть свою жизнь целостной. Им присущи внутренний локус контроля, независимость в поступках, стремление руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами.

У преподавателей данной подгруппы статистически значимо выше (на уровне $p < 0,01$), показатели спонтанности, самоуважения, представления о природе человека, т. е. преподаватели в большей степени обладают познавательной активностью, им свойственны широта интересов, они испытывают большее уважение к себе и более склонны положительно оценивать другого человека (учащихся, коллег), они ощущают себя более свободными.

У педагогов со средним интегральным уровнем самоактуализации (II подгруппа) при среднем уровне всех показателей самоактуализации наиболее выражены показатели спонтанности, самопринятия и принятия агрессии, что характеризует их способность к заранее не запланированному поведению, они не боятся вести себя естественно и раскованно, принимают себя такими, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков окружающими, способны принимать свои чувства, в том числе и агрессию.

У преподавателей этой подгруппы статистически значимо выше по сравнению с учителями (при $p < 0,01$) показатели компетентности во времени, поддержки и принятия агрессии, что отражает их способность принимать собственные чувства, в том числе и агрессию, они обладают более выраженным внутренним локусом контроля, способностью брать ответственность за свои поступки, ощущают себя хозяином жизни и способны жить настоящим, переживая каждый момент времени жизни достаточно полно.

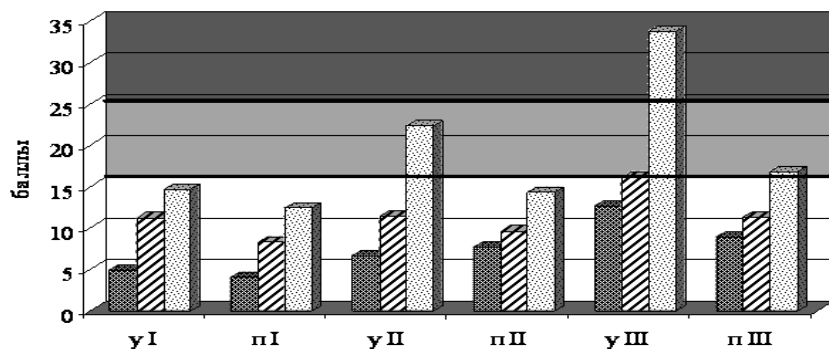
У педагогов с низким интегральным уровнем самоактуализации (III подгруппа) при более низких по сравнению с другими подгруппами показателях наименее выражен аспект поддержки, что свидетельствует о том, что у педагогов с низкой самоактуализацией высокая степень зависимости, конформности, несамостоятельности («извне направляемая» личность), внешний локус контроля. У них выявлены низкие показатели гибкости поведения, принятия агрессии и контактности, ценностных ориентаций, что свидетельствуют о проявлениях неконструктивного совладания с негативными состояниями (отсутствие гибкости поведения, контактности и т. д.), которые могут стать причиной дезадаптации и негативных психофизиологических состояний.

Для преподавателей этой подгруппы также характерны низкие значения показателей ценностных ориентаций, спонтанности, самоуважения, самопринятия, представления о природе человека, познавательных потребностей, но все они статистически значимо выше, чем у учителей (при $p < 0,01$).

Динамика выгорания у педагогов с разными уровнями самоактуализации

По данным методики МВИ К. Маслач в русскоязычной адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой (2001) были проанализированы показатели эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений для каждой подгруппы педагогов (учителей и преподавателей) с разными уровнями самоактуализации и выгорания в начале, в середине и в конце учебного года (см. рисунки 4 и 5).

Среди особенностей динамики эмоционального истощения (ЭИ) необходимо отметить, что в подгруппах учителей преподавателей с высоким уровнем самоактуализации значения показателя ЭИ остаются до конца года ниже нормы. У учителей второй и третьей подгрупп в середине года уровень ЭИ возрастает почти в 2 раза, а к концу – более чем в 2 раза.



I, III – подгруппы педагогов с низким, средним, высоким уровнем СА

П – учителя педагоги

□ – низкий уровень, □ – средний уровень, ■ – высокий уровень

Рис. 4. Динамика эмоционального истощения у учителей (у) и преподавателей (п) трех подгрупп в течение учебного года

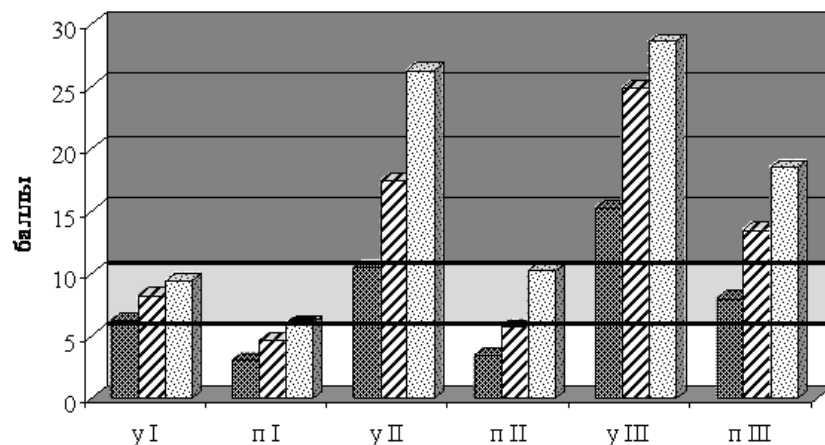


Рис. 5. Динамика деперсонализации у учителей и преподавателей трех подгрупп в течение учебного года (обозначения те же, что на рисунке 4)

Показатели деперсонализации у учителей с высоким уровнем самоактуализации в начале учебного года низкие, к концу учебного года возрастают до среднего уровня, у преподавателей с высокой самоактуализацией остаются низкими в течение всего года. У учителей со средним уровнем самоактуализации показатели деперсонализации начинают возрастать с середины учебного года, а к концу учебного года увеличиваются почти в 2 раза. У учителей с низкой самоактуализацией изначально высокие показатели в начале учебного года еще более возрастают к середине и к концу учебного года. У преподавателей этой группы показатели также возрастают, начиная с середины и до конца года более чем в 2 раза.

Показатели редукции персональных достижений у учителей и преподавателей с высокой самоактуализацией также остаются низкими в течение учебного года (только у учителей к концу учебного года показатель увеличивается до среднего). У педагогов с низкой самоактуализацией показатели редукции персональных достижений в начале учебного года средние, а в середине и в конце учебного года стабильно высокие.

Таким образом, все три показателя выгорания у преподавателей с высоким уровнем СА имеют низкие значения в течение всего года, кроме показателя деперсонализации, значение которого возрастает к концу года почти в два раза, но остается более низкой, чем в других подгруппах. Наблюдаются различия в динамике показателей

у учителей и преподавателей: во-первых, показатели эмоционального выгорания возрастают в течение учебного года более интенсивно у учителей, чем у преподавателей, в то же время процент преподавателей с высокими уровнями деперсонализации и редукции персональных достижений к концу учебного года резко повышается и приближается к проценту у учителей; во-вторых, у учителей показатели выгорания интенсивно возрастают в течение всего года, тогда как у преподавателей только к концу учебного года. В целом у учителей и преподавателей выявлены общие тенденции в динамике показателей выгорания: показатели фаз выгорания усиливаются от начала к концу учебного года ($p < 0,01$).

При высокой выраженности всех показателей выгорания у учителей в профиле наиболее выражено эмоциональное истощение, у преподавателей – редукция персональных достижений и деперсонализация. Учителя при высоких показателях выгорания наиболее интенсивно переживают изменения в сфере эмоций, проявляющиеся в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии, эмоциональном перенасыщении, агрессивных реакциях, вторыми по выраженности являются изменения в сфере отношений к себе и другим. Преподаватели более резистентны к эмоциональным изменениям, чем учителя, но у них ярко выражены изменения в сфере отношений к другим (деперсонализация) и к себе (редукция персональных достижений) при сохранности эмоциональной сферы.

Особенности формирования фаз и симптомов выгорания у педагогов в течение учебного года были проанализированы и по данным опросника «Эмоциональное выгорание» В. В. Бойко (1999) (см. рисунки 6–8).

У педагогов с высоким уровнем самоактуализации в начале года регистрируется низкий уровень показатель фазы «Тревожное напряжение». С середины года у преподавателей со средним и высоким уровнями самоактуализации данная фаза начинает формироваться с середины учебного года. У педагогов с низкой самоактуализацией фаза *Тревожного напряжения* уже в начале учебного года определяется в стадии формирования и полностью формируется к концу учебного года.

У педагогов с высокой самоактуализацией фаза *Резистенция* находится в стадии формирования в течение всего учебного года, у педагогов со средней самоактуализацией эта фаза начинает формироваться с начала года и остается в стадии формирования практически до конца года, у учителей с низкой самоактуализацией

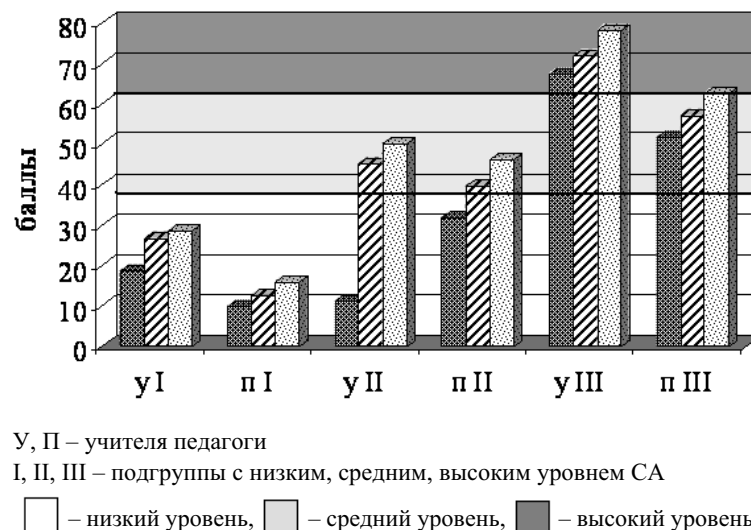


Рис. 6. Динамика уровня сформированности фазы *Тревожное напряжение* у учителей и преподавателей трех подгрупп в течение учебного года

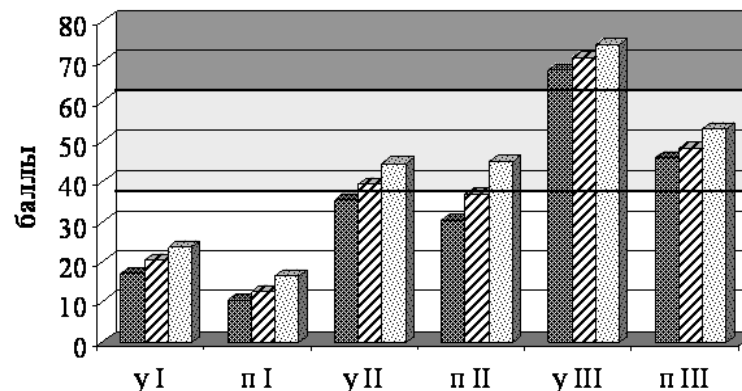


Рис. 7. Динамика уровня сформированности фазы *Резистенция* у учителей и преподавателей трех подгрупп в течение учебного года (обозначения те же, что на рисунке 6)

фаза *Резистенция* сформирована уже в начале учебного года, и ее показатели еще более увеличиваются к концу года, у преподавателей с низкой самоактуализацией данная фаза остается в стадии формирования в течение всего учебного года.

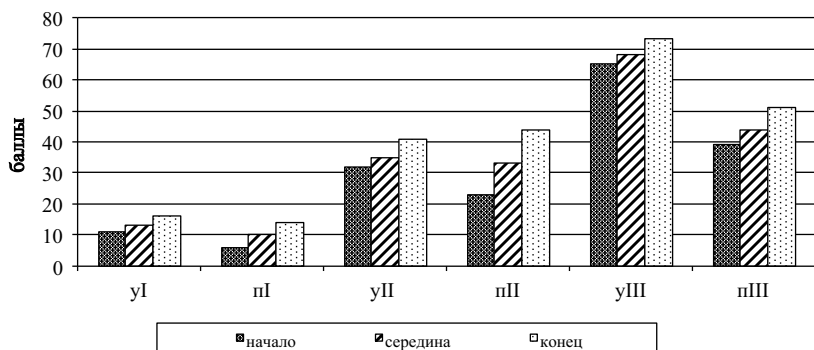


Рис. 8. Динамика уровня сформированности фазы *Истощение* у учителей и преподавателей трех подгрупп в течение учебного года (обозначения те же, что на рисунке 7)

Те же тенденции наблюдаются и в динамике сформированности фазы *Истощение*. У педагогов с высоким уровнем самоактуализации эта фаза не формируется в течение всего учебного года, у педагогов и учителей со средней самоактуализацией она начинает формироваться к концу учебного года. У учителей с низкой самоактуализацией фаза сформирована уже в начале года, а у преподавателей – в стадии формирования в течение всего учебного года.

Критерий однородности дисперсии Левина на уровне значимости выше 0,05 (Sig. 2) при P (Sig. 2) < 0,01 указывает на то, что разность между средними показателями фаз выгорания (тревожного напряжения, резистенции и истощения) у педагогов с разными уровнями самоактуализации статистически достоверна. Критерий F при P (Sig. 2) < 0,01 указывает на то, что уровень самоактуализации оказывает статистически значимое влияние на распределение переменных *Тревожное напряжение*, *Резистенция* и *Истощение*. Парные сравнения постфактум (критерий Scheffe) показали, что в начале учебного года у педагогов с низким уровнем самоактуализации показатели *Тревожного напряжения*, *Резистенции* статистически значимо выше, чем у педагогов со средним и низким уровнями самоактуализации, показатели *Истощения* у педагогов с высоким уровнем самоактуализации достоверно ниже, чем у педагогов с низким уровнем самоактуализации. В середине и в конце учебного года у педагогов с низким уровнем самоактуализации показатели *Тревожного напряжения*, *Резистенции* и *Истощения* статистически значимо выше, чем у педагогов со средним и низким уровнями самоактуализации.

Анализ соотношения изменений показателей симптомов выгорания у педагогов с разным уровнем самоактуализации показал, что у учителей и преподавателей с высоким уровнем СА симптомы выгорания не формируются до конца года.

Анализ проявления симптомов выгорания показал, что у учителей и преподавателей (1 подгруппа) с высоким уровнем самоактуализации симптомы выгорания не формируются в течение всего года.

У учителей со средним уровнем СА (2 подгруппа) симптомы фазы *Тревожное напряжение* (*Переживание психотравмирующих обстоятельств*, *Неудовлетворенность собой*, *Загнанность в клетку*), фазы *Резистентности* (*Неадекватное эмоциональное реагирование*, *Расширение сферы экономики эмоций*) и фазы *Истощение* (*Эмоциональный дефицит*) начинают формироваться с начала учебного года остаются в стадии формирования до конца года. Среди них наиболее выражен симптом *Переживание психотравмирующих обстоятельств*. Этот симптом и симптом *Неадекватное эмоциональное реагирование* в конце года формируются полностью, все остальные остались в стадии формирования. В середине учебного года у учителей начинают формироваться симптомы 1 ф. *Тревога и депрессия*, 2 ф. *Эмоционально-нравственная дезориентация*, *Редукция персональных обязанностей*, 3 ф. *Личностная отстраненность*. Это свидетельствует о развивающихся изменениях в эмоциональной сфере у учителей, проявляющихся в том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства; не проявляя должного эмоционального отношения к ученикам, учителя стремятся «защитить свою стратегию», т. е. оправдаться перед собой за допущенную грубость, отсутствие внимания к ученикам, рационализируя свои поступки, проецируя вину на учеников, вместо адекватного признания своей вины. При этом у учителей эмоциональные изменения начинают проявляться не только в профессии, но и дома, в общении с друзьями и знакомыми, специалисты устают от контактов и теряют желание общаться даже с близкими. У преподавателей этой подгруппы только к середине года начинают формироваться симптомы 1 фазы *Неудовлетворенность собой*, *Загнанность в клетку*, а остальные симптомы начинают формироваться к концу года. У учителей с низким уровнем СА все симптомы сложились уже с начала года. У преподавателей также как у учителей этой подгруппы все симптомы, кроме симптомов фазы истощения *Эмоциональная отстраненность*, *Психосоматические и психовегетативные нарушения*, начинают формироваться уже в начале учебного года, а к кон-

цу года у них полностью сформировались симптомы. *Переживание психотравмирующих обстоятельств, Неудовлетворенность собой, Загнанность в клетку, Тревога и депрессия, Редукция персональных обязанностей*, а остальные продолжали формироваться. Это самая незащищенная от стресса подгруппа педагогов, которые в большей степени ощущают на себе стрессогенные факторы профессиональной деятельности и в большинстве случаев воспринимают особенности своей деятельности как психотравмирующие.

Взаимосвязи показателей самоактуализации и выгорания в течение учебного года. Для определения характера связи ценностно-смысловых характеристик личности, определяющих содержание СА, с уровнем эмоционального выгорания был проведен корреляционный анализ при помощи коэффициента корреляции Спирмена ($p < 0,01$ и $p < 0,05$).

Результаты анализа показали, что у педагогов с высоким уровнем самоактуализации и низким уровнем выгорания выявлено большое количество значимых отрицательных корреляционных связей между показателями самоактуализации и уровнями выгорания на всех временных срезах (см. таблицу 1). Профессиональное выгорание у педагогов с высоким уровнем выгорания отрицательно связано с интегральным уровнем самоактуализации, *поддержкой, сензитивностью, креативностью*.

Таблица 1

Корреляционные связи выгорания с показателями самоактуализации на трех временных срезах в первой подгруппе педагогов

Показатели самоактуализации	Выгорание в начале учебного года	Выгорание в середине учебного года	Выгорание в конце учебного года
Интегральный уровень самоактуализации	-0,458 (*)	-0,613 (**)	-0,558 (**)
Представление о природе человека	-0,451 (*)	-0,556 (**)	-0,430 (*)
Креативность	-0,390 (*)	-0,613 (**)	-0,625 (**)
Поддержка	-0,436 (*)	-0,568 (**)	-0,598 (**)
Синергии	-	-	-0,389 (*)
Компетентность во времени	-0,436 (*)	-0,477 (*)	-0,506 (**)
Сензитивность	-0,397 (*)	-0,489 (**)	-0,438 (*)

Также были получены отрицательные корреляции выгорания с представлением о природе человека, синергией, компетентностью во времени. У этих педагогов высокие показатели творческой направленности, способности жить настоящим, переживать настоящий момент времени жизни во всей его полноте, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, ощущать целостность жизни. И чем более развиты у этих педагогов способности рефлексировать свои чувства и потребности, воспринимать природу человека в целом как положительную, чем более выражена у них независимость ценностей и поведения от воздействий извне, тем ниже вероятность выгорания.

