

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК
УСЛОВИЕ ИХ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиль Психология образования
заочной формы обучения, группы 02061358
Корякиной Ирины Владимировны

Научный руководитель:
к.психол.н. доцент кафедры возрастной и
социальной психологии
Шкилев С.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК УСЛОВИЕ ИХ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.....	7
1.1. Психологические особенности людей пожилого возраста.....	7
1.2. Подходы к изучению понятия «копинг-стратегии» в отечественной и зарубежной психологии.....	14
1.3. Общее понятие жизнестойкости и ее структура.....	24
1.4. Копинг-стратегии и жизнестойкость людей пожилого возраста.....	32
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК УСЛОВИЕ ИХ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.....	36
2.1. Организация и методы исследования.....	36
2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов.....	41
2.3. Программа формирования конструктивных копинг-стратегий поведения у пожилых людей.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления	71
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	80
Приложение 3. Результаты статистической обработки полученных данных.....	88
Приложение 4. Программа формирования конструктивных копинг-стратегий поведения у пожилых людей.....	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Поскольку для многих пожилых людей велика значимость профессиональной деятельности, успеха, достижений в карьере, они крайне тяжело переживают выход на пенсию, зачастую испытывая, острый стресс, который обусловлен снижением интенсивности и количества связей пожилого человека с обществом (Фоминова А.Н.) [92]. Постепенно происходит понимание человеком неизбежности его отдаления от референтной группы коллег, от того общества, которому он посвятил много лет, занимая существенное место в нем. Происходит осознание (но не обязательно принятие) потери источников социальных и психологических стимуляций, прекращения сложившихся межличностных и профессиональных отношений. Очевидно, что люди более позднего возраста вынуждены приспосабливаться не только к изменениям социальной ситуации, но и реагировать на изменения в самих себе. Приходится существовать в свете новых обстоятельств, в которых они оказались, проявляя либо активность, либо пассивность поведения в них (Москвитина О.А.) [67].

Центральным моментом в успешности адаптации к стрессу человека пожилого возраста является степень конструктивности стратегии и модели его поведения, которые либо способствуют, либо препятствуют успешности в преодолении стресса, а также оказывают влияние на социально-психологическую адаптацию пожилого человека и на сохранение его здоровья. Так, при дезадаптации мир кажется пожилому человеку не ясным, иногда угрожающим, пагубным. По сути это вопрос о стресс-преодолевающем поведении как важнейшем регуляторе поведения человека в позднем возрасте. Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности, в частности от уровня ее

жизнестойкости. Отсюда, проблемой копинг-стратегий поведения личности занимались такие зарубежные ученые как: П. Тойтс, С. Фолкман, а также отечественные ученые Г.С. Никифорова, С.Л. Рубинштейн, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.

Проблемой жизнестойкости занимались: Л.А. Александрова, С.А. Богомаз, И.Я. Гурович, Т.М. Каневская, А.А. Климов, М.А. Одинцова, Я.А. Сторожакова, Д.А. Циринг, В.Д. Шадриков, М. Шейер и др.

Жизнестойкость определяется как интегральная личностная черта, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. В трактовке авторов данной концепции С. Мадди и С. Кобаши: «жизнестойкость – это способность личности, позволяющая воспринимать стрессовые обстоятельства не как источник возможных нарушений и трудностей, а как возможности личностного развития» [63, с. 122].

Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что жизнестойкость позволяет людям третьего возраста, более позитивно воспринимать продолжения жизнедеятельности, за счет самоэффективности и ощущения своей компетентности, а копинг-стратегии – эффективно справляться с поставленными задачами, возникающими трудностями. В связи с чем, проблема исследования связи копинг-поведения и жизнестойкости у пожилых людей становится особенно актуальной для психологии и определяется необходимостью поддержания и сохранения их психического здоровья.

Проблема исследования: является ли выбор копинг-стратегий поведения пожилых людей условием формирования их жизнестойкости?

Решение данной проблемы и составило **цель** нашего исследования.

Объект исследования: копинг-стратегии поведения пожилых людей.