У педагогов со средними уровнями самоактуализации и выгорания выявлено мало корреляционных связей выгорания с показателями самоактуализации. Выгорание отрицательно связано с представлением о природе человека (в середине учебного года (-0,507, $p < 0,01$), спонтанностью в начале (-0,452, $p < 0,05$), в середине (-0,452, $p < 0,05$) и в конце учебного года (-0,539, $p < 0,01$)). Это означает, что у этих педагогов развиты способности к восприятию природы другого человека как положительной и к незапланированному заранее раскованному поведению. Возможно, что ценности для них наиболее значимы.

Более значимые отрицательные корреляционные связи выявлены у педагогов с низким уровнем самоактуализации и высоким уровнем

Таблица 2

Корреляционные связи выгорания с показателями самоактуализации на трех временных срезах в третьей подгруппе педагогов

Показатели самоактуализации	Выгорание в начале учебного года	Выгорание в середине учебного года	Выгорание в конце учебного года
Познавательные потребности	-0,810 (**)	-0,816 (**)	-0,808 (**)
Спонтанность	-0,826 (**)	-0,828 (**)	-0,786 (**)
Интегральный уровень самоактуализации	-0,732 (**)	-0,723 (**)	-0,670 (**)
Поддержка	-0,436 (*)	-0,424 (*)	-0,412 (*)
Сензитивность	-0,474 (*)	-0,467 (*)	-0,443 (*)
Креативность	-0,485 (**)	-0,525 (**)	-0,471 (*)
Ценностные ориентации	-0,444 (*)	-0,487 (**)	-0,530 (**)
Контактность	-0,473 (*)	-0,473 (*)	-0,379 (*)

нем выгорания. У этих педагогов больше (24 корреляции) значимых отрицательных корреляций, чем у педагогов с высоким уровнем выгорания (19 корреляций) (см. таблицу 2). Как и у педагогов с высоким уровнем СА, это связи между выгоранием и познавательными потребностями, поддержкой, сензитивностью креативностью. В отличие от первой подгруппы у них имеются значимые отрицательные связи между выгоранием и интегральным уровнем самоактуализации, ценностными ориентациями, контактностью, спонтанностью.

Так как у этих педагогов показатели познавательных потребностей, способности к незапланированному заранее, раскованному поведению, творческой направленности, способности к субъект-субъектному общению, способности рефлексировать свои чувства и потребности имеют низкие значения, то это повышает уровень выгорания. У этих педагогов *высокая степень зависимости, конформности, несамостоятельности («извне направляемая» личность), внешний локус контроля, низкие показатели гибкости поведения, принятия агрессии и контактности, ценностных ориентации, что снижает их адаптивные способности.* Повышают уровень выгорания у этих педагогов низкие значения показателей ценности, независимость ценностей и поведения от воздействий извне.

Эти данные подтверждают важную роль в развитии и регуляции синдрома выгорания таких субъектных детерминант, как направленность личности, ее ценностно-смысловые характеристики и как высшие потребности к развитию – стремление к самоактуализации и самореализации в жизни в целом и в профессиональной деятельности. Согласно концепция личностного смысла Д. А. Леонтьева, именно смысл является концентрированной характеристикой наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого (Леонтьев, 1999; Леонтьев, 2003). Именно взаимодействие смысловых структур сознания и ситуации отводится основная роль в концепции смысловой регуляции психических состояний А. О. Прохорова, согласно которой «смысловая организация сознания обуславливает избирательность влияния ситуаций жизнедеятельности и их содержания на субъекта» и мы можем добавить на состояние субъекта» (Прохоров, 2009, с. 49).

На наш взгляд, наибольший интерес представляют данные о том, что, в отличие от других психических состояний, саморегуляция

эмоционального выгорания регулируется ценностями, относящимися к разным уровням субъектной активности. Так, у педагогов с высоким уровнем выгорания важными коррелятами резистентности к выгоранию являются креативность, поддержка, сензитивность и интегральный уровень самоактуализации. Чем более выражены у педагогов независимость в ценностях и поведении от воздействий извне, способность к рефлексии своих чувств, творческая направленность, чем ниже показатели выгорания.

Эти данные позволяют отнести феномен самоактуализации к метасистемному феномену, охватывающему социально-психологический, индивидуально-личностный, регулятивно-ситуационный аспекты субъекта, личности и профессиональной среды. Поэтому можно сказать, что саморегуляция эмоционального выгорания состояния профессионала связана со смыслом профессиональной деятельности и жизни в целом. Так, потеря интереса к профессиональной деятельности, безличное или циничное отношение к деятельности проявляются в деформации отношений с другими людьми, редукции личных достижений, в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достоинств и возможностей, что вызывает чувства эмоциональной опустошенности, усталости, состояния эмоционального истощения и, как следствие, деперсонализации и редукции личных достижений. Препятствуют выгоранию вовлеченность субъекта в деятельность как отражение полноценного функционирования профессионала. В основе такой вовлеченности лежат особенности ценностно-смысловой сферы профессионала, сформированности высших потребностей, включая потребности в самоактуализации личности и профессиональной самореализации (Maslach et al., 2001).

В развитии профессионального выгорания педагога большое значение имеет характер педагогической деятельности, организационные факторы деятельности школы и вуза; многие педагоги, работая долгие годы, удовлетворены профессией, работают с полной отдачей, реализуют свой внутренний потенциал в педагогической деятельности и остаются резистентными к формированию выгорания. Это еще раз подтверждает положение С. Л. Рубинштейна (2003), о том, что любые внешние факторы педагогической деятельности влияют на личность, но через призму внутренних условий, через личность. По нашему представлению, это данные обуславливают связь ценностно-смысловой структуры самоактуализации личности профессионала с эмоциональным выгоранием.

Выводы

- 1 Выгорание является комплексным и динамическим состоянием затрагивающим различные уровни функционирования профессионала.
- 2 Самоактуализация как устойчивая внутренняя направленность личности субъекта оказывает регулирующие влияние на проявление, развитие и резистентность к выгоранию у педагогов в течение учебного года.
- 3 Динамика показателей и фаз выгорания в течение учебного года различается у педагогов с высоким, средним и низким уровнем самоактуализации личности. Педагоги с высоким уровнем самоактуализации наиболее резистентны к формированию выгорания в течение всего учебного года, наиболее сильно выгорают педагоги с низким уровнем самоактуализации.
- 4 Динамика проявлений эмоционального выгорания у учителей школы и преподавателей вуза в течение года различается. У учителей фазы и симптомы выгорания начинают формироваться с начала года, усиливаясь к середине года и превышая в конце года начальные значения в 2–3 раза. У большинства преподавателей показатели выгорания в начале года не проявляются и только к середине года начинают формироваться, возрастая по значению и числу показателей к концу года.
- 5 У педагогов с высоким и низким выгоранием наиболее значимыми коррелятами резистентности к выгоранию являются креативность, поддержка, сензитивность и интегральный уровень самоактуализации. Чем более выражены у педагогов независимость в ценностях и поведении от воздействий извне, способность к рефлексии своих чувств, творческая направленность, чем ниже показатели выгорания.
- 6 От начала к концу учебного года динамика связи самоактуализации и выгорания у педагогов проявляется в возрастании числа отрицательных связей выгорания и показателей самоактуализации личности, особенно у учителей с низким уровнем выгорания, что свидетельствует об усилении регулирующей роли самоактуализации к концу года.

6.4. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: эмпирические типы взаимосвязей

Изучение различных аспектов выгорания не теряет своей актуальности, несмотря на уже накопленный массив полученных резуль-

татов исследований, поскольку не сокращаются профессиональные требования к субъектам разных видов деятельности, не снижается темп жизни, а это приводит к истощению энергии работников и уменьшению доли положительных эмоций в труде.

Практически все исследователи выгорания разделяют точку зрения о том, что этот феномен является негативным (для организаций, работников и их близкого окружения) и нужно стремиться к снижению его уровня. Положительную роль выгорания некоторые авторы (Трунов, 1998; и др.) видят в сигнальной функции: признаки выгорания свидетельствуют о нарастании у профессионала внутреннего конфликта, требующего разрешения.

Явление увлеченности работой всегда рассматривалось в психологической науке как антипод выгорания. Актуальность изучения этого явления назрела в свете возрастания интереса к благоприятным психическим состояниям и образованиям в рамках нового направления – позитивной психологии (Селигман, 2006; Seligman, 2000; и др.). До сих пор данных о слабых сторонах, негативных состояниях специалистов заметно больше, чем результатов изучения позитивных явлений психики, что не позволяет охватить все многообразие аспектов протекания психической деятельности профессионалов. Профилактика неблагоприятных состояний и разработка мер по оптимизации уровня работоспособности субъектов деятельности возможны, если систематически создавать условия для развития сильных сторон и способностей людей и сообществ, а не просто исправлять недостатки и расстройства (Кутузова, 2006).

Термином «увлеченность работой» (work engagement) психологи предложили обозначать явление, противоположное выгоранию (Maslach, Leiter, 1997). Голландские исследователи У. Шофели, Э. Беккер (2002) стали рассматривать увлеченность работой как самостоятельное явление, а не как полную противоположность выгорания. Они определили увлеченность как позитивное, приносящее удовлетворение и связанное с работой явление, которое характеризуется энергичностью, энтузиазмом и поглощенностью.

Энергичность (vigor) отражает высокий уровень бодрости, готовность работника к значительным усилиям, настойчивость и решительность при возникновении сложностей в работе. *Энтузиазм* (dedication) характеризуется преданностью работе, чувством значимости своего труда, воодушевления и гордости в отношении работы. *Поглощенность* (absorption) описывается концентрацией и погружением в работу, переживанием счастья, отсутствием желания от-

влечься от работы и/или прекратить ее. Лонгитюдные исследования увлеченности работой показали стабильность этого явления во времени (Schaufeli, Martinez et al., 2002; Schaufeli, Salanova et al., 2002; Hallberg, Schaufeli, 2006; Mauno et al., 2007).

Большинство исследователей увлеченности работой отмечают отрицательную связь этого феномена с выгоранием (Gonzalez-Roma et al., 2006; Schaufeli, Salanova et al., 2002; Zhang et al., 2007). Однако не все авторы разделяют такую точку зрения и указывают на то, что «выгореть» рискуют изначально увлеченные работники, проявляющие активность и энтузиазм в профессиональной деятельности (Гринберг, 2004; Burisch, 2002; Tsutsumi, Kawakami, 2004). Со временем субъекты с выраженной положительной установкой в отношении труда могут ограничить интересы и потребности, не связанные с работой, а это приводит к снижению их энергичности, развитию усталости и выгорания. Неоднозначность взглядов на соотношение увлеченности работой и выгорания определяет **актуальность** дальнейших исследований этого вопроса.

Важную информацию для прояснения особенностей взаимосвязи увлеченности и выгорания может предоставить сопоставление уровня их выраженности у одних и тех же людей. Как правило, исследователи описывают два варианта сочетания выраженности феноменов: высокую степень увлеченности проявляют люди с низким уровнем выгорания и, наоборот, низкий уровень увлеченности наблюдается у людей с высокой степенью выгорания. Мы предположили, что сочетания выраженности увлеченности и выгорания могут быть более дифференцированными.

Цель нашего исследования состояла в изучении взаимосвязей между проявлениями увлеченности работой и профессионального выгорания.

Гипотезы исследования:

- существуют разные эмпирические типы сочетания выраженности увлеченности и выгорания;
- представители разных типов описываются отличающимися личностными профилями и по-разному оценивают характеристики своей профессиональной деятельности.

Методика

Сбор эмпирических данных проводился с использованием следующих методик: «Опросник на выгорание» (Maslach et al., 1996) в адаптации Н. Е. Водопьяновой (Водопьянова, Старченкова, 2008а);

«Утрехтская шкала увлеченности работой» (Schaufeli, Salanova et al., 2002) в адаптации Д. А. Кутузовой (2006); «Пятифакторный опросник личности» (Costa, McCrae, 1992) в адаптации М. В. Бодунова и С. Д. Бирюкова (Бирюков, Васильев, 1997); авторская анкета для оценивания характеристик профессиональной деятельности в сфере обслуживания (Полунина, 2009). Разработанная анкета содержит 46 характеристик работы, которые описывают особенности взаимодействия с посетителями, материальные условия работы, организацию труда, социально-психологический климат, возможности профессионального роста и развития, содержание работы. Каждую характеристику испытуемые оценивают по 5-балльной шкале: чем выше балл, тем положительнее ими оценивается степень проявления данной характеристики. В настоящей статье анализ результатов учитывает только суммарную оценку характеристик работы.

Для статистической обработки эмпирических данных применялись: кластерный анализ (метод k-means), дискриминантный анализ (критерий λ -Вилкса), вычисление достоверности различий выраженности переменных (U-критерий Манна–Уитни). Обработка результатов исследования проводилась с помощью пакета программ Statistica 5.0.

Исследуемую выборку составили представители сферы обслуживания – официанты. Обслуживающая деятельность относится к социономическому типу профессий (Климов, 2005). Выделяют 3 группы социономических профессий: помогающие, сервисные (обслуживающие) и управленческие. Обслуживающие профессии являются одной из наименее изученных профессиональных групп социономического типа (Старченкова, 2002).

Объем выборки составил 107 официантов четырех московских ресторанов (24, 26, 26 и 31 человек), из них 33 женщины и 74 мужчины. Возраст официантов – от 18 до 37 лет. Стаж работы в ресторане – от 2 недель до 10 лет.

Результаты и их обсуждение

Судя по данным, полученных с помощью «Опросника на выгорание» и «Утрехтской шкалы увлеченности работой», в исследованной выборке представлены официанты всех трех уровней выраженности и выгорания, и увлеченности. Однако группы официантов с разными уровнями выраженности выгорания и увлеченности значительно отличаются по количеству их представителей: в выборке очень мало (всего по несколько человек) официантов с высоким уровнем

выгорания, а также низким и высоким уровнем увлеченности. Поэтому далее, говоря о высоких и низких значениях выраженности выгорания и увлеченности, мы будем иметь в виду относительный характер этих значений: выше или ниже относительно других обследованных официантов.

Для выявления сочетаний выраженности увлеченности и выгорания проведен кластерный анализ (метод k-means). Выделены 4 кластера обследованных официантов с различными типами сочетания выраженности показателей по шкалам увлеченности и выгорания. Дискриминантный анализ показал высокую достоверность разделения обследованных официантов на 4 кластера (λ Вилкса = 0,086, $p < 0,00$). Точность предсказания данной классификации составляет 98,1%.

Опишем более детально особенности каждого типа сочетания показателей выгорания и увлеченности работой.

Кластер 1 объединяет 17 официантов (17% выборки), которые отнесены к «неувлеченному» типу. У них зафиксированы повышенные показатели выгорания и самые низкие показатели увлеченности работой. У представителей этого кластера преобладают негативные оценки характеристик деятельности, а также низкая выраженность экстраверсии и открытости опыту. Указанные особенности приводят к предположению о низком уровне соответствия между личностными особенностями этих официантов и требованиями профессиональной деятельности. Работники «неувлеченного» типа имеют низкую мотивацию к труду и заниженную профессиональную самооценку (редукция личных достижений выражена высоко), что снижает удовлетворенность работой и негативно сказывается на эффективности деятельности. Предположительно такие работники стремятся к минимальному расходованию своих сил на работе, которой они не увлечены. Несмотря на их «усилия» сохранить ресурсы, представители «неувлеченного» типа проявляют среднюю степень выгорания, что может свидетельствовать о невосполнении ими затрачиваемых во время работы ресурсов.

Кластер 2 включает 40 официантов (37% выборки), которые отнесены к «умеренному» типу. У них зафиксированы низкие показатели выгорания и повышенные показатели увлеченности работой. Официанты «умеренного» типа позитивно оценивают характеристики деятельности, у них средние показатели нейротизма, экстраверсии и открытости. Эти особенности могут свидетельствовать о балансе между индивидуальными чертами и требованиями про-

фессиональной деятельности. Официанты «умеренного» типа расходуют свои ресурсы на работе именно умеренно, поскольку их увлеченность работой выражена в средней степени. Возможно, таким способом работники «умеренного» типа не допускают чрезмерных затрат ресурсов. О контроле этих официантов за расходованием своих ресурсов свидетельствуют некоторые признаки профессионального поведения, например, сохранение психологической дистанции в общении с посетителями.

Кластер 3 включает 25 человек (23% выборки), которые отнесены к «выгорающему» типу. У них зафиксированы самые высокие показатели выгорания и пониженные показатели увлеченности работой. Официанты этой группы негативно оценивают характеристики своей деятельности, а также проявляют самые высокие значения нейротизма и самые низкие значения экстраверсии. Такое сочетание показателей может свидетельствовать о конфликте между личностными особенностями официантов и требованиями профессиональной деятельности. На наш взгляд, у представителей «выгорающего» типа практически не восстанавливаются затрачиваемые на работе ресурсы, о чем и свидетельствуют самые высокие показатели по всем шкалам выгорания. Средняя выраженность энергичности и поглощенности работой сочетается с эмоциональным истощением официантов. Этот тип, с нашей точки зрения, является самым неблагоприятным для психического и соматического благополучия работников вследствие наибольшего истощения внутренних ресурсов и отсутствия источников их восстановления.

Кластер 4 включает 25 человек (23% выборки), которые отнесены к «увлеченному» типу. У них самые низкие показатели выгорания и самые высокие показатели увлеченности работой. «Увлеченные» работники позитивно оценивают характеристики деятельности, они имеют низкий уровень нейротизма в сочетании с высокими значениями экстраверсии, открытости, склонности к согласию, добросовестности. Предположительно можно говорить о том, что у официантов этого типа достигнут баланс между личностными особенностями и требованиями профессиональной деятельности. Вероятно, испытуемые «увлеченного» типа активно расходуют свои ресурсы в деятельности и вместе с тем полностью восполняют их запасы. Они имеют высокую профессиональную мотивацию, работа является для них важной сферой жизни.

Сравнение социально-демографических характеристик представителей эмпирических типов не выявило различий, связанных с воз-

растом, полом испытуемых, а также местом их работы. Результаты сравнения стажа работы официантов показали, что у работников «увлеченного» типа значимо ниже стаж работы, чем у работников «умеренного» типа. Можно предположить, что высокая увлеченность и отсутствие выгорания характерно для официантов с небольшим стажем. Дальнейшая работа, вероятно, приводит к снижению увлеченности и повышению выгорания.

Близкой к предлагаемой нами является типология Т. И. Ронгинской. Описываются четыре типа поведения и переживания в профессиональной среде: здоровый (Тип G), экономный (Тип S), риска (тип А), выгорающий (тип В). Эти типы выделены на основе анализа показателей 11 шкал опросника поведения и переживания, связанного с работой (Ронгинская, 2002). Характеристика типа G близка к выделенному нами «умеренному» типу; характеристика типа В – «выгорающему» типу. Наиболее близким к типу S является «неувлеченный» тип, однако в отличие от типа S представители «неувлеченного» типа демонстрируют низкую степень удовлетворенности работой и низкий уровень профессиональной мотивации. Тип А, по классификации Т. И. Ронгинской, соответствует его классическому описанию (Friedman, Rosenman, 1974) и ближе всего соотносится с «увлеченным» типом, по нашей типологии. Однако, в отличие от типа А, представители «увлеченного» типа характеризуются удовлетворенностью работой и положительными эмоциями, а также отсутствием признаков выгорания.

Отличия в сравниваемых типологиях можно объяснить различными критериями выделения типов, а также особенностями выборок (в исследовании Т. И. Ронгинской принимали участие учителя, в нашей работе изучались представители сферы обслуживания). Сравнение типологий на одной выборке представляется актуальной задачей для будущих исследований.

Вернемся к результатам нашего исследования. По выраженности суммарного показателя оценок характеристик деятельности обследованные официанты объединяются в две группы: официанты «неувлеченного» и «выгорающего» типов (кластеры 1 и 3) оценивают деятельность более негативно, а официанты «увлеченного» и «умеренного» типов (кластеры 2 и 4) – более позитивно. В группе официантов с позитивными оценками выявлены значимые ($p < 0,01$) отрицательные корреляции между показателями увлеченности работой и выгорания. В группе официантов с негативными оценками выявлены значимые ($p < 0,01$) положительные корреляции между

показателями увлеченности работой (шкалы «энергичность» и «поглощенность») и показателями выгорания (шкала «цинизм»). Полученный результат является новым, поскольку результаты других исследователей демонстрировали лишь отрицательные взаимосвязи между показателями увлеченности работой и выгорания.

Выявленные в нашем исследовании эмпирические типы взаимосвязей между показателями увлеченности и выгорания отображены на рисунке 1.

Обнаружение положительной взаимосвязи между показателями отдельных шкал увлеченности работой и выгорания заставляет задуматься о том, как проявления увлеченности работой связаны с индивидуальными особенностями работников. Представляется возможным, что при определенных условиях (отсутствие источников для пополнения затраченных работником ресурсов) готовность работника к значительным усилиям на работе и увлеченность профессиональной деятельностью могут способствовать развитию неблагоприятных состояний (устомление, истощение), снижать профессиональную мотивацию. В результате становится вероятным появление признаков выгорания, возрастающего при отсутствии источников для восстановления ресурсов. Некоторые проявления выгорания могут быть закономерными в подобных условиях, и, если

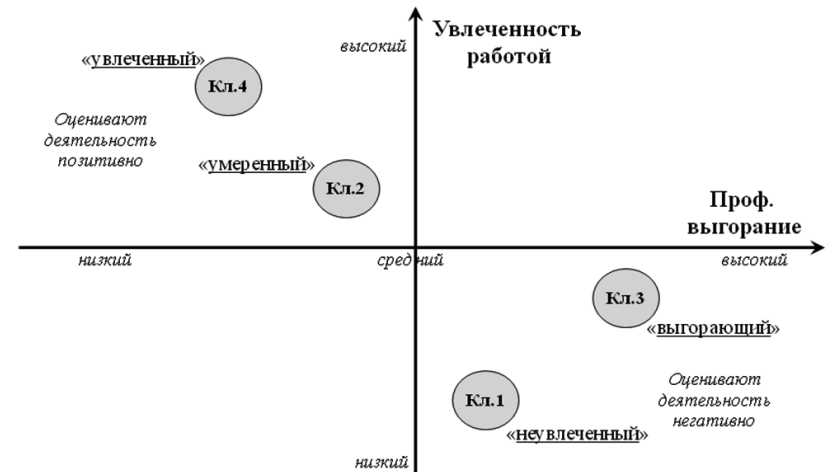


Рис. 1. Эмпирические типы сочетания выраженности увлеченности работой и выгорания

их уровень не превышает средних значений, они могут способствовать экономии ресурсов на протяжении длительного периода работы.

Предположение о том, что высокая увлеченность работой может приводить к нежелательным последствиям, встречается у других авторов. Например, высокий уровень энтузиазма может приводить к таким отрицательным последствиям, как психологический дистресс и истощение (Maslach, Leiter, 1997; Tsutsumi, Kawakami, 2004; Van Vegchel et al., 2005). Высокая мотивационная включенность педагогов в процесс обучения является одним из факторов развития стресса (Величковская, 2005).

Понимание того, что увлеченность работой является феноменом, не сводимым к полной противоположности выгорания, означает, что факторы, снижающие уровень выгорания, могут не приводить к повышению уровня увлеченности. Перечислим практические рекомендации для каждого выявленного типа сочетания увлеченности работой и выгорания.

Работники «увлеченного» типа, как показано выше, являются благополучной группой и в отношении собственного самочувствия, и в отношении эффективности работы. Для сохранения их увлеченности важно поддерживать баланс между интенсивным вкладом в работу и отдачей от нее. Так как субъективная ценность разных видов материальных и нематериальных вознаграждений у работников различается, необходим индивидуальный подход к обеспечению такого соответствия. Также нужно быть внимательным к тому, остаются ли у работника ресурсы для других сфер жизнедеятельности, помимо работы. Нарушение равновесия с перевесом в сторону трудовой сферы говорит о риске развития трудоголизма. Поэтому очень важно вовремя предпринять меры для предотвращения истощения сил профессионала на работе, сохранения других источников позитивных эмоций и областей самореализации. Такие меры могут состоять в обучении работников навыкам оптимального использования времени и управления неблагоприятными состояниями, чтобы работник мог более эффективно использовать рабочее время и освобождать ресурсы на проведение досуга (Водопьянова, Старченкова, 2008а; Гринберг, 2004; Купер Кэрри и др., 2007). Полезны регулярные занятия спортом, активные виды отдыха, занятия творчеством и т. д.

Работников «умеренного» типа мы также отнесли к «благополучной» группе, поскольку они, проработав несколько лет в сфере обслуживания, продолжают получать удовлетворение от работы,

полны энергии и планов на будущее. Однако у работников этого типа обнаружены некоторые признаки истощения. Для снижения накопленного напряжения и отрицательных эмоций рекомендуется обучение навыкам психологической разгрузки (Водопьянова, Старченкова, 2008а; Гринберг, 2004; Купер Кэрри и др., 2007). В связи с тем, что профессионалы «умеренного» типа увлечены работой в средней степени, имеют средний уровень личных достижений, важно не допустить снижения трудовой мотивации ниже среднего уровня. Для этого мы рекомендуем каждому прояснить свои интересы в работе, наметить цели и пути их достижения для дальнейшего профессионального и личностного развития.

У работников «неувлеченного» типа выраженными являются такие личностные свойства, как интроверсия и низкая открытость новому опыту. Результаты исследований свидетельствуют о низком соответствии такого личностного профиля требованиям обслуживающих профессий. О конфликте между внутренними особенностями и внешними аспектами работы также свидетельствует неудовлетворенность работников условиями, содержанием работы, своими трудовыми успехами. Поэтому первоначально представителям этого типа нужно ответить на вопрос, какие цели они преследуют, работая в сфере обслуживания, и возможно ли достижение этих целей в других трудовых сферах, более подходящих их индивидуальным особенностям. Если работник принимает решение о продолжении обслуживающей деятельности и не считает необходимым прибегать к такой радикальной мере как смена профессии, ему обязательно рекомендуется обучение навыкам по снижению уровня напряжения и управления стрессом (для уменьшения уровня выгорания). Дальнейшие шаги – работа с установками и ценностями, прохождение мотивационного тренинга, развитие коммуникативной компетенции (для повышения эффективности работы и удовлетворенности от процесса труда).

Перед работниками «выгорающего» типа стоит, на наш взгляд, такой же выбор, как и перед работниками «неувлеченного» типа: оставаться ли в профессии, которая не соответствует свойствам личности, или стараться реализовать свои цели в сфере обслуживания. Однако и в случае принятия решения не менять работу, необходимо прервать трудовую деятельность для восстановления ресурсов. Для предотвращения накопления напряжения в дальнейшем важно обучиться навыкам релаксации и восстановления сил. Средний уровень увлеченности работников «выгорающего» типа свидетельст-

вует о наличии интереса к деятельности, который можно развивать посредством работы с установками повышения коммуникативной компетентности (в силу низкой экстраверсии). Однако из-за особенностей личности работников рассматриваемого типа рекомендуется построение плана карьерного развития в сторону уменьшения количества и интенсивности контактов с посетителями (например, офисная работа, обучение новых сотрудников и т. д.).

Описанные рекомендации могут быть полезны руководителям и самим работникам, а также специалистам в области подбора и обучения персонала. В ряде работ показано, что профессиональная пригодность как свойство личности формируется в процессе деятельности (Климов, 2005; Мерлин, 1986). Некоторые психологи переносят акцент с профессионального отбора на профессиональную подготовку, поскольку видят перспективу повышения надежности функционирования человека через совершенствование системы обучения, целенаправленную коррекцию свойств личности и развитие их до уровня, отвечающего требованиям профессии (Маришук, Блинова, 1985; Форманюк, 1994).

При составлении рекомендаций мы опирались на такие принципы, как соответствие между требованиями работы и индивидуальными качествами профессионалов (свойствами личности, профессиональными навыками), равновесие между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением за труд (материальном и нематериальном), баланс между расходом ресурсов и их восстановлением. Отметим, что не только для каждого эмпирического типа, но и для каждого работника эти принципы имеют индивидуальное наполнение.

Заключение и выводы

В настоящей работе представлены новые данные по эмпирическим типам взаимосвязей увлеченности работой и выгорания. Они свидетельствуют о том, что соотношение этих феноменов более сложное, чем указывалось в ранее проведенных исследованиях. Мы не рассматриваем проявления увлеченности работой только в позитивном, а выгорания – сугубо негативном плане.

1 Связи между проявлениями увлеченности работой и выгорания опосредствованы тем, как работники оценивают характеристики своей профессиональной деятельности: при позитивных оценках деятельности показатели увлеченности и выгорания коррелируют отрицательно, а при негативных – положительно.

2 На выборке работников сферы обслуживания обнаружены четыре эмпирических типа сочетания выраженности показателей выгорания и увлеченности работой. Представители эмпирических типов описываются различными личностными профилями, по-разному оценивают характеристики деятельности и отличаются по стажу работы.

6.5. Стресс, психическое выгорание и совладающее поведение на рабочем месте учителя

В последнее время отмечается повышенный интерес к стрессам, связанным с трудовой деятельностью и совладанию с ними (В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, А. Б. Леонова, Ю. К. Стрелков и др.). Одним из важных направлений данной проблемы является стресс и совладающее поведение на рабочем месте учителя. Стресс на рабочем месте – это понятие, производное от *профессионального и организационного стресса* (англ. occupational и organizational stress), обозначает состояние напряжения, физические и психологические проявления стресса, связанные с пребыванием на рабочем месте. Он может быть связан с объемом ответственности за выполняемую работу, с рабочей нагрузкой субъекта, или причиной его выступает корпоративная культура организации и межличностные конфликты на работе (Occupational Stress..., 1998). Оставленный без внимания этот вид стресса, как любое другое сильное напряжение, ведет к психофизиологическим и эмоциональным расстройствам, которые начинают сказываться на качестве жизни субъекта (как частной, так и профессиональной). Уровень напряжения может проявляться в расстройствах сна и пищевого поведения, невозможности расслабиться вне работы. Со временем развиваются («запускаются») тревожность, депрессия, некоторые виды фобий, препятствуя получению удовольствия от жизни во всех ее проявлениях. Стресс на рабочем месте грозит нарушениями в здоровье и жизненном стиле (*life style*) в целом. Исследования британских психологов показали, что стресс на рабочем месте, связанный именно с работой, оказывает негативное влияние как на физическое (Картрайт, Купер, 2004), так и на психическое здоровье (Cartwright, Cooper, 1996), на удовлетворенность работой, качество ее выполнения (Hendrix, Ovalle и Troxler, 1985). Это приводит к усилению агрессивного поведения, воровству на рабочем месте. Особым стрессором являются межпоколенные конфликты, агрессия и конкуренция между людьми разных возрастов. Для ор-

ганизации уровень и «цена» стресса нередко проявляются в нарастающем количестве заболеваний и пропусков на работе (Купер, Дейв, Драйсколл, 2007). Профессиональный стресс становится все большей проблемой для организаций при постоянно изменяющихся внешних и внутренних условиях, агрессивной конкуренции.

В отечественной науке проблема стресса на рабочем месте изучалась для различных видов профессий как профессиональный стресс. Установлено, что подверженность профессиональному стрессу связана со стрессогенностью самой профессии (В. А. Бодров, А. А. Обознов), а также с несоответствием личностных особенностей требованиям профессии (А. Б. Леонова, Ю. В. Бессонова, О. Н. Сиваш) (Бодров, 2006а; Проблемы фундаментальной и прикладной психологии..., 2008). Отметим, что данный раздел в психологии совладающего поведения изучен слабо.

Несомненно, профессиональная деятельность учителя в системе «человек–человек» отличается повышенной стрессогенностью. О типичности стресса для педагогической деятельности из-за ее насыщенности такими стрессорами, как социальная оценка, неопределенность, повседневная рутина, говорят многие исследователи (Митина, 2001; Борисова, 2004; Корытова, 2007; Seiffge-Krenke, 2006; и др.). Последствия стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Особое внимание уделяется и феномену «психического выгорания» учителей (Форманюк, 1994; Орел, 2005а; Водопьянова, Старченкова, 2008а; Борисова, 2004).

Учителя, оказавшись втянутыми в водоворот реформ образования, постоянно сталкиваются с различными, не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками не только в России, но и в других странах Европы (Германия, Великобритания, Чехия), испытывают смятение, реагируют агрессией или безразличием, снижением мотивации к труду. Речь об этом шла на Международной конференции в Праге, посвященной глобальным изменениям в образовании (Educational Change in the Global Context, Прага, 2010). Касаются данных последствий реформ для учительства и результаты европейского международного сопоставительного исследования PISA (Seiffge-Krenke, 2006).

Известно, что школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности, индивидуально-психологическим характеристикам (Митина, 2001; Мудрик, 2000). Поэтому важным аспектом труда учителя является самоанализ и самоконтроль.

В связи с этим эмоциональная сфера личности учителя подвержена большим нагрузкам и особой чувствительностью к удаче и особенно к неудаче. Считается, что понятию «хороший» и «настоящий учитель» не соответствует специалист, если ведет уроки безразлично, без необходимого внутреннего подъема, невольно вызывая апатичное состояние и у учащихся (Митина, Асмаковец, 2001). Скучные, однообразные уроки сказываются на успеваемости учащихся. Большое значение имеет состояние контакта учителя с классом во время урока и при беседах с учащимися. Так, в педагогике принято, что учитель должен быть дружески настроен к учащимся, глубоко вникать в их внутренний мир, охотно помогать им усваивать учебный материал и вырабатывать в себе необходимые психологические качества (Мудрик, 2000).

Поскольку педагог в школе не только дает детям знания, но активно и сложно взаимодействует с личностями учеников, он несет ответственность за свое эмоциональное состояние и за состояние учеников, поэтому вопрос о психическом и психологическом здоровье учителей постоянно актуален (Реан, Бранов, 1997; Seiffge-Krenke, 2006).

Как показывает анализ публикаций, профессиональный труд школьного педагога отличает высокая эмоциональная нагруженность. Трудно перечислить все эмоциогенные факторы деятельности учителя, которые могут быть как объективными, так и субъективными. Сам по себе факт, что средняя величина рабочей недели учителя, равная 52 часам, намного выше той, которая установлена по стране (40 часов), становится эмоциогенным фактором (Родионов, Ступицкая, 2006). Пресловутая феминизированность профессии учителя также имеет целый ряд отрицательных моментов: среди учителей-женщин отмечена повышенная в сравнении с мужчинами – в три раза – заболеваемость психическими болезнями, высокая уязвимость к стрессу – стрессогенность, вызываемая бытовыми неурядицами из-за меньшей загруженности работой по дому, отсутствия нормальных жилищных условий, недостаточности внимания, уделяемого членам семьи, низкой оплатой труда и т. п. (Коновальчук, 2008; Орленко, 2008). Этому же способствует и «старение» учителей за счет наблюдаемого в наши дни оттока молодых кадров из школы в другие сферы.

Проведенное еще в 1920-е годы изучение динамики работоспособности учителей подтвердило существование «латентных» факторов индивидуальности, предрасполагающих или препятствующих

развитию психической усталости у работающих учителей. Исследования по охране труда, выполненные группой А. С. Шафрановой, следует отнести к наиболее продуктивным. Исследователи попытались отыскать «общий критерий трудности и вредности» педагогической деятельности, впервые довольно детально изучили условия и механизмы возникновения профессиональной дезадаптации учителей (Сенкевич, Корчагин, 2008). Установлено, что для работы учителя характерны такие проявления стресса как фрустрация, тревожность, утомление. В качестве причин или специфических для его деятельности стрессоров, приводящих к подобным состояниям, выделяют трудности или неспособность управлять деструктивным поведением учащихся, «трудные» классы (где значительную часть учащихся составляют эмигранты), слабую взаимосвязь между учителем и учениками, равнодушие администрации и недостаточную поддержку при решении дисциплинарных проблем, бюрократическую некомпетентность и отсутствие права голоса при принятии организационных решений (Ширманова, 2002; Schuster, 1996; Seiffge-Krenke, 2006).

Кроме того, в настоящее время в России труд учителя непрестижен и малооплачиваем. Несоответствие уровня зарплаты результатам работы, возникновение финансово необеспеченных расходов также являются причиной стресса. Профессиональная деятельность учителя протекает в структурированной ситуации, предполагающей соблюдение общепринятых инструкций и правил, насыщена такими стрессорами как социальная оценка, повседневная рутина, для нее характерна повышенная конфликтность и необходимость быстрого принятия решений. Таким образом, педагогическая деятельность приводит к тому, что многие учителя не способны успешно работать из-за постоянно испытываемого пренапряжения сил и истощения ресурсов. К этому добавляется недостаточное владение приемами самоанализа, саморегуляции, совладания со стрессом (Битянова, 2000; Ключева, 2000; Корытова, 2007).

По мнению большинства авторов, учителя – та категория профессионалов, которая наиболее подвержена эмоциональному *выгоранию* вследствие специфики своей деятельности. Понятие «staff burnout» или «выгорание персонала», впервые предложенное врачом-психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 г., быстро стало популярным (Freudenberger, 1974; Maslach et al., 2001). *Выгорание* считают отчетливой разновидностью связанного с работой стресса, который мешает человеку эффективно функционировать в связи с ис-

тощением собственных ресурсов. Исследователи отмечают особую подверженность этому синдрому людей помогающих профессий и служб гуманитарной помощи (Plana et al., 2003). Выгорание считают условием нездоровья, превращающим когда-то идеалистически настроенных, продуктивных работников-энтузиастов, преданных своей профессии, коллегам, самим себе в профессии, в безразличных, с трудом работающих «формалистов». Многие исследовательские силы брошены на изучение данного феномена, так как лучшие люди в профессии резко снижают свою эффективность, начинают болеть (Maslach et al., 2001).

К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся. Личностный фактор выгорания также учитывается исследователями. Так, по данным Н. А. Морозовой, Ю. Э. Макаревской, Л. Н. Ожиговой, синдрому выгорания подвержены педагоги, отличающиеся беспокойством, тревожностью, чувствительностью к сложным и конфликтным ситуациям, раздражительностью, замкнутостью и необщительностью, с несколько ограниченным кругом интересов, формализующие свои профессиональные обязанности, избегающие сложностей и ответственности, недисциплинированные и плохо организованные (Морозова и др., 2008).