Предмет исследования: влияние копинг-стратегий поведения на жизнестойкость людей пожилого возраста.

Гипотеза исследования: копинг-стратегии поведения могут оказывать влияние на жизнестойкость в пожилом возрасте, а именно: выбор продуктивных копинг-стратегий, таких как асертивность, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки, обуславливают более высокие показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска).

Задачи исследования:

- 1) проанализировать теоретические подходы к понятию «копинг-стратегии» и «жизнестойкость» в отечественной и зарубежной психологии;
- 2) изучить особенности проявления копинг-стратегий у людей пожилого возраста.
- 3) исследовать жизнестойкость пожилых людей.
- 4) определить, является ли выбор копинг-стратегий в поведении пожилых людей условием формирования их жизнестойкости;
- 5) разработать программу по формированию конструктивных копинг-стратегий поведения у пожилых людей.

Теоретической основой исследования выступили работы известных отечественных и зарубежных психологов по проблеме пожилого возраста К.А. Абульхановой-Славской, и О.В. Красновой; копинг-стратегий поведения: Р. Лазаруса, Н.М. Никольской, Ф.Е. Василюка, и др.

Исследованиями жизнестойкости занимались Д.А. Леонтьев, Т.В. Наливайко и др.

Методы исследования:

1. Теоретические методы исследования: анализ, синтез, обобщение.
2. Эмпирические методы исследования: тестирование, проективный метод, опрос.
3. Методы качественной и количественной обработки эмпирических данных (Н-критерия Крускала-Уоллиса, коэффициент корреляции рангов Спирмена, множественный регрессионный анализ).

Методики исследования:

- 1) Личностный опросник «SACS» С. Хобфолла (в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой);
- 2) Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева).

База и выборка исследования. Исследование осуществлялось в городе Белгороде, на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения». Всего в исследовании приняло участие 76 пожилых людей (возрастные границы выборки от 55 до 65 лет) из них 60 женщин и 16 мужчин.

Практическая значимость. Результаты данного исследования помогут психологам более адресно организовать коррекционно-развивающую работу с эмоциональной сферой пожилых людей.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, двух глав, включающих параграфы, заключения, и четырех приложений. Объем работы без приложений 56 стр.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

1.1. Психологические особенности людей пожилого возраста

На сегодняшний день, учеными указывается, что старость является полноценным этапом в ходе развития человека, наряду с молодостью и зрелостью, она имеет собственные возрастные задачи и способности самоактуализироваться. Ученые, занимающиеся вопросами старения, такие как И. Кемпер, О.В. Краснова, С.Г. Максимова, Ю.Б. Тарнавский [33;45;64;87], подразделяют старость на ряд видов, среди них: хронологическая, физиологическая, психологическая и социальная. Преобладающим значением в процессе определения хронологической старости является число прожитых лет; физиологической – состояние здоровья, сочетание отклонений организма, связанных с телом человека; психологической – человеком самого себя, своего места в возрастной структуре; социальная старость определяется уровнем старения населения вообще (чем старше большая часть населения, тем дальше отодвинется индивидуальное значение старости).

Эмоциональный фон пенсионера находится в зависимости от степени успешности прохождения возрастного кризиса, разрешённости возрастных задач, принимаемой стратегии старения на бессознательном уровне. М.В. Ермолаева говорит о двух базовых стратегиях эмоционального старения. «В первой имеется в виду желание дальнейшего личностного роста, во второй предполагается направление на самосохранение, в первую очередь, в качестве индивида, то есть на биологическое выживание. В связи с тем, что возможности и потребности физиологии постепенно угнетаются, то вторая стратегия не способна обеспечить удовлетворенность жизнью и

положительный эмоциональный фон. При принятии первой стратегии человек продолжает развиваться в социальном смысле, а также самосовершенствоваться в идеальном, интеллектуальном и личностно-психологическом плане» [26, с. 35]. Возможно, в таких условиях он сохраняет структуру смыслов жизни, повышается его степень субъективной удовлетворенностью жизнью, не зависимо от таких объективных условий, как здоровье или семейные обстоятельства.

Ученые говорят о том, что в старости начинает доминировать сниженный фон настроения, в связи с тем, что замедляется аффективная живость. Из-за того, что сила и подвижность нервных процессов снижена, понижается и общая интенсивность эмоций. Обычно, полностью начинает доминировать тот фон настроения, которым человек обладал в более молодом возрасте. Так, если в молодости человек часто грустил, то в пожилом возрасте, это настроение будет не только превалировать, но и ощущаться более остро. В старости проявляется зависимость эмоционального состояния от вида соматического заболевания. К примеру, гипертоники более ранимы, часто обижаются, склонны к излишней мнительности. В сознании человека старость зачастую выражается в качестве болезненного состояния, с которым можно и даже необходимо вести борьбу (Клецкова С.Л., Курилович М.А.) [36].

Обычное явление для пожилых людей – это возрастно-ситуационная депрессия, которая является расстройством настроения, без какого-либо нервно-психического заболевания, оно равномерно и устойчиво, вызывает сильное понижение настроения, возникающее в старости. Субъективно она ощущается в форме чувства опустошенности, ненужности, скучности всего происходящего и негативности будущего, также негативно воспринимается молодость. Самому человеку при этом его состояние кажется нормальным, и поэтому любая помощь со стороны отвергается им. Главным травмирующим фактором является собственный возраст, а содержанием – непринятие явления собственного старения (Клевцова Н.В., Гайворонская Е.Б.) [35].

На эмоции пожилого человека оказывает влияние присутствие психосоматических проблем, многие из которых обусловлены переживаниями в процессе жизни, часть из них возникает только в пожилом возрасте, так как ему присуще наличие огромного количества ситуаций и событий, вызывающих стресс. Зачастую именно в психосоматических заболеваниях проявляет себя неудовлетворенность человека прожитой жизнью. Крайг Г. указывает на то, что многие пожилые люди тяжело обращаются к прошлому, в связи с этим они стараются избегать осмысливания, вытесняют чувства и мысли, что ведет к отчаянию, апатии и соматическим заболеваниям [44].

В.Д. Шапиро говорит о том, что «у пожилых людей актуальны такие ценностные ориентации: работа на производстве; польза людям, обществу; социальная работа; сознание выполняемого долга; общение с людьми; семьей детьми; внуками; уважение, авторитет, забота окружающих; материальное обеспечение; хорошее здоровье; активность, занимательный досуг; покой, отдых; независимость от окружающих. Ценности пожилых людей отражают разнообразные потребности, характерные и для людей среднего возраста, и для молодежи: 1) Связанные с общественными потребностями (в значимой деятельности, содержательном досуге, спокойном отдыхе, необходимых материальных и бытовых условиях). 2) Социально-психологические потребности (нужда в межличностном общении, статусе, независимости, заботливом отношении окружающих). 3) Желание сохранить здоровье» [99, с. 96].

Алексеева К.В. указывает, что «к особенностям пожилого возраста относятся только ориентация на освобождение от дел и внуки. Удовлетворение для пожилых людей – это не только собственное благополучие, но и в благополучие, успехи семьи, близких людей» [2].

В процессе старения у пенсионеров происходит переоценка ценностей. Изменения ценностных ориентаций пожилых людей являются процессами адаптации, при этом к переходу от занятости к незанятости (понижение ранга

связанных с занятостью ценностей) пенсионер адаптируется более быстро, чем к потере авторитета, независимости, материальным трудностям. В целом, абсолютного обесценивания каких-либо ценностей не бывает, меняется только их соотношение: влияние одних усиливается или снижается за счет прочих. Возможно, с возрастом они в некоторой степени смещаются в сторону покоя и отдыха. Об этом свидетельствуют описанные В.В. Болтенко личностные и социальные изменения, которые происходят во время старения [15].