Также *выгорают* в большей степени «трудоголики», т. е. учителя, работающие с высокой самоотдачей и ответственностью (о чем уже говорилось выше), те, кто нашли свое призвание в работе, трудятся до самозабвения, с установкой на постоянную включенность в рабочий процесс. Нередко трудоголизм как разновидность зависимого поведения называют самой респектабельной аддикцией (Gmelch et al., 1983).

Серьезный цикл фундаментальных теоретико-эмпирических исследований функционального уровня психического выгорания проведен в Ярославле В. Е. Орлом (2005) и его учениками. Он заключался в изучении взаимодействия выгорания и основных подструктур личности: ценностно-мотивационной, когнитивной и поведенческой, а также особенностей ситуаций профессиональной деятельности. Анализ психического выгорания показывает его отрицательное воздействие на все подструктуры личности, что подтверж-

дает предположение автора о сущности выгорания как феномена, представляющего полный регресс профессионального развития личности (Орел, 2005а). Психическое выгорание оказывает значимое влияние на мотивационную и когнитивную сферу личности на всех уровнях ее организации: индивидуально-психологическом, социально-психологическом и социальном. Это влияние заключается в деструктуризации мотивационной и когнитивной сферы и исключении из ее содержания гуманистической направленности.

Полученные данные показывают, что подверженные выгоранию учителя оценивают окружающих людей более негативно по сравнению с коллегами, у которых данный синдром не выражен. Степень выраженности психического выгорания оказывает влияние на содержание представлений учителей об окружающих людях. Низкая степень выгорания способствует формированию структуры дифференцированных оценок о других людях при общей положительной их окраске. В то же время структура представлений учителей с высокой степенью выгорания характеризуется высокой степенью интегрированности разных аспектов оценки, которые приводят в конечном итоге к упрощенному стереотипному представлению о личности окружающих людей по принципу биполярной шкалы типа «хороший–плохой» со смещением в сторону негативного полюса (Борисова, 2004; Орел, 2005а).

Специфика воздействия выгорания на структуру как общих, так и специальных знаний профессионалов заключается в ее дезинтегрированности и обеднении содержания. Последняя из отмеченных характеристик проявляется, во-первых, в актуализации только тех знаний, которые непосредственно необходимы для осуществления профессиональных функций, а во-вторых, в исключении из структурного состава предметно-теоретического и психологического комплексов знаний, которые способствуют более глубокому овладению предметом, с одной стороны, и эффективному выполнению педагогических функций, с другой стороны (Орел, 2005а).

Специфика совладающего поведения учителей в отечественных исследованиях представлена скромно (Корытова, 2007). Из зарубежных источников известно, например, что значительная часть (до 60%) учителей отмечают высокий уровень стресса в школе. Если возникают проблемы в классе, они не могут реагировать спонтанно, имеют мало средств воздействия на нарушителей дисциплины, теряют контроль над ситуацией, поэтому они выходят из класса,

берут паузу, глубоко дышат, контролируют выражение лица (Seiffge-Krenke, 2006). Большинство учителей (67%) при этом используют эмоционально-ориентированные стратегии, превентивные меры, преобразование ситуации (Sutton, 2004). По исследованию Р. Льюиса из Австралии, 60% учителей используют социальную поддержку коллег, друзей и семьи. В исследовании EUROTEACH-Studie проблемно ориентированные и эмоционально ориентированные стратегии представлены в выборе учителей одинаково. У немецких учителей сильно выражен копинг, ориентированный на избегание (Seiffge-Krenke, 2006).

Таким образом, обзор педагогических и психологических исследований показывает, что изучение тесно взаимосвязанных феноменов – стрессов, психического выгорания и совладающего поведения на рабочем месте учителя – является актуальным и практико-ориентированным. Практическая значимость и актуальность заключается в привнесении нового материала для специалистов, которые трудятся над созданием программ помощи в стрессовых ситуациях, возникающих в деятельности учителей (Клюева, 2000).

Целью нашего эмпирического исследования было выявление основных стрессоров на рабочем месте современного российского учителя в малом городе, переживание учителями стрессов и их последствий – подверженность синдрому выгорания, а также выбор учителями способов совладания со стрессами на рабочем месте.

В исследовании проверялось несколько гипотез. Основная гипотеза: все учителя средней школы (независимо от пола и возраста) переживают стрессы на рабочем месте, но совладают с ними по-разному. Выгоранию подвержена большая часть учителей с определенным (более 5 лет) стажем работы в школе. Мы также предположили, что: 1) перечень стрессогенных ситуаций и выбор стилей и стратегий совладания связан со стажем работы учителя; 2) большинство учителей, продолжающих работать в школе, включая тех, кто имеет повышенный уровень выгорания, справляются со стрессом с помощью разнообразных стилей и стратегий совладающего поведения; 3) учителя с высоким уровнем психического выгорания выбирают как доминирующий эмоционально-ориентированный стиль совладания со стрессом; 4) учителя с авторитарным стилем педагогической деятельности более стрессоустойчивы в условиях современной школы; 5) учителя, которые имеют выраженный позитивный личностный смысл работы в школе, более стрессоустойчивы и менее подвержены выгоранию.

В данном исследовании мы операционализируем следующие понятия: *стресс* – состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее трудных условиях как повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах (Бодров, 2006а). *Стресс на рабочем месте* возникает тогда, когда проявляется несоответствие между требованиями работы и рабочего места к человеку (давление, гнет, бремя работы) и возможностями человека ответить на эти требования, соответствовать им, выдержав нагрузку. Одной из важнейших причин стресса на рабочем месте мы считаем производственную перегрузку. *Стресс на рабочем месте учителя* – это определенные изменения, которые происходят в результате взаимодействия учителя и выполняемой им работы, не позволяющие ему нормально функционировать.

Стрессор – неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний у человека. *Психическое выгорание* – неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты (Водопьянова, Старченкова, 2008а).

Совладающее поведение – целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации (Крюкова, 2004).

Методика

В исследовании приняли участие педагоги двух образовательных учреждений г. Галича Костромской области (лицей с математическим уклоном и средняя школа): всего 82 человека (7 мужчин и 75 женщин) в возрасте от 22 до 77 лет и педагогическим стажем от 2 до 50 лет. Средний возраст всей выборки составляет 47 лет, средний стаж работы – 24 года. 57 человек (70% испытуемых) имеют педагогический стаж больше 20 лет. Выборка была разделена на 3 группы в зависимости от стажа работы, по классификации Н. В. Ключевой (Ключева, 2000): 1 группа: 2–11 лет; 2 группа: 11–25 лет; 3 группа: более 25 лет.

Методический комплекс для исследования стресса, выгорания и совладающего поведения у учителей включал: анкету, составленную с опорой на анализ литературных источников о труде учителя и наблюдений за работой учителей в течение 2 месяцев. Она содержит список 20 стрессоров, встречающихся в работе современного

учителя школы малого города, удаленного от областного центра на расстояние 100 км. Задачей испытуемых являлось оценить каждый стрессор по уровню стрессогенности.

Опросник КПСС – Копинг – поведение в стрессовых ситуациях (CISS) Н. Эндлера и Д. Паркера, 1990, адаптированный Т. Л. Крюковой (2001).

Методика OCC – Опросник способов совладания (WCQ) С. Фолкман и Р. Лазаруса (1988), адаптированная Т. Л. Крюковой и др. (2004). Опросник содержит 50 утверждений, образующих 8 стратегий, которые люди используют, когда в их жизни происходят различные неприятные события, возникают напряжение и беспокойство (Крюкова, 2007а).

Методика MBI-HSS – опросник диагностики психического выгорания Маслач (*Maslach Burnout Inventory – MBI*), разработанный К. Маслач и С. Е. Джексон (1986) (диагностики феномена «психического выгорания»), адаптированный В. Е. Орлом, А. А. Рукавишниковым (2001). Опросник измеряет три основные шкалы выгорания: *эмоциональное истощение* – чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой; *деперсонализацию* – циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к людям/клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг; *редукцию* (или снижение) профессиональных достижений – возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Модификация методики Ф. Фидлера для изучения установки личности по отношению к «значимым другим», предложенная Ю. Н. Емельяновым (1984); модифицирована Т. Л. Крюковой и В. И. Кашницким (1988). Методика направлена на определение выраженности авторитарного/демократического стилей руководства (лидерства) в педагогической деятельности и общении.

Проективная методика «Письмо о моей работе», разработанная авторами данного раздела, содержит 20 незаконченных предложений, связанных с трудностями учителя на рабочем месте. Полуструктурированное интервью, направленное на изучение стрессовых ситуаций, возникающих в профессиональной деятельности и способов совладания с ними.

Метод экспертных оценок, направленный на изучение стрессоустойчивости испытуемых. Педагогам предлагалось оценить каж-

дого из своих коллег по показателям здоровья и уравновешенности, используя стопроцентную шкалу. Полученные в исследовании данные были подвергнуты математическому анализу с применением статистических методов (программа Statistica 6.0).

Результаты и обсуждение

На первом этапе исследования с педагогами было проведено полуструктурированное интервью и проективная методика «Письмо о моей работе», направленные на изучение стрессовых ситуаций, возникающих на рабочем месте учителя, и способов совладания с ними.

Качественный анализ данных показал, что основными факторами, вызывающими стресс, были ситуации, которые связаны с отсутствием учебной мотивации учащихся, непониманием со стороны родителей, недооценкой важности труда учителя государством и обществом, равнодушным отношением к проблемам учителей, конфликтными отношениями с коллегами. В основном конфликты возникают между педагогами, которые «делают» нагрузку и способных учеников. Несмотря на то, что отношения с некоторыми коллегами отмечаются как стрессогенный фактор, учителя в то же самое время уважают своих коллег, сочувствуют им, стараются помочь. Коллеги помогают друг другу, дают ответы по типу: «Я такой не один. Они меня понимают и поддерживают, разделяют мои проблемы» (67%). Другая группа ответов показывает, что учителя уважают друг друга и считают своих коллег компетентными специалистами (33% испытуемых) (см. таблицу 1).

Таким образом, можно говорить о том, что коллеги являются друг для друга своеобразным копинг-ресурсом ($\chi^2 = 9,560$ при $p = 0,01$). Это позволяет сделать вывод, что ответы были неслучайными, эмпирическое распределение достоверно значимо отличается от теоретического (случайного).

Справляться с трудными ситуациями учителям помогает семья, поддержка близких, общение, одиночество, музыка, еда (сладкое), прогулка, хождение по магазинам (шопинг). В основном все эти копинг-стратегии относятся к стилю совладания *Отвлечение* и *Социальное отвлечение*. Большинство испытуемых отмечали, что справляться со стрессовыми ситуациями им помогает общение, возможность рассказать кому-либо о своих проблемах (72% ответов). Преимущественное использование данного стиля совладания, скорее всего, связано с феминизированностью выборки (92% женщин).

Таблица 1

Пример контент-анализа ответов интервью и проективной методики

Когда я вижу своих ... коллег, я ...

Категория	Примеры ответов	Количество ответов
Признание компетентности	Испытываю гордость В очередной раз убеждаюсь в их профессионализме Обмениваюсь мнениями, советуюсь	67%
Сочувствие, поддержка другим коллегам	Вижу измученных, изнеможенных, уставших людей Успокаиваюсь У меня поднимается настроение Мне их очень жалко Чувствую, что они тоже устали, как и я Мне становится жаль нас всех – у нас общая несчастливая жизнь	33%

Все без исключения участники исследования отмечают, что оплата за их «тяжелый», «каторжный», «добросовестный», «рабский», «сложный», «необходимый», «нужный», «непомерный» труд «мала», «недостойна», «мизерная», «неправильно оценивается государством», «смешная». Тем не менее учителя не считают этот факт *основным* стрессором. Они смирились с тем, что изменить это невозможно, что ситуация не поддается их контролю в принципе.

Несмотря на все сложности, возникающие в профессиональной деятельности, ухудшение здоровья, работа для большинства учителей является чем-то большим, чем просто источник средств к существованию, имеет позитивный личностный смысл и становится смыслообразующим мотивом их профессиональной деятельности (68% ответов; $\chi^2 = 10,975$ при $p = 0,001$) (см. таблицу 2).

Больше половины учителей – участников исследования не разочаровались в своей профессии, чувствуют, что «находятся на своем месте», что работа в школе – это их призвание. Несмотря на это, 53% учителей оценивает стрессогенность своего рабочего места как высокую, 26% – как среднюю, и только 11% – как низкую. Таким образом, большая часть учителей считают свое рабочее место источником повышенных стрессов, а сами учителя переживают значительное количество дистрессов на своем рабочем месте ($\chi^2 = 37,604$ при $p = 0,001$). Факторы, вызывающие самый существенный стресс на рабочем месте российского учителя, связаны, в первую очередь,

Таблица 2

Пример контент-анализа ответов интервью и проективной методики

Хочу сказать, что работа для меня ...

Категория	Примеры ответов	Количество ответов
Работа как источник существования, финансов	Источник дохода Средство заработка Вынужденная необходимость Мой хлеб	32%
Работа как личностный смысл	Все-таки то, без чего я не смогла бы обойтись Радость общения с детьми Это мое общение, вдохновение Имеет большое значение Является путем реализации моих идей, местом применения моих способностей Одна из главных ценностей после семьи Это самовыражение, возможность внести вклад в развитие детей Мой второй дом То, для чего я живу Глоток воздуха	68%

с процессом прохождения учителями аттестации (внешняя оценка); на втором месте – неуважение к труду учителя; на третьем – низкая обучаемость современных учеников (см. таблицу 2). Отметим, что такого стрессора, как плохая дисциплина учащихся, совсем нет в нашем списке по сравнению с данными немецкого исследователя И. Зайфге-Кренке.

Разделив выборку на 3 группы в зависимости от стажа работы, мы проанализировали различия факторов, вызывающих стресс, у учителей с разным стажем работы в школе. Было выявлено, что во всех группах на первом месте по уровню стрессогенности остается аттестация. Данная процедура вызывает самый высокий уровень стресса у педагогов независимо от стажа работы. На втором месте по уровню стрессогенности у учителей со стажем работы 2–10 лет находится присутствие посторонних лиц на уроке, что может быть связано с высокой чувствительностью учителей к внешней оценке, недостаточной уверенностью в своей компетентности из-за небольшого опыта работы. У учителей со стажем работы 11–25 лет на второе место выходит родительские собрания, у учителей со стажем работы больше 25 лет – неуважение к труду учителя. На третьем месте

Таблица 3

Стрессоры на рабочем месте учителя (n = 82 чел.)

Стрессор	%	Ранг
Родительское собрание	64	6
Подготовка к уроку	33	16
Проверка срезовых работ	49	11
Планерка	34	15
Педсовет	42	13
Введение инноваций	57	8
Заработная плата	47	12
Принятие экзамена	56	9
Замечания со стороны администрации	70	4
Проверка домашнего задания	28	17
Неуважение к труду учителя со стороны общества	82	2
Аттестация	90	1
Присутствие посторонних лиц на уроке (администрации, психолога, социального педагога)	66	5
Выступление на праздничных мероприятиях перед детьми и родителями	62	7
Необходимость задерживаться в школе после уроков для внеклассных занятий	23	18
Условия труда (световое и тепловое обеспечение, оборудованность рабочего места)	37	14
Отчетная документация	52	10
Ненужные ритуалы и процедуры	64	6
Взаимоотношения в коллективе	37	14
Плохая обучаемость учеников	73	3

по уровню стрессогенности у педагогов со стажем работы 2–10 лет находятся выступления перед детьми и родителями, у педагогов со стажем работы 11–25 лет – неуважение к труду учителя, у педагогов со стажем работы более 25 лет – плохая обучаемость учеников. Таким образом, мы можем говорить о том, что на педагогов с различным стажем действуют как одинаковые, так и разные стрессоры. Опыт работы в школе в какой-то степени снижает влияние одних стрессоров, но делает другие более сильнодействующими.

На следующем этапе исследования проводилась диагностика выгорания учителей по Маслач–Орлу, Рукавишникову (MBI-HSS), позволяющая измерить их уровень эмоционального выгорания. Как из-

вестно, показателем выгорания является профиль, построенный по трем независимым переменным: *Эмоциональное истощение*, *Деперсонализация* и *Редукция профессиональных достижений*. Получены следующие результаты: по шкале *Эмоциональное истощение* 68% испытуемых имеют высокие показатели, по шкале *Профессиональная эффективность* 67,5% испытуемых имеют низкие показатели (см. таблицу 4). Это свидетельствует о повышенном уровне эмоционального выгорания у большинства педагогов.

Приведем примеры: Л. А., жен., 44 года отмечает усталость от своей работы, ухудшение состояния здоровья. В. Н., муж., 48 лет. говорит о том, что не хочет готовиться к занятиям. Л. Н., жен., 56 лет, отмечает, что за время работы стала более раздражительной по отношению к ученикам и к людям в целом, не хочет вникать в проблемы учеников и т. д.

Таким образом, можно говорить о том, что большинство исследованных учителей имеет повышенный уровень психического выгорания.

Несмотря на данные, не вызывающие оптимизма, оказалось, что значительная часть педагогов справляются со стрессами на рабочем месте. Они имеют в среднем уровень выраженности совладающего поведения выше среднего, чаще всего выбирая такие копинг-стратегии, как: *Планирование решения проблемы*, *Самоконтроль*, *Бегство-избегание*. Реже всего педагоги используют *Конфронтативный копинг*, т. е. агрессивные усилия по изменению ситуации, предполагающие определенную степень враждебности и готовности к риску (см. таблицу 5). Это может быть связано с ограничениями и запретами на проявление прямой агрессии, которые накладывает педагогическая профессия, а также с социальной желательностью ответов (вспомним о тревоге от внешней оценки, проверки).

Выраженность выбора копинг-стилей различается в зависимости от стажа работы педагогов: выбор *проблемно-ориентированного стиля* увеличивается с увеличением стажа работы (см. таблицу 6). Выраженность других копинг-стилей с увеличением стажа работы имеет тенденцию уменьшаться, затем опять увеличиваться. Педагоги со стажем работы 2–10 лет менее склонны выбирать рациональный анализ проблемы.

Группе учителей со стажем работы 2–10 лет в большей степени свойственно применение агрессивных усилия по изменению ситуации (*Конфронтативный копинг*), чем группе учителей со стажем работы более 10 лет.

Таблица 4

Проявления эмоционального выгорания по методике MBI-HSS у учителей (n = 82 чел.)

Шкалы MBI-HSS	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	10%	22%	68%
Деперсонализация	50%	35%	25%
Профессиональная эффективность	67,5%	30%	2,5%

Таблица 5

Выбор стратегий совладания учителями (n = 82 чел.)

Стратегии совладания по OCC	Ранг	Средний балл
Конфронтативный копинг	8	41,92
Дистанцирование	7	50,13
Самоконтроль	2	64,1
Поиск социальной поддержки	4	60,16
Принятие ответственности	6	58,15
Бегство-избегание	3	61,27
Планирование решения проблемы	1	66,44
Положительная переоценка	5	58,45

Таблица 6

Выраженность копинг-стилей в зависимости от стажа работы (n1 = 12 чел., n2 = 32 чел., n3 = 38 чел.)