Содержание самосознания пожилого человека изменяется с течением времени, что относится и ко всем предыдущим возрастам. Интересно рассмотреть данные изменения соответственно структуре самосознания, которую предложил Басовым Н.Ф. Притязание на признание депривировано, в связи с тем, что значительно снижается количество факторов, с помощью которых можно было получить признание. Во многом, это относится к внешнему виду, а также общественному положению. Так, для пенсионера значительно обострено значение внешнего признания, которое теперь по большей части находится в зависимости от родственников. Но, с помощью явления психологического витайкта, пожилой человек определяет способы поддержания своего притязания на признание. Это происходит «благодаря» следующим механизмам: а) соотношение со своим поколением и приписывание ему только положительных качеств; б) завышенная оценка своего характера, отношений и участия в труде; в) незначительное снижение идеальной самооценки, снижение разрыва между идеальным и реальным «Я», г) ориентирование на детей и внуков («приписывание» себе их успехов); д) ретроспективный характер самооценки [15].

Т.Н. Дорошенко отмечает, что «для пожилых людей очень важна семья, они вспоминают своих детей и внуков, часто связываются с ними, стремятся напоминать о себе. Они интересуются каждой мелочью, происходящей в жизни семьи, расстраиваются и радуются вместе со своими родственниками. Это заменяет им свою собственную жизнь» [24, с.275].

В данном возрасте происходит окончательное отторжение от своего имени. Количество людей, называющих старика хотя бы по имени и отчеству сильно снижается. Приобретает второстепенное значение и общение с коллегами, снижается число ровесников, в результате у старика остается только семейно-ролевое имя «бабушка» или «дедушка» (Левченко А.В.) [54].

В осознании временной перспективы происходит значительный сдвиг: удлиняется прошлое и сокращается настоящее. Будущее либо совсем отсутствует, либо воспринимается в сжатой форме. Чем дальше находится событие во времени, тем сильнее оно эмоционально окрашено. Прошлое в какой – то степени присутствует в настоящем. Время идет медленно, в связи с этим, происходит гипертрофированность, «растягивание» событий. Обычно, жизнь пожилого человека бедна на события, но они заполняют собой все его индивидуальное пространство и время. Корнилова М.В, пишет, что «событие, воспринимаемое молодым в качестве мелкого эпизода (приход родственников, поход в аптеку), для пожилого становится делом всего дня» [41, с. 14].

В процессе преодоления каждого из возрастных этапов, человек решает конкретные задачи развития. А.В. Мудрик определяет 3 группы задач, которые человек решает на каждом этапе социализации: естественно-культурные, социально-культурные и социально-психологические задачи [70]. Социально-психологические задачи включают в себя: формирование самосознания личности, ее самоопределение в актуальной жизни и на перспективу, самореализацию и самоутверждение.

Если взять теорию Э. Эриксона, в которой главное внимание обращено на формирование эго-идентичности, можно конкретизировать психологические задачи пожилого возраста. Автор раскрывает понятие «идентичность» - это ряд объединенных и приемлемо согласующихся между собой представлений человека о собственных физических, психологических и социальных качествах» [101, с. 43], целостность личности. Развитие эго-идентичности длится всю человеческую жизнь, и на финальной

психосоциальной стадии (от шестидесяти пяти лет до смерти) он черпает подтверждения неизменности собственной идентичности в происходивших событиях; в том, чем и кем он являлся для окружающих и себя ранее. Это время устанавливает для человека и новую задачу: определить ценность прожитой жизни.

Итоговой стадией в теории жизненного цикла Э. Эриксона является психосоциальный конфликт «целостность эго против отчаяния». Только в человеке, каким-либо образом проявившем заботу по отношению к людям и вещам и приспособившемуся к успехам и разочарованиям, неотделимым от жизни, в родителе детей и создателе идей – только в нем постепенно формируется результат всех 7 стадий – интегративность или целостность личности [101]. Данное чувство возникает из способности человека, взглянув на всю свою прошлую жизнь, сказать себе, что доволен. Ученый говорит о нескольких составляющих данного состояния души: возрастающая личностная уверенность в своей приверженности к порядку и осмысленности; постнарциссическая любовь человеческой личности в качестве переживания мирового порядка и духовного смысла прожитой жизни, вне зависимости от того, каким способом они достигаются; принятие собственного жизненного пути в качестве единственно верного и не нуждающегося в замене; новая, отличающаяся от прежней, любовь к своим родителям; приятное отношение к принципам прошлых лет и разнообразной деятельности в той форме, в которой они проявлялись в человеческой культуре. Человек с такой личностью знает, что жизнь отдельного человека является только случайным совпадением жизненного цикла с небольшим отрезком истории, и перед этим фактом смерть теряет свое значение (Шагидаева А.Б.) [98].