Стаж работы (лет)	ПОК	ЭОИ	КОИ	О	СО	Кол-во человек n
2–10	49	48,5	42	19,8	14,5	12
11–25	51,1	43,1	32,2	16,3	12,8	32
26–50	52,5	44,9	33,8	17,1	13,2	38

Сокращения: ПОК – проблемно-ориентированный копинг-стиль; ЭОК – эмоционально-ориентированный копинг-стиль; КОИ – копинг-стиль, ориентированный на избегание; О – субстиль отвлечение; СО – субстиль социальное отвлечение.

Мы наблюдаем различия в выборе некоторых копинг-стратегий и стилей совладания учителями в зависимости от их стажа работы в школе. Так, с ростом стажа работы уменьшается выраженность *Отвлечения* и *Социального отвлечения*, которое предполагает использование социальных связей (нижняя граница нормы для женщин),

что может подтверждать данные о развивающемся эмоциональном выгорании учителей.

Это же показывают и следующее: зафиксировано взаимное влияние выбора эмоционально-ориентированного стиля совладания на выраженность шкалы выгорания *Эмоциональное истощение*, *Деперсонализация* и профессионального выгорания на эмоционально-ориентированный стиль совладания ($p < 0,001$).

Эмоционально-ориентированный копинг-стиль часто оказывается неэффективным способом совладания со стрессовыми ситуациями, возникающими в работе учителя. Особенно это характерно для педагогов с большим стажем работы (более 26 лет). Прибегая к его использованию, педагоги тратят много ресурсов, что, безусловно, находится в неразрывной связи с их состоянием эмоционального выгорания. Также наблюдается обратная тенденция: педагоги, имеющие высокий уровень выгорания, чаще используют эмоционально-ориентированный стиль совладания. Таким образом, у учителей с высоким уровнем профессионального выгорания доминирующим выступает эмоционально-ориентированный стиль совладания со стрессом на рабочем месте.

Оказалось любопытным следующее явление – отрицательная связь между *избегающим* копинг-стилем (в частности, социальным отвлечением) и эмоциональным истощением ($p = 0,04$) (см. таблицу 6). Учителя, старающиеся уйти от проблем, спрятаться за спиной компетентных людей, гарантирующих социальную поддержку, менее склонны к эмоциональному истощению. Это можно интерпретировать как возможную передышку и защиту от перегрузок в работе учителей, профессиональное взаимодействие которых жестко регламентировано. Учителя, применяющие *избегающий* стиль совладания, в меньшей степени испытывают и эмоциональное выгорание на своем рабочем месте.

Было выявлено, что большинству педагогов (78%) свойственно использовать *авторитарный* стиль взаимодействия с учениками (см. таблицу 7). Это касается большинства педагогов, которые имеют достаточно большой стаж работы в школе. Это в основном учителя, преподававшие во времена тоталитаризма в советской школе, воспитанные на жесткой идеологии, придерживающиеся жестких норм и рамок воспитания и обучения.

Значительно меньшая часть испытуемых (22%) демонстрируют демократический стиль взаимодействия. В основном это молодые учителя с небольшим стажем работы.

Таблица 6

Значимые корреляционные связи (по Спирмену) между стратегиями/стилями совладающего поведения (по КПСС и OCC), авторитарностью (по Фидлеру), шкалами профессионального выгорания (*MBI-HSS*) и экспертными оценками стрессоустойчивости

ПВ Копинг-стили Копинг-стратегии	ЭИ	ДП	ПЭ	Уравно- вешен- ность	Здоровье
ПОК			0,32*		
ЭОК	0,36**	0,53***			
КОИ	-0,22*				
О			0,26*		
СО	-0,32*				
Конфронтация					
Дистанцирование					
Бегство-избегание				0,26*	
Самоконтроль					
Ответственность					
Планирование решения проблемы				0,25*	
Поиск социальной поддержки					
Положительная переоценка			0,24*		
Авторитарность	0,40*	0,46*			

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$; *** $p < 0,0001$. ЭИ – эмоциональное истощение
ДП – деперсонализация, ПЭ – профессиональная эффективность.

Таблица 7

Степень выраженности авторитарных установок у педагогов по Ф. Фидлеру

Степень выраженности	Средний балл m
Установка выражена ярко	37%
Установка выражена	20%
Установка средне выражена	21%
Установка выражена ниже среднего	15%
Установка мало выражена	7%

Как оказалось, выраженность авторитарной установки учителей влияет на показатели выгорания (*Эмоциональное истощение* и *Деперсонализацию*). Педагоги с высоким уровнем выраженности авторитарной установки склонны испытывать чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой, и демонстрировать негативное, бездушное, циничное отношение к ученикам. Это может быть связано с тем, что педагоги авторитарного типа одной из своих характеристик имеют желание везде, всегда и над всем и всеми осуществлять доскональный контроль. Видимо, это способствует снижению у них тревоги. При выполнении какой-либо деятельности такие педагоги все берут на себя и, соответственно, несут огромную ответственность за абсолютно все происходящее, что, конечно же, не может не сказаться негативно на их психологическом состоянии. Наша гипотеза о том, что учителя с авторитарным стилем педагогического взаимодействия более стрессоустойчивы в условиях современной школы, не подтвердилась. Авторитарные педагоги больше склонны к профессиональному выгоранию, чем менее авторитарные, однако именно авторитарные учителя продолжают работать в школе долго, часто и в пенсионном возрасте.

Были выявлены различия между группой педагогов, для которых работа имеет позитивный личностный смысл, и группой педагогов, для которых работа является в основном источником финансов. В группе педагогов, для которых работа имеет личностный смысл, больше выражен показатель шкалы *Эмоциональное истощение* ($U = 142,5$, при $p \leq 0,000$) и шкалы *Деперсонализация* ($U = 542,5$, при $p \leq 0,01$). Педагоги, для которых работа является чем-то большим, чем средство заработка, склонны испытывать чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой, и в то же время они проявляют негативное, бездушное, циничное отношение к ученикам. Нелегко проинтерпретировать, в чем же видят учителя позитивный личностный смысл своей работы в школе, возможно, это индивидуалистическая и во многом эгоистическая потребность в самореализации, заставляющая быть активным и работать именно в школе, или другие загадочные мотивы, подвластные, скорее, психоанализу. В любом случае подобные факты нуждаются в дальнейшей проверке.

В группе педагогов, для которых работа имеет позитивный личностный смысл, меньше выражен показатель *уравновешенности* ($U = 433,5$, при $p \leq 0,0004$) и показатель *здоровья* ($U = 533$, при $p \leq 0,01$).

Тем не менее по объективному показателю частоты использования больничных листов значимых различий между двумя группами обнаружено не было. Это можно объяснить тем, что педагоги обеих групп уходят на «больничный» редко. Группа учителей, для которых работа является только источником финансов, старается не брать больничные, чтобы не потерять деньги. Группа учителей, для которых работа имеет личностный смысл, боится пропустить уроки, не успеть пройти материал, получить негативные отзывы администрации.

Таким образом, учителя, имеющие позитивный личностный смысл в педагогической работе в средней школе, демонстрируют более высокие показатели психического выгорания и более низкую стрессоустойчивость. Такие педагоги работают, не жалея своих моральных и физических ресурсов, стараются внести максимальный вклад в воспитание и обучение учащихся. Это часто приводит к усталости, болезням, снижению возможностей противостоять стрессам. Наши данные подтверждают результаты, полученные ранее в России (Форманюк, 1994; Орел, 2005а), Испании (Plana et al., 2003), Германии (Seiffge-Krenke, 2006). Мы обнаружили новые, ранее неизвестные факты о выраженности и связи переживаемых стрессов, выгорания и совладающего поведения российских учителей в малом городе.

Выводы

- 1 Современные учителя средней школы малого российского города испытывают немало стрессов на рабочем месте. Основные стрессоры учителей связаны с аттестацией (внешней оценкой), низкой учебной мотивацией учеников и плохой их обучаемостью в целом, неуважением к профессии педагога со стороны общества.
- 2 У большинства учителей наблюдается повышенный уровень эмоционального выгорания.
- 3 Перечень стрессогенных ситуаций и выбор стилей и стратегий совладания связан со стажем работы учителя. В целом стаж работы нельзя назвать предиктором количества и качества стрессоров – стрессогенных ситуаций, а также выбора стилей и стратегий совладающего поведения у педагогов. Однако стресс-фактором он является.
- 4 Учителя справляются со стрессами и перегрузками, используя в основном *проблемно-ориентированный* стиль совладания. Учи-

теля, имеющие большой стаж работы в школе и использующие *эмоционально-ориентированный* стиль совладания со стрессом, в большей степени подвержены профессиональному выгоранию. Также «выгоревшие» учителя используют в основном *эмоционально-ориентированный* стиль совладания. Учителя, использующие *избегающий* копинг-стиль (в частности, социальное отвлечение), менее подвержены профессиональному выгоранию. Они стараются искать и находят социальную поддержку через общение с семьей, друзьями и коллегами. С увеличением стажа работы в школе выбор отвлечения и социального отвлечения встречаются реже.

- 5 Учителя, имеющие выраженную авторитарную установку по отношению к ученикам, более склонны к выгоранию, чем учителя, с демократическими установками на взаимодействие с другими людьми.
- 6 Учителя, для которых работа имеет позитивный личностный смысл и является смыслообразующим мотивом их профессиональной деятельности, менее стрессоустойчивы и более подвержены выгоранию.

ЛИТЕРАТУРА

- Аббков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004.
- Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических, и невротических расстройствах): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2007.
- Абрамова Г. С. Возрастная психология. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая Книга, 2000.
- Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни. М., 1987.
- Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни. М.: Мысль, 1991.
- Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «Модэк», 1999.
- Абульханова-Славская К. А., Брушлинский А. В. Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна. М., 1989.
- Агапова М. В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2004.
- Агрессия и психическое здоровье / Под ред. Т. Б. Дмитриевой, Б. В. Шостаковича. СПб.: Юр. Центр Пресс, 2002.
- Айзенк Г. Ю. Структура личности. СПб.: Ювента. М.: КСП+, 1999.
- Айзенк Г., Айзенк М. Исследования человеческой психики. М.: Эксмо-Пресс, 2001.
- Айсина Р. М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2007.

- Александров Ю. И. Системная психофизиология // Психофизиология. Учебник для вузов / Под ред. Ю. И. Александрова. СПб.: Питер, 2001. С. 263–324.
- Алишев Б. С. Некоторые проблемы системного взаимодействия личности с миром: психологический аспект // Системные исследования в общей и прикладной психологии. Сборник научных трудов / Ред.-сост.: В. А. Барабанщиков, М. Г. Рогов. Набережные Челны: Институт управления, 2000. С. 34–53.
- Аминов Н. А. Дифференциальный подход к исследованию структурной организации главных компонентов педагогических способностей // Вопросы психологии. 1995. № 5. С. 5–19.
- Ананьев Б. Г. Психологическая структура человека как субъекта // Человек и общество: Сб. науч. трудов. Л., 1967. Вып. 2. С. 247.
- Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
- Андреева Т. В. Семейная психология. СПб.: Речь, 2005.
- Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1978.
- Антоний Сурожский, митрополит. О современной медицинской этике. СПб.: Возрождение, 2009.
- Анциферова Л. И. Личность с позиций динамического подхода // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь / Отв. ред. Б. Ф. Ломов и К. А. Абульханова-Славская. М.: Наука, 1990.
- Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
- Аристова Н. С. Исследование психологических защит и совладающего поведения в ситуации измены романтического партнера // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 / Отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010а. С. 242–243.
- Аристова Н. С. Исследование феномена ревности в романтических отношениях: Курсовая работа. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010б.
- Бабич О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2007.
- Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 92–100.

- Барабанщиков В. А. Принцип системности и современная психология // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 268–285.
- Белан Е. А. Совладание личности с жизненными трудностями: активность, поведение, деятельность // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 19–20.
- Белорукова Н. О. Опросник родительско-детского взаимодействия. Методические рекомендации. Кострома: Авантитул, 2007.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Екатеринбург: ЛИТУР, 1999.
- Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
- Бирюков С. Д., Васильев О. П. Психогенетическое исследование свойств темперамента и личностных характеристик: анализ структуры изучаемых переменных // Труды Института психологии РАН. Т. 2 / Отв. ред. А. В. Брушлинский, В. А. Бодров. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997. С. 23–51.
- Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2007.
- Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2000.
- Бодров В. А. Работоспособность человека-оператора и пути ее повышения // Психол. журн. 1987. Т. 8. № 3. С. 107–117.
- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995.
- Бодров В. А. Информационный стресс. М.: Пер Сэ, 2000.
- Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006а.
- Бодров В. А. Проблема преодоления стресса: Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психол. журн. 2006б. Т. 27. № 2. С. 113–123.
- Бодров В. А. Проблема взаимосвязи стресса, адаптации и личности // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007а. С. 22–24.

- Бодров В. А. Удовлетворенность работой как профессиональной пригодности субъекта труда // Тенденции развития психологической науки. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007б. Ч. 2. С. 187–188.
- Бодров В. А., Бессонова Ю. В. Развитие профессиональной мотивации спасателей // Психол. журн. 2005. Т. 26. № 2. С. 45–56.
- Бодров В. А., Орлов В. Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.
- Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
- Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информац. издат. дом «Филин», 1996.
- Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999.
- Бойко В. В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004.
- Большакова Т. В. Личностные детерминанты и организационные факторы возникновения психического выгорания у медицинских работников: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2004.
- Большой толковый словарь русского языка / Под ред. Д. Н. Ушакова. АСТ–Астрель, 2008.
- Борисенко Ю. В. Психология отцовства. М.–Обнинск: «ИГ-СОЦИН», 2007.
- Борисова М. В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003.
- Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
- Брутман В. Н., Радинова М. С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности // Вопросы психологии. 1997. № 6. С. 39–47
- Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1994.
- Брушлинский А. В. Психология субъекта. М.: Изд-во «Институт психологии РАН»; СПб.: Алетейя, 2003.
- Бурлачук Л. Ф., Михайлова Н. Б. К психологической теории ситуации // Психол. журн. 2002. Т. 23. № 1. С. 5–17.
- Быкова Д. В. Прокрастинация как проявление эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание копинга // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т.

- Т. 2 / Отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 194–196.
- Вальдман А. В., Козловская М. М., Медведев О. С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. М.: Медицина, 1979.
- Вассерман Л. И., Горьковая И. А., Ромицына Е. Е. Психологическая методика «Подростки о родителях» и ее практическое применение. СПб.: ФАРМиндекс, 2001.
- Вассерман Л. И., Ерышев О. Ф., Клубова Е. Б. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. СПб.: Изд-во СПбНИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2005.
- Веккер Л. М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998.
- Величковская С. Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2005.
- Ветрова И. И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладения развивающейся личности // Психологические исследования / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. Вып. 1. С. 63–76.
- Ветрова И. И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 179–196.
- Ветрова И. И. Сравнение динамики психологических механизмов регуляции поведения (совладания, психологических защит и контроля поведения) у подростков в лонгитюдном исследовании и методом срезов // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социогенетика». 2009. Т. 15. № 4. С. 233–237.
- Вигура Е. А. Методический подход к формированию позитивной активности личности в негативных условиях деятельности / Е. А. Вигура, В. М. Львов // Проблемы психологии и эргономики. 2003. № 3. С. 47.
- Виленская Г. А. Стратегии контроля поведения и особенности родительского поведения в раннем возрасте // Активность–индивидуальность–субъект: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием «XXIII Мерлинские чтения», посвященной 110-летию со дня рождения В. С. Мерли-

- на / Науч. ред. Б. А. Вяткин. Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 2008а. С. 183–185.
- Виленская Г. А. Роль взаимодействия с родителями в раннем онтогенезе контроля поведения. // Психологические исследования. 2008б. № 2. <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2/50.html>.
- Виленская Г. А. Регуляция поведения в раннем возрасте // Психология сегодня: теория, образование и практика / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко, А. В. Карпова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 70–86.
- Виленская Г. А. Стратегии контроля поведения в раннем онтогенезе и роль средовых факторов в их становлении // Материалы Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном обществе», 23–25 сентября 2010 г., Кострома (электронная версия).
- Виленская Г. А., Сергиенко Е. А. Роль темперамента в развитии регуляции поведения в раннем возрасте // Психол. журн. 2001. Т. 22. № 3. С. 68–85.
- Виленская Г. А., Сергиенко Е. А. Тест-опросник «День ребенка»: цели, возможности, структура, применение // Психолог в детском саду. 2003. № 1–2. С. 3–37.
- Виллюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. М.: Класс, 1998.
- Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей: Семейная терапия: символический подход, основанный на личностном опыте. М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
- Водопьянова Н. Е., Серебрякова А. Б., Старченкова Е. С. Синдром психического выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. 1997. Сер. 6. Вып. 7. № 13. С. 84–90.
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008а.
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Современные подходы к превенции синдрома выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного и др. Курск, Курский гос. ун-т, 2008б. С. 235–249.
- Волкова А. Н. Опыт исследования супружеской неверности // Вопросы психологии. 1989. № 2. С. 98–102.

- Выготский Л. С. Собр. соч. М.: Педагогика, 1984.
- Ганеева Э. Р. Синдром выгорания на фоне проявлений акцентуаций черт характера школьного учителя: Дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2005.
- Голиков Ю. Я., Костин А. Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа / Отв. ред. Л. Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. С. 6–79.
- Голод С. И. Социолого-демографический анализ состояния и эволюции семьи // Социологические исследования. 2008. № 1. <http://www.isras.ru/files/File/Socis/2008-01/golod.pdf>.
- Голубева О. Б. Анализ причин и структуры пренатального страха у первородящих женщин // Перинатальная психология и психология родительства. 2006. № 1. С. 14–21.
- Горохова М. Ю. Роль личностного фактора в возникновении и развитии феномена «эмоционального выгорания»: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
- Горюнова Н. Б., Дружинин В. Н. Операциональные дескрипторы ресурсной модели общего интеллекта // Психол. журн. 2000. Т. 21. № 4. С. 51–64.
- Горюнова Н. Б., Дружинин В. Н. Операциональные дескрипторы когнитивного ресурса и продуктивность решения тестовых задач и задач-головоломок // Психол. журн. 2001. Т. 22. № 4. С. 21–29.
- Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007.
- Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004.
- Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 92–96.
- Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 1. / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1997. С. 143–156.
- Даль В. И. Большой иллюстрированный словарь русского языка. М.: Астрель–АСТ–Хранитель, 2007.
- Дементий Л. И. Ответственность как ресурс личности: монография. М.: Информ-Знание, 2005.
- Демин А. Н. Использование понятия «совладание» в психологии: краткая история понятия // Человек. Сообщество. Управление / Под ред. Е. В. Морозовой. 2001. № 1.