Э. Эриксон полагает, что именно в пожилом возрасте наступает истинная зрелость, и главным приобретением данного периода является «ощущение мудрости прожитых лет». Но также он говорит о том, что: «Мудрость старости отдает себе отчет в относительности всех знаний,

приобретенных человеком в течение жизни в одном историческом периоде. Мудрость – это осознание безусловного значения самой жизни перед лицом смерти» [101, с. 51]. С другой стороны, располагаются люди, которые относятся к своей жизни как к череде нереализованных возможностей и ошибок. Лемиш В.В. говорит о недостатке или отсутствие целостности проявляется у этих людей в скрытом страхе смерти, ощущении неудачливости и озабоченности тем, что еще может произойти [55].

Бабаева Н.И. говорит, что в «в старческом возрасте, из-за резкой смены социального статуса, а также снижения физической и психической активности, возможны значительные преобразования личности. Популярно представление о затухающей жизненной и творческой активности пожилых людей. Но оно не является верным» [11].

Согласно исследованиям Л.Н. Москвичевой, которая работала с пенсионерами, работающими преподавателями Московского Государственного Университета, «их творческая активность, а кроме того удовлетворенность работой, более высокая, чем у сорокалетних» [69, с. 172]. З.Ф. Есарева указывала на «непрерывность развития зрелого человека на примере творческой активности, также и в пожилом возрасте» [27, с. 38].

Таким образом, изученные данные позволяют прийти к следующим выводам.

К старости, обычно, человек становится более ранимым в эмоциональном плане, он нуждается в более чутком и внимательном отношении, в особенности со стороны близких, родственников, работников медицинских и социальных учреждений. Невзирая на это обстоятельство, в процессе определения жизненной стратегии, пожилой человек может чувствовать себя эмоционально благополучно при практически любых жизненных обстоятельствах.

У людей пожилого возраста, в особенности на начальном этапе после выхода на пенсию, проявляются ценностные ориентиры и мотивации, характерные для более молодых людей. Но, согласно В.В. Болтенко,

«желания пожилых людей медленно изменяются от профессиональных до потребностей витального порядка» [15, с. 18].

Структура самосознания людей пожилого возраста проходит несколько преобразований, среди которых: депривация притязания на признание, отторжение от имени, размывание половой идентификации, удлинение прошлого при осознании временной перспективы.

В пожилом возрасте у человека появляются другие задачи развития, при чем максимально актуальными психологическими задачами являются: сохранение согласованности со своей идентичностью, которая опирается на прошлое, и одновременно своевременная перестройки Я-концепции, стиля поведения соответственно изменившимся условиям жизни и определение смысла жизни, что связано с оценкой своего прошлого. Решение этих и прочих возрастных задач можно облегчить, используя пожилым человеком внутренних ресурсов, таких как: мудрость, нереализованные потребности духовно-познавательного, творческого плана, способности и желание изменяться, способность к социальным контактам и потребность в них. Пожилой человек способен быть очень активным, познавать новое, путешествовать, если не станет заикливаться на собственном процессе старения.

1.2. Подходы к изучению понятия «копинг-стратегии» в отечественной и зарубежной психологии

Понятие «coping» произошло от английского «cope» (преодолевать). В отечественной психологической литературе его интерпретируют, как адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоление». Подчеркнем, что в соответствии со словарем Владимира Даля, слово «совладание» происходит от старорусского «лад» (ладить) и обозначает

преодолевать, привести в порядок, подчинить себе. «Совладать с ситуацией» – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними.