- Демин А. Н., Кожевникова Е. Ю. Совладающее поведение «новых бедных» // Человек. Сообщество. Управление. 1999. № 3.
- Деркач А. А., Зазыкин В. Г. Акмеология. СПб.: Питер, 2003.
- Дерманова И. Б., Коростылева Л. А. Некоторые аспекты феномена самореализации // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. СПб.: Изд. СПб. ун-та, 1997.
- Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Дикая Л. Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 17–41.
- Дикая Л. Г., Ермолаева Е. П. Направления психологической адаптации профессионалов в условиях глобализации // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. 2005. № 4. С. 140–150.
- Димова В. Н. Личностные детерминанты и организационные факторы развития психического выгорания личности в профессиях «субъект-объектного» типа: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010.
- Додонов Б. И. Эмоции как ценность. М.: Политиздат, 1978.
- Додонов Б. И. Эмоциональная направленность личности: Автореф. дис. докт. психол. наук. М., 1979.
- Доценко О. Н. Эмоциональная направленность как фактор «выгорания» у представителей социономических профессий // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 5. С. 92–101.
- Доценко О. Н., Обознов А. А. Эмоциональная направленность личности как фактор выгорания и удовлетворенности профессиональной деятельностью // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск. гос. ун-т. Курск, 2008. С. 106–114.
- Дружинин В. Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 1999.
- Екимчик О. А. Изучение романтической любви и ее исходов: Выпускная квалификационная работа. Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, 2006.

- Епутаев Я. Ю., Иконникова М. Е. Взаимосвязь формально-динамических свойств индивидуальности с выраженностью признаков посттравматического стрессового расстройства // Психология: современные направления междисциплинарных исследований: Материалы науч. конф., посвященной памяти члена-корреспондента РАН А. В. Брушлинского, 2 октября 2002 г. / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. В. Тарабрина; Рос. Академия наук; Институт психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. М.: МПСИ, «Флинт», 2003.
- Ермолаева Е. П. Психология социальной реализации профессионала. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Жеглова К. Ю. Особенности динамики формирования психического выгорания в профессии оператора телекоммуникационной связи. Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2008.
- Журавлев А. Л. Особенности междисциплинарных исследований в современной психологии // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 15–32.
- Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б. Самоопределение, адаптация и социализация: соотношение и место в системе социально-психологических понятий // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 62–95.
- Журавлев А. Л., Купрейченко А. Б. Психологическое пространство и среда: соотношение феноменов и понятий // Экопсихологические исследования. Сборник материалов 5-й Российской конференции по экологической психологии (Москва, 26–27 ноября 2008 г.) / Под ред. В. И. Панова. М.: Психологический институт РАО, 2009. С. 9–27.
- Журнал практического психолога. Тематический выпуск: психология совладающего поведения. 2010. № 2.
- Завалишина Д. Н. Практическое мышление: Специфика и проблемы развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
- Заракровский Г. М., Медведев В. И. Психолого-физиологическое содержание деятельности оператора // Инженерная психология. Теория, методология, практическое применение. М.: Наука, 1977. С. 31–55.

- Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб.: Изд-во «Союз», Лениздат, 2000.
- Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- Зеленова М. Е. Постстрессовая адаптация и особенности самооценки у участников боевых действий в Афганистане // Психология психических состояний. Сб. статей. Вып. 4 / Под ред. А. О. Прохорова. Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. С. 411–421.
- Зеленова М. Е. Роль «Я-концепции» в постстрессовой адаптации участников боевых действий // Психология психических состояний. Сб. статей. Вып. 5 / Под ред. А. О. Прохорова. Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2004. С. 470–483.
- Зеленова М. Е. Активность в структуре факторов преодоления негативных последствий военной травмы у ветеранов боевых действий в Афганистане // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (1–2 февраля 2006) / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Т. И. Артемьева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
- Зеленова М. Е., Лазебная Е. О. Неосознаваемые психологические защиты как детерминанты успешности послевоенной адаптации участников боевых действий // Личность и бытие: субъектный подход / Отв. ред.: А. Л. Журавлев, В. В. Знаков, З. И. Рябикина. М.: «Изд-во Институт психологии РАН», 2008. С. 461–464.
- Знаков В. В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия // Психол. журнал. 2003. Т. 24. № 2. С. 95–105.
- Знаков В. В. Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007а.
- Знаков В. В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007б. С. 35–37.
- Знаков В. В. Ценности как проблема человеческого бытия // Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / Отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 83–93.
- Иванова Е. В. Личностные особенности, обуславливающие возникновение профессиональной деформации учителя, и их изменения в процессе профилактико-коррекционной работы: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003.
- Изард К. Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2000.

- Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2001.
- Калмыкова Е. С., Миско Е. А., Тарабрина Н. В. Особенности психотерапии посттравматического стресса. // Психол. журн. 2001. Т. 22. № 4. С. 70–80.
- Калугина Е. Л. Появление второго ребенка в семье как трудная жизненная ситуация и особенности совладания с ней супругов // Журнал практического психолога. Тематический выпуск: Психология совладающего поведения. 2010. № 2. С. 166–174.
- Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2005.
- Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004.
- Картрайт С., Купер К. Стресс на рабочем месте. Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2004.
- Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма. М.: Наука, 1983.
- Кельмансон И. А. Оценка темперамента ребенка первого года жизни. СПб.: Сотис, 2005.
- Кин Т., Ветерс Ф., Фoa Э. Диагноз и оценка // Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства. М.: Когито-Центр, 2005. С. 28–48.
- Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.
- Китаев-Смык Л. А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. № 2 (33). С. 41–50.
- Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. М.: Издательский центр «Академия», 2005.
- Клиническая психиатрия / Под ред. Т. Б. Дмитриева. М., 1998.
- Клочко В. Е. Закономерности движения психологического познания: проблема ценностей и смысла в призме транспективного анализа // Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / Отв. ред. В. В. Знаков, Г. В. Залевский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 41–61.
- Клюева Н. В. Технология работы психолога с учителем. М.: ТЦ «Сфера», 2000.
- Ковалева Ю. В. Стратегии совладания как характеристики семейного субъекта в пренатальный период // Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Под. ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 401–415.

- Кожевникова Е. Ю. О ресурсах совладающего поведения // Человек. Сообщество. Управление / Под ред. Е. В. Морозовой. 2001. № 1.
- Кожевникова Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2006.
- Колов С. А. Многофакторная модель деструктивного агрессивного поведения у ветеранов боевых действий // Вестник Санкт-Петербургского ун-та. Сер. 11. 2009. Вып. 3. С. 72–77.
- Коновальчук А. Н. Влияние семейного положения и наличия собственных детей на уровень «эмоционального выгорания» учителей // Психология психических состояний: материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет. Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. С. 464–468.
- Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
- Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 39–48.
- Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: ЛЕНАНД, 2011.
- Корытова Г. С. Защитно-совладающее поведение субъекта профессиональной педагогической деятельности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. Иркутск, 2007.
- Крюкова Т. Л. О методике диагностики стилей психологического совладания (копинга) у подростков (ACS) (Юношеская копинг-шкала) // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы. Мат-лы межрегиональной конференции. Сост.: Т. Л. Крюкова, В. А. Соловьева, О. В. Сосидко. Кострома, 2002. С. 14–146.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
- Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дис. ... докт. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2005.
- Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007а.
- Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ.

- конф. / Отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007б. С. 41–43.
- Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 2. С. 88–95.
- Крюкова Т. Л. Социальные представления и установки как факторы совладания с трудностями межкультурного диалога россиян и европейцев // Вестник РГНФ. 2010а. № 1 (58). С. 157–166.
- Крюкова Т. Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Журнал практического психолога. Тематический выпуск «Психология совладающего поведения» / Ред.-сост. номера Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк. 2010б. № 2. С. 3–22.
- Крюкова Т. Л., Гущина Т. В., Сапоровская М. В., Петрова Е. А. Психология межпоколенных отношений: конфликты и ресурсы. Монография / Отв. ред. М. В. Сапоровская. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова // Verlag des Psychotherapeutischen Instituts Bergerhausen. Duisburg, 2009.
- Крюкова Т. Л., Екимчик О. А., Ковалева О. А. Результаты адаптации методики «Шкала профессионального жизненного стресса» Д. Фонтанты // Психология стресса и совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 / Отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 209–211.
- Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
- Крюкова Т. Л., Расулова Е. Э. Применение психобиографического метода для исследования стрессовых ситуаций в жизни студентов // Психология и стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы второй международной науч.-практ. конф. 23–25 сентября 2010 г. В 2 т. / Отв. ред. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Хазова С. А. Кострома, 2010. Т. 2. С. 205–208.
- Крюкова Т. Л., Рытова Е. С. Совладание у пожилых: изменяются ли копинг-стратегии с возрастом? // Психология и стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы второй международной науч.-практ. конф. 23–25 сентября 2010 г. В 2 т. / Отв. ред. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Хазова С. А. Кострома, 2010. Т. 1. С. 153–155.
- Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.

- Куваева И. О. История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии. // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) / Под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. Курск: КГУ, 2007.
- Купер К. Л., Дейв Ф. Дж., Драйсколл М. П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. Х.: Гуманитарный центр, 2007.
- Курапова И. А. Нравственно-ценностная регуляция эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере педагогов средней и высшей школы): Дис. ... канд. психол. наук. М., 2009.
- Кутузова Д. А. Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2006.
- Куфтяк Е. В. Особенности совладающего поведения детей в фокусе взаимоотношений ребенок–родитель // Психология и практика: сборник научных статей / Отв. ред. В. И. Кашницкий. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2004а. С. 27–37.
- Куфтяк Е. В. Отцовство: вчера, сегодня, завтра // Гендерные ценности и самоактуализации личности и малых групп в XXI веке: Материалы междунар. симпозиума. Кострома, 28–29 октября 2004 г. В 2 т. Т. 1. / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Н. П. Фетискин. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004б.
- Куфтяк Е. В. Совладающее поведение супругов на разных этапах жизненного цикла семьи // Вестник университета (Государственный университет управления). 2008. №6 (44). С. 62–64.
- Куфтяк Е. В. Совладающее поведение супружеской пары: динамика и структура // Психол. журн. 2010а. Т. 31. №3. С. 17–24.
- Куфтяк Е. В. Психология семейного совладания. Монография. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010б.
- Куфтяк Е. В., Сизова М. А. Развитие семейного совладания и функциональности семьи. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2009.
- Кучина З. Б. Психолого-акмеологические особенности совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2010.
- Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.

- Лазебная Е. О. Преодоление психологических последствий военного травматического стресса участниками войны в Афганистане // Вестник РГНФ. 1999. №4. С. 185–191.
- Лазебная Е. О. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс // Психология состояний (хрестоматия) / Сост.: Т. Васильева, Г. Габдреева, А. Прохоров / Под ред. А. Прохорова. М.: Пер Сэ; СПб.: Речь, 2004а. С. 373–385.
- Лазебная Е. О. Субъектные факторы успешности посттравматической стрессовой адаптации участников боевых действий // Профессиональная пригодность: субъектно-деятельностный подход / Под ред. В. А. Бодрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004б. С. 234–245.
- Лазебная Е. О. Современные подходы к программам психологической реабилитации лиц опасных профессий // Материалы научно-практической конференции «Реабилитация лиц опасных профессий», 14–15 ноября 2005 г., Москва. М.: Изд-во «Центр „Медицина катастроф“», 2005. С. 25–30.
- Лазебная Е. О. Субъективная оценка успешности процесса посттравматической стрессовой адаптации // Психология психических состояний: Сб. статей. Вып. 6 / Под ред. А. О. Прохорова. Казань: Казанский государственный ун-т, 2006. С. 337–351.
- Лазебная Е. О. Преодоление психологических последствий воздействия экстремального (травматического) стресса: посттравматическая стрессовая адаптация // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 561–575.
- Лазебная Е. О. Субъективная оценка успешности преодоления посттравматических стрессовых нарушений военной этиологии // Материалы итоговой научной сессии Института психологии РАН / Под ред. А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 102–119.
- Лазебная Е. О. Постнеклассическая системная методология в исследованиях психической адаптации субъекта опасных видов профессиональной деятельности // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / Под ред. В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. Военный травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий // Психол. журн. 1999. Т. 20. №5. С. 62–74.

- Лазебная Е. О., Зеленова М. Е. Субъектные и ситуационные детерминанты успешности процесса посттравматической стрессовой адаптации военнослужащих // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 576–589.
- Лазебная Е. О., Зеленова М. Е., Бессонова Ю. В. Ценностно-мотивационная регуляция посттравматических стрессовых состояний у спасателей МЧС / Под ред. Л. Г. Дикой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010 (в печати).
- Леонгард К. Акцентуированные личности. М.: Эксмо-Пресс, 2002.
- Леонова А. Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психол. журн. 2004. № 2. С. 76–85.
- Леонова А. Б. Психологические механизмы саморегуляции функциональных состояний человека // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросанова. М.–Ставрополь: Изд-во ПИРАО-СевКаз ГТУ, 2007. С. 345–369.
- Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.
- Леонова А. Б., Медведев В. И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
- Леонтьев Д. А. Психология смысла. М.: Смысл, 1999.
- Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000.
- Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56–65.
- Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
- Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 2 / Под ред. Б. С. Братуся, Е. Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 85–105.
- Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых понятий // Психология стресса и совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 40–42.

- Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / Стилль человека: психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С. 190–204.
- Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо-Пресс, 2008.
- Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
- Лукьянов В. В. Коррекция синдрома выгорания с использованием методики балинтовских групп // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного и др. Курск: Курский гос. ун-т, 2008. С. 266–285.
- Лэнгле А. Травма и смысл. Против утраты человеческого достоинства // С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии: Сборник статей. М.: Генезис, 2009. С. 163–187.
- Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности. М.: Психоаналитическая ассоциация, 1998.
- Макдуголл У. Различение эмоций и чувств // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 103–107.
- Марищук В. Л., Блинова С. Л. О некоторых актуальных проблемах психологического отбора // Проблемы формирования профпригодности специалистов. М.: Экономика, 1985. С. 146–149.
- Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001.
- Маркова А. К. Психология профессионализма. М., 1996.
- Маслоу А.-Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 2001.
- Махнач А. В., Постылякова Ю. П. CRIS: опросник оценки ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями. <http://www.psycho-therapy.ru/bibliogr.shtml>.
- Медведев В. И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях // Экологическое физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды / Под ред. В. И. Медведева. М.: Наука, 1979. С. 625–672.
- Медведев В. И. Адаптация человека. СПб.: Изд-во «Институт мозга человека РАН», 2003.

- Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986.
- Мид М. Культура и мир детства. М.: Наука, 1988.
- Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М.: Флинта, 1998.
- Митина Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М.: Московский психолого-социальный институт–Флинта, 2001.
- МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. Исследовательские диагностические критерии. Женева–СПб., 1995.
- Морено Я. Психодрама / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. М.: Апрель-Пресс–Эксмо-Пресс, 2001.
- Морозова Н. А., Макаревская Ю. Э., Ожигова Л. Н. Личностные особенности эмоционального выгорания специалистов различных социономических профессий // Психология психических состояний: материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет. Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. С. 40–43.
- Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.
- Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004.
- Моросанова В. И. Стилевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В. И. Моросановой. М.: Психологический институт РАО, 2006. С. 18–39.
- Мудрик А. В. Социальная педагогика: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. В. А. Сластенина. М.: Академия, 2000.
- Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец. Психология взаимодействия. СПб.: Речь, 1999.
- Мягер В. К., Мишина Т. М. Семейная психотерапия: руководство по психотерапии. Л.: Медицина, 1979.
- Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976.
- Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.
- Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.

- Обознов А. А. Психическая регуляция операторской деятельности: в особых условиях рабочей среды / Под ред. В. А. Бодрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
- Обуховский К. Психология влечений человека. М.: Прогресс, 1971.
- Овчарова Р. В. Психология родительства: М.: Издательский центр «Академия», 2005.
- Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. М.: Мир и образование–Оникс, 2010.
- Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. М., 2002.
- Олифиревич Н. И., Зинкевич-Кузьмина Т. А., Велента Т. Ф. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. М.–Обнинск, 2005.
- Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 1999. С. 76–97.
- Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2000. № 3. С. 1–19
- Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психол. журн. 2001. Т. 22. № 1. С. 90–101.
- Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005а.
- Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: Дис. ... докт. психол. наук. Ярославль, 2005б.
- Орел В. Е. Синдром выгорания в современной психологии: состояние, проблемы, перспективы // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. Курск, 2008а. С. 54–81.
- Орел В. Е. Синдром психического выгорания в системе психологических категорий // Наука и практика: проблемы интеграции. Котлас, 2008б. С. 183–191.
- Орел В. Е., Рукавишников А. А. Исследование влияния факторов рабочей среды на феномен психического выгорания в профессиях социальной сферы // Социальная психология XXI век. Ярославль, 1999. Т. 2. С. 164–167.

- Орел В. Е., Сенин И. Г. Опросник психического выгорания для работников социальных профессий. Руководство. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2006.
- Орленко С. Феномен профессионального выгорания учителей // Школьный психолог. 2008. № 17. С. 30–33.
- Ослон В. Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замечающая семья. М.: Генезис, 2006.
- Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2003.
- Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993.
- Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. М.: Изд-во «Март», 1996.
- Перре М., Лайрейтер А.-Р., Бауман У. Стресс и копинг как факторы влияния. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. СПб.: Питер, 2002. С. 358–392.
- Петренко В. Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А. Л. Журавлев, А. В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 119–135.
- Петрова Е. А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: Дис... канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2008.
- Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986.
- Плугина М. И. Акмеологическая концепция профессионального становления преподавателей высшей школы: Дис. ... докт. психол. наук. М., 2009
- Подобина О. Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2005.
- Полеев А. Ревность глазами психотерапевта. http://www.medicinform.net/psycho/psych_por37.htm, 20.11.2010.
- Полетаева А. В. Трансформация смысловой сферы личности в отдаленном периоде переживания травматического события // Вестник Кемеровского государственного ун-та. № 2 (22). Кемерово: «Компания „Юнити“», 2005.
- Полунина О. В. Взаимосвязь увлеченности работой и профессионального выгорания (на примере представителей сферы обслуживания): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2009.
- Постылякова Ю. В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: Институт психологии РАН, 2004.

- Практикум по психологии посттравматического стресса / Под ред. Н. В. Тарабриной. СПб.: Питер, 2001.
- Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности / Под ред. В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы и закономерности. М.: Пер Сэ, 2005а.
- Прохоров А. О. Семантические пространства психических состояний. Дубна: Феникс+, 2005б.
- Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Психологическая энциклопедия. 2-е издание / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003.
- Психологический словарь / Под ред. А. М. Ребер: Вече, АСТ, 2000. Т. 1.
- Психология посттравматического стресса. Практическое руководство. В 2 т. / Под ред. Н. В. Тарабриной. М., 2007.
- Психология совладающего поведения: Материалы междунар. науч.-практ. конференции 16–18 мая 2007 г. Кострома / Отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома, 2007.
- Психология стресса и совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 / Отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Равен Дж. К. Стандартные Прогрессивные Матрицы. М.: Когито-Центр, 2001.
- Равен Дж. К., Корт Дж. Х., Равен Дж. Руководство к Прогрессивным Матрицам Равена и Словарным Шкалам. Раздел 3. Стандартные Прогрессивные Матрицы (включая Параллельные и Плюс версии). М.: Когито-Центр, 2002.
- Равен Дж. К., Курт Дж. Х., Равен Дж. Руководство к Прогрессивным Матрицам Равена и Словарным Шкалам. Раздел 1. Общая часть руководства. М.: Когито-Центр, 1997.
- Реан А. А., Бранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 45–53.
- Родионов В., Ступницкая М., Ступницкая К. Учительский стресс // Школьный психолог. 2006. № 4. С. 24–29.
- Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996.

- Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психол. журн. 2002. Т. 23. № 3. С. 85–95.
- Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
- Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2009.
- Рукавишников А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001.
- Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / Сост. О. Ф. Дубровская. М.: Когито-Центр, 1997
- Садокова А. В. Влияние индивидуальных характеристик эмоционально-личностной сферы на особенности развития моральной компетентности в подростковом возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2001.
- Сапоровская М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2002.
- Сапоровская М. В. Семейное насилие в отношении женщин // Психология и практика: Сб. научных трудов КГУ им. Н. А. Некрасова. Вып. 4. Кострома, 2005. С. 109–117.
- Сапоровская М. В. Родители и дети: развитие совладающего поведения в семье // Психология совладающего поведения / Ред. Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко, М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008а. С. 347–365.
- Сапоровская М. В. Теория и практика исследования межпоколенной связи в семейном контексте // Психологические исследования: электрон. научн. журн. 2009. № 3. <http://psystudy.ru>.
- Сапоровская М. В. Межпоколенная трансгенерация паттернов совладающего поведения // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. В 2 т. Т. 1 / Отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010а. С. 276–279.
- Сапоровская М. В. Межпоколенное наследование паттернов родительского поведения // Материалы II Всеросс. науч.-практ. конф. «Педагогика и психология социального воспитания», посвященной 75-летию со дня рождения А. Н. Лутошкина / Под общ. ред. Н. М. Рассадина, А. И. Тимониной, сост. А. Г. Кирпичник. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010б. С. 143–145.

- Сапоровская М. В., Шакирова М. Р. Особенности совладающего поведения в ситуации страха в зрелом возрасте // Материалы науч.-практ. конф. молодых ученых «Психология XXI века», Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2–3 декабря 2010, Санкт-Петербург, 2010 (в печати).
- Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006.
- Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
- Семья: стресс, копинг, адаптация. Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2003.
- Сенин И. Г. Опросник терминальных ценностей. НПЦ «Психодиагностика». Фонд гражданских инициатив «Содействие». Ярославль, 1991.
- Сенкевич Л. В., Корчагин А. С. Состояние «эмоционального выгорания» у педагогов средней школы // Психология психических состояний: материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский государственный университет. Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. С. 271–275.
- Сергиенко Е. А. Антиципация в раннем онтогенезе человека. М.: Наука. 1992.
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения как психологический механизм саморегуляции субъекта // Ежегодник Российского психологического общества. Специальный выпуск. М., 2005. Т. 1. С. 225–226.
- Сергиенко Е. А. Раннее когнитивное развитие: Новый взгляд. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
- Сергиенко Е. А. Субъектная регуляция и совладающее поведение // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007а. С. 64–66.
- Сергиенко Е. А. Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения. // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В. И. Моросановой. М.–Ставрополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007б. С. 256–274.
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 5 (7). <http://psystudy.ru>.
- Сергиенко Е. А. Контроль поведения и защитные механизмы // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. В 2 т. Т. 1 /

- Отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 65–67.
- Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера–Сэловея–Карузо (MSCEIT v. 2.0) [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 6 (8). <http://psystudy.ru>.
- Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
- Сергиенко Е. А., Рязанова Т. Б., Виленская Г. А., Дозорцева А. В. Возможности использования теста Бэйли для оценки раннего развития (на примере близнецового исследования) // Психологическое обозрение. 1996. № 1 (2). С. 34–41.
- Серый А. В., Полетаева А. В. Ценностно-смысловые ориентации личности как фактор переживания последствий психологической травмы [Электронный ресурс] // Социальная работа в Сибири. Сборник научных трудов. Кемерово. Кузбассвузиздат, 2004. С. 137–141. <http://www.hpsy.ru/public/x2626.htm>.
- Сизова М. А. Связь межпоколенных отношений с функциональностью семейной системы // Психологические исследования: Вып. 5 / Под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 217–229.
- Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозрение психиатрии и мед. психологии. 1994. № 1. С. 63–75.
- Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. № 7. С. 3–9.
- Снедков Е. В. Боевая психическая травма (клинико-патопсихологическая динамика, диагностика, лечебно-реабилитационные принципы): Автореф. дис. ... докт. мед. наук. СПб., 1997.
- Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: КГУ, 2008.
- Соколова М. В. Страх беременности и родов у женщин и совладание с ним. Квалификационная работа. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2007.

- Соловьев И. В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия, оказание психологической помощи и психореабилитация. М, 2000.
- Старченкова Е. С. Психологические факторы профессионального «выгорания» (На примере деятельности торгового агента): Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002.
- Степин В. С. Смена типов научной рациональности // Синергетика и психология. Тексты. Вып. 1: Методологические вопросы / Под ред. И. Н. Трофимовой и В. Г. Буданова. М.: Изд-во МГСУ «Союз», 1997. С. 108–133.
- Сушков И. Р. Психологические отношения человека в социальной системе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
- Тарабрина Н. В. Практикум по психологии ПТСР. СПб.: Питер, 2001.
- Тарабрина Н. В. Основные итоги и перспективные направления исследований посттравматического стресса // Психол. журн. 2003. Т. 24. № 4. С. 5–18.
- Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход: Автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 2008.
- Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Отв. ред. А. Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
- Тарабрина Н. В., Агарков В. А., Быховец Ю. В., Калмыкова Е. С., Макаручук А. В., Падун М. А., Удачина Е. Г., Химчян З. Г., Шаталова Н. Е., Щепина А. И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. В 2 ч. М.: Когито-Центр, 2007.
- Тарабрина Н. В., Лазебная Е. О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психол. журн. 1992. Т. 13. № 2. С. 14–29.
- Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. М.: Когито-Центр, 2005.
- Тихонова Н. Е. Социальная структура современного российского общества // Вестник РГНФ. 2006. № 3.
- Триандис Г. К. Культура и социальное поведение. М.: Форум, 2007.
- Трунов Д. Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998. № 8. С. 84–89.
- Умняшкина С. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий): Дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2001.
- Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999.

- Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.
- Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57–64.
- Франкл В. Человек в поисках смысла / Общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М.: Прогресс, 1990.
- Франкл В. Доктор и душа. Пер. с англ. СПб.: Ювента, 1997.
- Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М.: Наука, 1989.
- Фрейд З. Тотем и табу // Фрейд З. «Я» и «Оно». Труды разных лет. Кн. 1. Тбилиси: Мерани, 1991.
- Френкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2003.
- Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994.
- Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2002.
- Хазова С. А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: эмпирические исследования. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
- Хамитова И. Ю. Семейная история и ее влияние на переживание беременности. <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20050418>.
- Хмарук И. Н. Социально-психологические корреляты выбора способа реагирования в ситуации измены супруга: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2000.
- Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- Холодная М. А. Интеллект как ресурс совладающего поведения // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (12–13 февраля 2009 г.). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 236–249.
- Холодная М. А. Интеллект как ресурс совладающего поведения [Электронный ресурс: видеозапись доклада на Ежегодной итоговой научной сессии ИП РАН (2008) 12.02.2009]. http://www.univertv.ru/video/psihologiya/obwaya_i_kognitivnaya_psihologiya/intellekt_kak_resurs_sovladayuwego_povedeniya.
- Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. М.: Пер Сэ, 2002а.
- Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб., 2002б.
- Холодная М. А., Берестнева О. Г., Муратова Е. А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте: к проблеме валидности

- опросника «Юношеская копинг-шкала» // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 143–156.
- Хорни К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе. СПб.: Питер, 2002.
- Чудновский В. Э. Нравственная устойчивость личности: Психологическое исследование. М.: Педагогика, 1981.
- Шапкин С. А. Экспериментальное изучение волевых процессов. Серия: Практикум по экспериментальной психологии. М.: Смысл, 1997.
- Шапкин С. А. Методика изучения стратегий адаптации человека к стрессогенным условиям профессиональной деятельности: теории и методы психологического анализа / Отв. ред. Л. Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 1999. С. 132–160
- Швырков В. Б. Введение в объективную психологию: Нейрональные основы психики: Избранные труды / Под ред. Ю. И. Александрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
- Ширманова О. В. Эмоциональная напряженность учителя и студента: взаимосвязь физиологических и психологических показателей // Психол. журнал. 2002. Т. 23. № 2. С. 82–99.
- Шнейдер Л. Б. Семейная психология. М.: Деловая книга, 2006.
- Штроо В. А. Защитные механизмы групповой динамики в организационном контексте // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2007. Т. 4. № 1. С. 151–157.
- Шумский Н. Г., Калюжная Н. Б., Ювенский И. В. Женщины – убийцы. Очерки судебной психиатрии. СПб.: Изд-во библиотеки Российской АН, 2004.
- Шутценбергер А. А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. М.: Изд-во Института психотерапии, 2009.
- Щербатых Ю. В. Психология страха. М: Эксмо, 2005.
- Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 1999.
- Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004.
- Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Э. Б. Фoa, Т. М. Кина, М. Дж. Фридмана. М., 2005.
- Ювенский И. В. Женщина в ситуации насилия: защитное и совладающее поведение женщин, совершивших мужеубийство // Психоло-

- логия стресса и совладающего поведения: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 294–296.
- Ювенский И. В. Личностные особенности женщин, совершающих агрессивные действия в семье // Психология и практика. Сб. науч. трудов. Вып. 4. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. С. 139–156.
- Юнг К. Г. Архетип и символы. М.: Ренессанс, 1991.
- Юнг К. Г. Брак как психологическое отношение // Конфликты детской души. М., 1995. С. 185–209.
- Юревич А. В. «Онтологический круг» и структура психологического знания // Психол. журн. 1992. Т. 13. № 1. С. 6–14.
- Юттнер Ф. Судьбоанализ в выводах. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2002.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия // Библиотека психологии и психотерапии. Вып. 58. М.: Изд-во «Независимая фирма Класс», 2005.
- Ялтонский В. М. Сравнительное исследование копинг-стратегий больных алкоголизмом и здоровых // Вопросы наркологии. 1999. № 4. С. 50–53.
- Abouserie R. Stress, coping strategies, and job satisfaction in university academic staff // Educational Psychology. 1996. 16. P. 49–56.
- Aldwin C. M. Stress, coping and development. N. Y.–London: The Guilford Press, 1994.
- Aldwin C. M., Levenson, M. R. Stress, Coping, and Health at Mid-Life: A Developmental Perspective / M. E. Lachman (Ed.). Handbook of Midlife Development. New York: Wiley. 2001. P. 188–214.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed.). Washington, 1994.
- Antonovsky A. Intergenerational Networks and Transmitting the Sense of Coherence. Ben-Gurion University of the Negev, 2004.
- Atkins D. C., Baucom D. H., Jacobson N. S. Understanding infidelity: Correlates in a national random sample // Journal of Family Psychology. 2001. V. 15. P. 735–749.
- Balleguier G. Le caractere de l'enfant en fonction de son mode de garde pendant les premieres annees (Monographies francaises de psychologie). Editions du Centre national de la recherche scientifique, 1981.
- Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. V. 84. P. 191–215.

- Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- Bates J. E. Temperament in Infancy // Handbook of Infant Development / Ed. J. F. Osofsky. N. Y., 1987. P. 1101–1149.
- Baumeister R. F., Schmeichel B. J., Vohs K. D. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent // A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. Social psychology: Handbook of basic principles. New York. Guilford Press. 2007. P. 516–539.
- Bayley N. Bayley scales of infant development. Second edition. Manual. The Psychological Corporation, 1993.
- Bercheid E., Brothen T., Graziano W. Gain. Loss Theory and the “Law of Infidelity”: Mr Doting Versus the Admiring Stranger // Journal of Personality and Social Psychology. 1976. № 6. P. 709–718.
- Bergman K., Sarkar P., Glover V., O'Connor T. G. Maternal Prenatal Cortisol and Infant Cognitive Development: Moderation by Infant–Mother Attachment. 2010. V. 67. I. 11. 2010. P. 1026–1032.
- Billings A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. V. 46. N 4. 877–891.
- Bishop G. D. Psychologia zdrowia. Wrocław: Astrum. 2000.
- Bodenmann G. Neuere Entwicklungen und die Zukunft des dyadischen Copings // Gemeinsame Stressbewältigung / Hrsg. P. Buchwald et al. Göttingen: Hogrefe, 2003. S. 185–190.
- Bohannon J. R., Dosser D. A., Lindly E. S. Using Couple Date to Determine Domestic Violence Rates: An Attempt to Replicate Previous Work // Violence and Victims, 1995. V. 10 (2). P. 133–141.
- Breslau N., Davis G., Andreski P., Peterson E. Traumatic events and post-traumatic stress disorder in an urban population of young adults // Archives of General Psychiatry. 1991. V. 48.
- Brown J. D., Poulton E. C. Measurement the spare “mental capacity” of cardrivers by a subsidiary task // Ergonomics. 1961. V. 4. P. 35–40.
- Burish M. In search of theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. by W. B. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek, Washington: Taylor & Francis, 1993. P. 75–93.
- Burisch M. A longitudinal study of burnout: the relative importance of dispositions and experiences // Work and Stress. 2002. V. 16. P. 1–17.
- Burke R., Greenglass E. Sex differences in psychological burnout in teachers // Psychological Reports. 1989. V. 65 (1). P. 55–63.
- Burke R., Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers // Human Relations. 1995. V. 48 (2). P. 187–202.

- Burke R., Richardson A. Psychological burnout in organizations // Handbook of organizational behavior / Ed. R. Golembiewski. New York: Marcel Dekker, 1993. P. 263–298.
- Buss D. M. The dangerous passion: Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex. New York: The Free Press. <http://www.nytimes.cjm/books/first/b/buss-passion.html>.
- Byrne C. A., Riggs D. S. The cycle of trauma: Relationship aggression in male Vietnam veterans with symptoms of posttraumatic stress disorder // *Viol. Vict.* 1996. № 11. P. 213–225.
- Calkins D., Johnson M. C. Toddler Regulation of Distress to frustrating Events: Temperamental and Maternal Correlates // *Infant behavior & Development.* 1998. V. 21. № 3. P. 379–385.
- Cartwright S., Cooper C. L. Coping in Occupational Settings / Handbook of Coping: Theory, Research, Applications / Ed. by M. Zeidner, N. Endler. N. Y.: Wiley & Sons. 1996. P. 202–220.
- Carver C. S., Scheier M. F. Perspectives on personality (5th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon, 2004.
- Cassidy J. Emotion regulation: Influences of attachment relationships // N. A. Fox (Ed.). The development of emotion regulation, Monographs of the Society for Research in Child Development, 1994. V. 59 (2–3). P. 228–249.
- Cherniss C. Professional burnout in human service organizations. New York: Praeger, 1980.
- Chojnacki P. Kasztany z Gudermesu – doświadczenie czecheńskie. Kraków: Geo, 1999.
- Chojnacki P., Kurzyniec M. Porwani w Czechenii. Kraków: KHK, 1998.
- Cofer C. N., Appley M. H. Motywacja: teoria i badania., Warszawa: PWN. 1972.
- Coney N. S., Mackey W. C. The feminization of domestic violence in America: The woosle effect goes beyond rhetoric // *Journal of Men's Studies,* 1999. V. 8 (1). P. 45–58.
- Costa P., McCrae R. NEO-PI-R. Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992.
- Cox T., Kuk G., Leiter M. P. Burnout, health, work stress, and organizational healthiness // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington, D. C.: Taylor & Francis, 1993. P. 177–193.
- Davidson J., Foa E. B. Diagnostic issues in posttraumatic stress disorder: considerations for the DSM–IV // *Journal of Abnormal Psychology.* 1991. V. 100. P. 346–355.

- Demerouti E., Bakker A., De Jonge J., Janssen P., Schaufeli W. Burnout and engagement at work as a function of demands and control // *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health.* 2001. V. 27. P. 279–286.
- Dunkel-Schetter C., Gurung R., Lobel M., Wadhwa P. Stress processes in pregnancy and birth. www.apa.org/journals/releases/hea196544.pdf.
- Educational Change in the Global Context. Conference Programme and Book of Abstracts. Charles University in Prague. Faculty of Education. Praha, 2010.
- Emmons R. A., Colby P. M., Kaiser H. A. When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. The human quest for meaning / Ed. Wong P. T. P. & Fry P. S., Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998. P. 163–178.
- Endler, N. S. and Parker, J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1990.
- Etinger L., Strom A. Mortality and Morbidity after Excessive Stress: A Follow-up Investigation of Norwegian Concentration camp Survivors. Humanities Press. N. Y., 1973.
- Figueira I., da Lus M., Braga R. J., Mauro M. C., Mendloowich V. The Increasing Internationalization of Mainstream Posttraumatic Stress Disorder Research. A Bibliometric Study // *J. of Traumatic Stress.* 2007. V. 20 (1).
- Fischer-Malanowska Z. Zapiski ze szczęśliwie ukończonej kaukaskiej szkoły przetrwania // Fisher-Malanowska Z. oraz Magomedow M. R. Nie bój się, nie ufaj, nie proś. Warszawa: Grupa Wydawnicza Bertelsmann. 2000. P. 11–106.
- Foa E. B., Riggs D. S. Post-traumatic stress disorder in rape victims // J. Oldham, M. B. Riba, A. Tasman (Eds). American psychiatric press review of psychiatry. Washington, 1993.
- Folkman S., Schaefer C., Lazarus R. S. Cognitive processes as mediators of stress and coping // Human stress and cognition: An information processing approach / Ed. by V. Hamilton, D. M. Warbuzton. L.–N. Y.: Wiley, 1979. P. 265–298.
- Folkman, S., Lazarus, R., S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1988.
- Frączek A. i Kofta M. Frustracja i stres psychologiczny // Tomaszewski T. (red.). Psychologia., Warszawa: PWN, 1979. P. 628–679.
- Frankfort-Nachmias Ch. i Nachmias D. Metody badawcze w naukach społecznych. Poznań: Zysk i S-ka, 2001.
- Freedly J. R., Hobfoll S. E. Stress inoculation for reduction of burnout: A conservation of resources approach // *Anxiety, Stress and Coping.* 1994. V. 6. P. 311–325.