Впервые данный термин был использован как «coping», был Л.Мерфи. Он изучал методы преодоления детьми «требований», возникающих в кризис развития. Это касалось активных усилий личности, которые были ориентированы на преодоление сложной ситуации или проблемы. При этом термин «coping» определяется как стремление личности решить некоторую возникшую проблему [29].

Далее рассмотрим подходы к определению понятия «копинг-поведение» в зарубежной и отечественной психологии.

Р.С. Лазарус понимал «копинг», как ресурсы психологической защиты, которые вырабатываются человеком, от психотравмирующих событий и влияющие на ситуационное поведение. Таким образом, Р.С. Лазарус обуславливает копинг-стратегии «как осмысленные варианты неосознанных защит»[51, с.64].

Купрене Е.В. в своей статье указывается, что связь защитных механизмов и копинг-поведения личности рассматривается в работах Н. Наан. Автор указывает, что копинг и защита базируются на схожих, одинаковых процессах, но различаются полярностью ориентированности – либо на результативную, либо на слабую адаптацию [50].

С.К. Нартова-Бочавер выражает мнение, «что сторонники такого подхода склонны отождествлять совладающее поведение с его результатом»[73, с. 21].

Н.Д. Узлов полагает, «что в общем, континууме психической регуляции защитные реакции занимают последний уровень совладания с экзквизитными ситуациями, степень, которая уже имеет характер нарастающей декомпенсации. Защитная модификация регуляции поведения ориентирован на сокрытие актуальной социальной недееспособности (включая маскировку и для самого себя), на купирование тревоги, на вытеснение информации, противоречащей Я-концепции. Таким образом,

автор под механизмами совладания понимает «как поведенческие стремления, так и внутриспсихические усилия по разрешению внешних и внутренних требований, а также образующихся между ними конфликтов, требующих напряжения сил или даже превосходят эти силы» [88, с. 392].

Отечественные психологи доказали несостоятельность выше перечисленных теорий. Малышев И.В. следующим образом разграничил механизмы психологической защиты и осмысленные стратегии совладания:

«- Инерционность. Механизмы психологической защиты не адаптированы к запросам ситуации и представляются ригидными, Техники осмысленного самодисциплины представляются гибкими и адаптированы к ситуации.

- Непосредственный и отложенный эффекты. Механизмы психологической защиты стремятся к возможно более скорому снижению появившегося эмоционального напряжения. При использовании сознательного самоконтроля человек может почти все выдержать и в том числе доставляет человеку иногда мучения.

- Tактический и стратегический эффекты. Механизмы психологической защиты «близоруки», формируют право только единовременного ослабления напряжения (принцип действия – «здесь и сейчас»), в то время как стратегии совладания направлены на перспективу.

- Различная мера объективности при восприятии ситуации. Механизмы психологической защиты обуславливают искажение восприятия реальности и самого себя. Механизмы самоконтроля сопряжены с реалистическим восприятием, а также с возможностью к объективному самоотношению» [65, с. 7].

Таким образом, невзирая на сходство сопоставляемых понятий, их можно разъединить. Помимо обозначенных критериев различения, Андреева О.С., Свистунова Н.Г. указывают «на принципиальный ресурс обучения совладания – использованию сознательных стратегий за счет овладения

некоторой поэтапностью действий, которая может быть обрисована и воспринята человеком» [4, с. 164].

Бодров В.А. говорит, что «в случае если процессы совладания ориентированы на активную модификацию ситуации и удовлетворение ценных потребностей, то процессы компенсации и особо защиты сориентированы на смягчение психического дискомфорта» [13, с. 47].

Как отмечает Л.И. Анцыферова, «люди, которые используют механизмы психологической защиты в трудных и (или) напряженных ситуациях, воспринимают мир как первопричину опасностей, у них заниженная самооценка, а миропонимание окрашено пессимизмом. Люди же, которые выбирают конструктивно преобразующие стратегии в аналогичных ситуациях, характеризуются как личности с оптимистичным миропониманием, стабильной позитивной самооценкой, реалистическим подходом к жизни и весьма выраженной мотивацией достижения» [7, с. 39].

В своих работах Л.И. Анцыферова ориентируется «не на общее и постоянное в личности, а на особенное и переменчивое, свойственное конкретную индивиду в конкретных обстоятельствах» [8, с. 89]. Таким образом, Л.И. Анцыферова указывает на анализ сложных ситуаций и действий в них человека с позиций его внутреннего мира, внутренней реальности.

Этой же точки зрения придерживается и Ф.Е. Василюк, рассматривающий копинг-поведение в контексте психологии переживания. Совладающее поведение он определяет в терминах «ситуации выбора, которая зависит от «сложности внутреннего мира и трудности внешнего мира» [21, с. 105]. Определяющим фактором в данной теории является ценностно-смысловые основания выбора.

Андреева О.С. и Свистунова Н.Г. рассматривают совладающее поведение: «как относительно устойчивую предрасположенность человека отвечать на напряженные события некоторым образом» [4]. Соответственно этому подходу Андреева О.С. и Свистунова Н.Г. определили пять видов

задач, образующихся перед человеком в трудной ситуации: установка смысла ситуации и дефиниция ее значения для себя; реакция человека на требования переломной ситуации и его стремление давать отпор ей; необходимость поддерживать отношения с близкими людьми; хранение разумного эмоционального баланса; сбережение, сохранение, поддержания образа себя.

По мнению К. Муздыбаева, сущность данного подхода заключается в том, что когнитивные и поведенческие старания совладания с проблемной ситуацией становятся только тогда, когда индивид испытывает стресс [71, с. 61].

Этой же точки зрения в начале своей работы над данной проблемой придерживались Р. Лазарус и С. Фолькман, определявшие копинг-поведение как «сумму когнитивных и поведенческих усилий, затраченных индивидом для ослабления влияния стресса» [51, с. 24].

Позднее они пересмотрели положения теории, и, благодаря этому в психологии возник новый подход, в рамках которого совладающее поведение определяется как динамическое явление, связывающее когнитивную, аффективную и поведенческую сферы. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. указывают, что «специфика копинг-поведения обуславливается не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром» [30, с. 26].

В русле этой концепции «копинг есть индивидуальный способ взаимодействия с обстановкой в соответствии с ее собственной логикой, важностью в жизни человека и его психическими возможностями» [52, с. 13].

На основе исследования работ разных авторов, выделяют три подхода к понятию «копинг»: определение копинга – как свойства личности, касательно постоянной предрасположенности отвечать на напряженное событие (Андреева О.С. и Свистунова Н.Г.) [4]; анализ копинга в качестве одного из методов психологической защиты, применяемой для снижения напряжения (Наан N.). К третьему подходу относят взгляды Р. Лазаруса и С. Фолькмана, согласно которым копинг рассматривается как динамический

процесс, постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие старания регулировать внутренние и (или) внешние условия, которые оцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы личности [51].

Рассмотрим типологии психологического преодоления. С.К. Нартова-Бочавер отмечает, «общепринятой классификации типов «копинга» не существует, они отличаются учеными довольно произвольно» [73, с. 21]. Тем не менее большая часть из них выстроено вокруг двух предложенных Р. Лазарусом и С. Фолькманом модусов психологического преодоления: уставленного на решение проблемы и модификация личных установок в отношении ситуации [51].

Таким образом, выделяется два глобальных типа стиля реагирования:

- проблемно-ориентированный стиль, адресованный на рациональный анализ проблемы, сопряжен с конструированием и исполнением плана разрешения сложной ситуации и имеет место быть в подобных формах поведения, как независимый анализ происшедшего, адресованные за помощью к другим, розыск добавочной информации;

- субъектно-ориентированный стиль, являющийся результатом эмоционального реагирования на положение, не сопровождаемого определенными действиями, и проявляющийся в виде усилий не думать по вопросу вообще, в виде вовлечения иных в свои чувства, в виде стремления забыться во сне, растворить личные трудности в алкоголе или возмещать негативные эмоции едой. Эти формы обрисовываются бесхитростной, инфантильной оценкой проистекающего.