- Freudenberger H. J.* Staff burnout // *Journal of Social Issues*. 1974. 30 (1). P. 159–165.
- Freudenberger H. J., Richelson G.* Burn-out: How to beat the high cost of success. N. Y.: Bantam Books, 1990.
- Friedman M., Rosenman R.* Type A behavior and your heart. N. Y.: Knopf, 1974.
- From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development / Shonkoff J., Phillips D. (Eds). Washington, D. C.: National Academy Press, 2000.
- Farnham A., Bochner S.* Culture shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. I, 1986.
- Gmelch W. H., Wilke P. K., Lovrich N.* Sources of Stress in Academe: a national perspective. American Educational Research Association, Montreal, Canada, April. 1983.
- Gonzalez-Roma V., Schaufeli W., Bakker A., Lloret S.* Burnout and work engagement: independent factors or opposite poles? // *Journal of Vocational Behavior*. 2006. V. 68. P. 165–174.
- Gottfredson M. R., Hirsch T.* A general theory of crime. Stanford: Stanford University Press, 1990.
- Grolnick W. S., Cosgrove T., Bridges L. J.* Age-graded change in the initiation of positive affect // *Infant Behavior and Development*. 1996. V. 19. P. 153–157.
- Gunnar M.* The psychobiology of infant temperament // J. Colombo, J. Fagan (Eds). Individual differences in infancy. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1990.
- Haan N.* Coping and defending. Process of self-environment organization. N. Y.: Academic Press, 1977.
- Haber R. N.* Discrepancy from adaptation level as a source of affect // *Journal of experimental Psychology*. 1958. V. 56. P. 370–375.
- Hallberg U., Schaufeli W.* “Same Same” but different? Can work engagement be discriminated from job involvement and organizational commitment? // *European Psychologist*. 2006. V. 11. P. 119–127.
- Hamberger L. K., Stone G. V.* Burnout prevention for human service professionals: proposal for a systematic approach // *J. of Holistic Medicine*, 1983. V. 5. P. 149–162.
- Handbook of Coping: Theory. Research. Applications / Ed. by M. Zeidner, N. Endler.* N. Y.: Wiley & Sons, 1996.
- Hart J. Jr., Kimbrell T., Fauver P., Cherry B. J., Pitcock J., Booe L. Q., Tillman G. & Freeman T. W.* Cognitive dysfunctions associated with PTSD: evidence from World War II prisoner of war // *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. 2008. V. 20. P. 309–316.

- Hay S., Forrest W.* The development of self-control: examining self-control theory's stability thesis // *Criminology*. 2006. V. 44. P. 739–773.
- Heidensohn F. M.* Women and crime. London: Macmillan Press LTD, 1996.
- Hendrix W. H., Ovalle N. K., Troxler R. G.* Behavioral and physiological consequences of stress and its antecedent factors // *Journal of Applied Psychology*. 1985. 70. P. 188–201.
- Heszen-Niejodek I.* Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie // *Strelau J. (red.). Psychologia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. 2000. T. 3. P. 465–492.
- Hobfoll S. E.* The Ecology of Stress. Washington, DC: Hemisphere, 1988.
- Hobfoll S. E.* Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // *American Psychologist*. 1989. V. 44. №3. 513–524.
- Hobfoll S. E.* Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. N. Y.: Plenum, 1998.
- Holahan C. J., Moos R. H.* Personal and contextual determinants of coping strategies // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. V. 52. №5. 946–955.
- Holahan C. J., Moos R. H.* Life Stressors, Personal and Social Resources, and Depression: A 4-Year Structural Model // *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. V. 100. №1. 31–38.
- Homer J. B.* Worker burnout: A dynamic model with implications for prevention and control // *System Dynamics Review*. 1985. V. 1. P. 42–62.
- Horowitz M. J.* Persönlichkeitsstile und Belastungsfolgen. Integrative psychodynamisch-kognitive Psychotherapie // *Therapie der posttraumatischen Belastungsstörung / Hrsg. A. Maercker*. Heidelberg, 1998.
- Hupka R. B.* Cultural determinants of jealousy/ *Alternative Lifestyles*. 1981. V. 4. P. 310–356.
- Hupka R. B., Ryan J. M.* The Cultural Contribution to Jealousy: Cross-Cultural Aggression in Sexual Jealousy Situations // *Cross-Cultural Research*. 1990. V. 24. P. 51–71.
- Izard C., Buechler S.* Aspects of consciousness and personality in terms of differential emotions theory // *Theory, research, and experience / Eds R. Plutchik, H. Kellerman*. N. Y.: Academic Press, 1980. V. 1. Chapter 7.
- Jackson S. E., Schuler R. S.* Understanding human resource management in the context of organizations and their environment // *Annual Review Psychology*. 1995. V. 46. P. 237–264.
- Jakupcak M., Conybeare D., Phelps L. et al.* Anger, hostility and aggression among Iraq War veterans reporting PTSD and subthreshold PTSD // *J. Tram. Stress*. 2007. №20. P. 945–954.

- Janis I.L.* Groupthink: Psychological studies of policy decisions and fiascoes. Boston, 1982.
- Janoff-Bulman R.* Victims of violence // *Psychotraumatology* / Eds G. S. K. Everly, J. M. Lating. N. Y., 1995.
- Jarosz M.* Psychologia i psychopatologia życia codziennego. Warszawa: PZWL, 1975.
- Kasl S. V.* Surveillances of psychological disorders in the workplace // G. P. Keita, S. L. Sauter (Eds). *Work and well-being: An agenda for the 1990s*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1992. P. 73–95.
- Kessler R. C., Sonnega A., Bromet E.* et al. Post-traumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey // *Archives of General Psychiatry*. 1995. V. 92.
- Kratochvil S.* Manželska terapie. Praha, 1985.
- Krupp C. R.* Identification as defence against anxiety in coping with lose // *Int. Journ. Psychoanal.* 1965. V. 66. № 1. P. 303–313.
- Laumann E., Gagon J., Michel R., Michaels S.* The social organization of sexuality. Chicago: Univ. of Chicago Press, 1994. V. 12. P. 841–861.
- Lazarus R. S.* Psychological stress and the coping process. N. Y.: McGraw-Hill, 1966.
- Lazarus R. S.* Psychological stress in the workplace // *Journal of Social Behavior and Personality*. 1991. V. 6. № 7. P. 1–13.
- Lazarus R.* Stress and emotion: A new synthesis. London: Free association book, 1999.
- Lazarus R. S.* Paradygmat stresu i radzenia sobie // *Nowiny psychologiczne*. Warszawa, 1986. № 3–4. P. 2–39.
- Lazarus R. S., Folkman S.* Stress, Appraisal and Coping. N. Y.: Springer Publishing House, 1984.
- Lazarus R. S., Launier R.* Stress-related transactions between person and environment // *Perspectives in interactional psychology* / Ed. by L. A. Pervin, M. Lewis. N. Y.: Pervin, 1978. P. 287–327.
- Linley P. A.* Positive Adaptation to Trauma: Wisdom as Both Process and Outcome // *Journal of Traumatic Stress*. 2003. V. 16. № 6. P. 601–610.
- Łosiak W.* Podstawowe koncepcje stresu i radzenia sobie // *Kubacka-Jasiecka D.* (red.). *Wybrane problemy zmagania się ze stresem*. Zeszyty naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego MCLXVIII, Kraków: Nakł. UJ, 1995. P. 13–21.
- Lyons-Ruth K., Alpern L., Repacholi B.* Disorganized infant attachment classification and maternal psychosocial problems as predictors of hostile-aggressive behavior in the preschool classroom // *Child Development*. 1993. V. 64. P. 572–585.

- MacBride A.* Burnout: Possible? Probable? Preventable? // *Canada Mental Health*, 1983. V. 31. P. 2–8.
- Macklin M. L., Metzger L. J., Litz B. T., McNally R. J., Lasko N. B., Orr S. P., Pitman R. K.* Lower precombat intelligence is a risk factor for posttraumatic stress disorder // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1998. V. 66. № 2. P. 323–326.
- Maddi S. R.* Creating Meaning Through Making Decisions // *The Human Search for Meaning* / Ed. by P. T. P. Wong, P. S. Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998. P. 1–25.
- Magomedow M. R.* Rozmyślenia snute w warunkach ograniczonej wolności życia i nieograniczonej wolności słowa // *Fisher-Malanowska Z.* oraz *Magomedow M. R.* Nie bój się, nie ufaj, nie proś..., Warszawa: Grupa Wydawnicza Bertelsmann, 2000. P. 106–190.
- Major B., Mueller P., Hildebrandt K.* Attributions, Expectations, and Coping with Abortion // *Personality and Social Psychology*. 1985. V. 48. № 3. P. 585–599.
- Malanowski J. R., Wood P. H.* Burn-out and Self-Actualization in Public School Teachers. *Journal of Psychology*. V. 117. № 1. 1984. P. 23–26.
- Mandler G.* Mind and emotions. N. Y.: John Wiley, 1975.
- Maslach C.* Understanding burnout: Definition issues in analyzing a complex phenomenon // *Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives* / Ed. W. S. Pain. Beverly Hills–L.–New Delhi, 1982. P. 29–40.
- Maslach C.* Burnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1982.
- Maslach C., Goldberg J.* Prevention of burnout: New perspectives // *Applied & Preventive Psychology*. 1998. V. 7. P. 63–74.
- Maslach C., Jackson S. E.* The Maslach Burn-Out Inventory Manual (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1986.
- Maslach C., Jackson S., Leiter M.* The Maslach Burnout Inventory Manual (3rd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996.
- Maslach C., Leiter M.* The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
- Maslach C., Leiter M. P.* Preventing Burnout and Building Engagement: A Complete Program for Organizational Renewal. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2000.
- Maslach C., Schaufeli W. B.* Historical and conceptual development of burnout // *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Eds W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington, D. C.: Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.

- Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job burnout // *Annual Rev. Psychol.* 2001. 52. P. 397–422.
- Masten A. S., Reed M.-G. Resilience in development / Ed. C. R. Snyder & S. J. Lopez. *Handbook of positive psychology.* Oxford: University Press, 2002. P. 74–88.
- Matheny K. B., Aycocock D. W., Curllette W. L., Junker G. N. The Coping Resources Inventory for Stress: A Measure of Perceived Resourcefulness // *Journal of Clinical Psychology.* 2003. V. 59 (12).
- Mauno S., Kinnunen U., Ruokolainen M. Job demands and resources as antecedents of work engagement: A longitudinal study // *Journal of Vocational Behavior.* 2007. V. 70. P. 149–171.
- McGregor I., Little B. R. Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1998. 74. P. 494–512.
- McNally R. J. Cognitive abnormalities in post-traumatic stress disorder // *TRENDS in Cognitive Sciences.* 2006. V. 10. № 6. P. 271–277.
- Navon D. Resources – A theoretical soup stone? // *Psychological Review.* 1984. № 91. P. 216–234.
- Navon D., Gopher D. On the economy of human information processing systems // *Psychological Review.* 1979. V. 86. P. 214–255.
- Norman D. A., Bobrow D. J. On Data-limited and resource-limited processes // *Cognition psychology.* 1975. V. 7. P. 44–64.
- Norris F. H. Epidemiology of Trauma Frequency and Impact of Different Potentially Traumatic Events on Different Demographic Groups // *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1992. V. 60 (3).
- Oberg K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments // *Practical Anthropology.* 1960. V. 7.
- Occupational Stress / Ed. C. L. Cooper. Oxford University Press, 1998.
- Ohmae K. *The End of The Nation State.* 1995.
- Pitman R. K. PTSD, conditioning and network theory // *Psychiatric Annals.* 1988. V. 19. P. 182–189.
- Pitman R. K. Overview of biological themes in PTSD / Eds R. Yehuda & A. C. McFarlane. *Psychobiology of Post-Traumatic Stress Disorder.* New York Academy of Science, 1997. P. 1–9.
- Pitman R. K., Shalev A. Y., Orr S. P. *Posttraumatic Stress Disorder: Emotion, Conditioning & Memory* // *The Cognitive Neurosciences.* 2nd ed. Mass. MIT Press. 1999. P. 1133–1147.
- Plana A. B., Fabregat A. F., Gassio J. Burnout syndrome and coping strategies: a structural relations model // *Psychology in Spain.* 2003. V. 7. № 1. P. 46–55.

- Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotion // *Emotion: Theory, research, and experience* / Eds R. Plutchik, H. Kellerman. N. Y.: Academic Press, 1980. V. 1. P. 3–33.
- Plutchick R., Kellermann H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions // *Emotions in personality and psychopathology* / Ed. C. E. Izard. N. Y.: Plenum, 1979. P. 229–257.
- Posner M. J., Boies S. J. Components at attention // *Psychological Review.* 1971. V. 78. P. 391–408.
- Pullkinen L. Life success of male on nonoffender, adolescence-limited, persistent and adult-onset antisocial pathways: follow-up from age 8 to 42 // *Aggressive behavior.* 2009. V. 35. P. 1–19.
- Resnick H. S., Kilpatrick D. J., Dansky S., Saunders B. E., Best L. Prevalence of Civilian Trauma and Posttraumatic Stress Disorder in a Representative National Sample of Women // *Journal of consulting and Clinical Psychology.* 1993. V. 61 (6).
- Reykowski J. *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stressu psychologicznego.* Warszawa: PWN, 1966.
- Rice P. L. *Stress and health: Coping and wellness.* Monterey: Book/Cole, 1987.
- Risk Factors For Posttraumatic Stress Disorder / Ed. Yehuda R. By Washington, DC: Am. Psychiatric Press, 1999.
- Rosenhom D. L., Seligman M. E. F. *Abnormal psychology.* 2nd ed. N. Y.: Norton, 1989.
- Ross E. Preventing burnout among social workers employed in the field of AIDS/HIV // *Social Work in Health Care,* 1993. V. 18. P. 91–108.
- Saign P. A., Yasik A. E., Oberfield R. A., Halaman-Daris P. V., Bremner J. D. The intellectual performance of traumatized children and adolescents with or without posttraumatic stress disorder // *Journal of Abnormal Psychology.* 2006. 115. P. 332–340.
- Schaufeli W., Martinez I., Marques Pinto A., Salanova M., Bakker A. Burnout and engagement in university students: A cross-national study // *Journal of Cross-Cultural Psychology.* 2002. V. 33 (5). P. 464–481.
- Schaufeli W., Salanova M., Gonzalez-Roma V., Bakker A. The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach // *Journal of Happiness Studies.* 2002. V. 3. P. 71–92.
- Schaufeli W. B., Enzmann D. *The burnout companion for research and practice: A critical analysis of theory, assessment, research and interventions,* Washington DC: Taylor & France, 1998.
- Scheithauer H., Petermann F. Zur Wirkungsweise von Risiko und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Kindheit und Entwicklung.* 1999. 8. P. 3–14.

- Scheithauer H., Niebank K., Petermann F.* Biopsychosoziale Risiken in der frühkindlichen Entwicklung: das Risiko- und Schutzfaktorenkonzept aus entwicklungspsychologischen Sicht // F. Resch (Hrsg.). Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters. Weinheim: Beltz, 1999. P. 66–97.
- Schuster B.* Rejection, Exclusion, and Harassment at Work and in Schools // *European Psychologist*. V. 1. №4. December 1996. P. 293–309.
- Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E., Haggerty D. J., Cooper J. T., Golden Ch. J., Dornheim L.* Development and validation of a measure of emotional intelligence // *Personality and Individual Differences*. 1998. V. 25. P. 167–177.
- Seiffge-Krenke I.* Nach PISA: Stress in der Schule und mit den Eltern. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen, 2006.
- Seligman M., Csikszentmihalyi M.* Positive psychology: An introduction // *American Psychologist*. 2000. V. 55. P. 5–14.
- Seligman M. E. P.* Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman, 1975.
- Selye H.* Stres okiełznany Warszawa: PIW. 1979.
- Shaughnessy J. J., Zechmeister E. B., Zechmeister J. S.* Metody badawcze w psychologii. Gdańsk: GWP, 2002
- Skinner E. A.* The Development of Coping // *Annual Rev. Psychology* / E. A. Skinner, M. J. Zimmer-Gembeck. 2007. V. 58 P. 119–44. <http://psych.annualreviews.org>.
- Solomon Z.* Psychological sequelae of war: A 3-year prospective study of Israeli combat stress reactions // *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1989. V. 177. P. 342–346.
- Strelau J., Doliński D.* Psychologia. T. 2. Gdańsk: GWP, 2008.
- Terelak J. F.* Stres psychologiczny. Bydgoszcz: Branta, 1995.
- Terelak J. F.* Studia z psychologii stresu. Warszawa: Wydawnictwa Akademii Teologii Katolickiej, 1997.
- The Kinsey Institute for Research in Sex, Gender, and Reproduction. Sexuality Information Links. <http://www.kinseyinstitute.org/resources>.
- Tomaszewski T.* Wstęp do psychologii. Warszawa: PWN, 1963.
- Tomkins S. S.* Affect, imagery, consciousness. V. 1. The positive affects. New York: Springer, 1962.
- Tsutsumi A., Kawakami N.* A review of empirical studies on the model of effort-reward imbalance at work: reducing occupational stress by implementing a new theory // *Social Science and Medicine*. 2004. V. 59. P. 2325–2359.
- Ursano R. J., Grieger T. A., McCarroll J. E.* Prevention of Posttraumatic Stress: Consultation, Training and early Treatment // *Traumatic*

- stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society* / Eds B. Van der Kolk, A. McFarlane, L. Weisaeth. N. Y.–L.: The Guilford Press, 1996. P. 441–462.
- Vaillant G. E.* *Adaptation to Life*. Boston, MA: Little, Brown, 1977.
- Van der Kolk B. A., McFarlane A. C.* The black hole of trauma // *Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society* / B. Van der Kolk, A. McFarlane, L. Weisaeth (Eds). N. Y.–L.: The Guilford Press, 1996. P. 3–23.
- Van der Kolk B. A., McFarlane A. C., Weisaeth L.* (Ed.). *Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. N. Y.: Guilford Press, 1996. P. 303–327.
- Van Vegchel N., de Jonge J., Bosma H., Schaufeli W.* Reviewing the effort-reward imbalance model: drawing up the balance of 45 empirical studies // *Social Science and Medicine*. 2005. V. 60. P. 1117–1131.
- Van Yperen N.* Informational support, equity and burnout: The moderating effect of self-efficacy // *Journal of Occupational Psychology*. 1998. V. 71 (1). P. 29–33.
- Vasterling J. J., Duke L. M., Brailey K., Constans J. I., Allain A. N. Jr., Sutker P. B.* Attention, Learning, and Memory Performances and Intellectual Resources in Vietnam Veterans: PTSD and No Disorder Comparisons // *Neuropsychology*. 2002. V. 16. № 1. P. 5–14.
- Vincent R.* The Psychological Safety of Abortion: The Need for Reconsideration // *The post-abortion review*. 1997. V. 5. № 4.
- William R. True et al.* A Twin Study of Genetic & Environmental Contributions to Liability for Posttraumatic Stress Symptoms // *Arch. Gen. Psychiatry*. 1993. V. 50. P. 257–264.
- Wilson J. P., Friedman M. J., Lindy J. D.* A Holistic, Organismic Approach to Healing Trauma and PTSD // *Treating psychological trauma and PTSD* (ed. by J. P. Wilson, M. J. Friedman, J. D. Lindy). N. Y.: The Guilford Press, 2004. P. 28–56.
- Wong P. T. P., Wong L. C. J.* *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. Springer Science, 2006.
- Zhang Y., Gan Y., Cham H.* Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis // *Personality and Individual Differences*. 2007. V. 43. Iss. 6. P. 1529–1540.
- Zimbardo P. G. i Ruch F. L.* *Psychologia i Życie*. Warszawa: PWN, 1997.