Саврасовой Л.А. выделены следующие стратегии:

«- сфокусированные на оценке (усилие человека установить значение ситуации, понять проистекающие отрицательные процессы и оценить возможные их последствия);

- сфокусированные на проблеме (получение информации касательно той обстановки, в которой оказался человек, принятие решений и совершение определенных действий);

- сфокусированные на эмоции (управление чувствами и подкрепление эмоционального баланса)» [82, с. 166].

В отечественной психологии мы встречаем следующие типологии. Так, по мнению Кузнецовой Л.Б.:

«- поведенческие (различные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, предопределенного внешними и внутренними факторами);

- эмоциональные (эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или с целью поиска социальной поддержки);

- познавательные (стратегии, которые позволяют нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля)» [48].

Ф.Е. Василюком в русле психологии переживаний выделено реалистическое, гедонистическое, ценностное и творческое переживание кризисных ситуаций [21].

Исаевой Е.Р. изучая жизненный путь личности, выделил две стратегии: ситуативную и личностную. «Основной характеристикой преодолевающего поведения личности в условиях кризиса, по его мнению, является ее активность или пассивность в критических жизненных ситуациях» [31, с. 145].

Сейчас существует большое количество классификаций (мы описали лишь некоторые из них, наиболее заинтересовавшие нас), и нет обобщающей, единой классификации. В нашей работе мы придерживаемся типологии, предложенной Р. Лазарусом и С. Фолькманом, включающую два стиля психологического преодоления: обращенного на решение затруднения и модификация личных установок в отношении ситуации [51].

Далее рассмотрим факторы, обуславливающие предпочтение стратегий совладающего поведения.

Зарубежные ученые копинг-поведения указывают на сложность связи между взрослением и совладающим поведением. Сейчас, к сожалению, наукой не доказано, насколько способствует взросление преодолевать стресс

и жизненные трудности. Буслаев М.Ю. определяют две модели: ни одна из которых не значится эмпирически подтвержденной. «В соответствии с первой (К. Юнг, Э. Эриксон, Д. Гуттман), формирования, развитие личности или индивидуализация вырабатывают копинг-поведение как более успешные, совершенствуя его стратегии.

Вторая – феноменологическая, ситуационная – основана на концепции, снижающей роль внутриспсихических процессов, и традиционно не выделяет сопряженные с возрастом перемены в адаптации. Копинг принимается как ли модифицирующийся процесс, необязательно причисляющийся к личностным характеристикам или стабильным диспозициям. Продуктивность или зрелость усилий совладания рассматриваются в контексте ситуации, в которой образуется стресс, поэтому ни одна копинг-стратегия не называется «хорошей» или «зрелой» – их ценность изучается в контексте требований ситуации. Возраст способен воздействовать на оценку ситуации и, таким образом, на подбор копинг-стратегий, но взросление не представляет собой главную детерминанту адаптивного поведения или действенности совладания» [19, с 121].

С. Стрек и Г. Файфель – авторы детального изучения тринадцати самых известных «срезовых» и лонгитюдных исследований возрастных переменкопинга в 70-90-е годы XX века – пришли к дальнейшим выводам. В основной массе данных исследований (11 из 13) были выявлены многообразного уровня различия. Преимущество и направление связей между возрастом и копингом не до конца ясны из-за отличий в выборках, инструментах установления, применяемых авторами, и в самих стрессовых условиях [22].

Два лонгитюдных исследования внесли значимый вклад в понимание проблемы. В первом исследовании на явное увеличение применения зрелых защитных и копинг-механизмов и сокращение незрелых от юности к средней взрослости. Процессы созревания стабилизируются во взрослости, что подтверждается значительной разницей между копингом юношей по

сопоставлению с молодыми взрослыми. Слабо показаны отличия между молодыми взрослыми и средним возрастом.

Демидовой Т.Е. анализируется Балтиморское семилетнее исследование Р. МакКре, где сравнение «срезов» указало на наличие небольших возрастных и когортных отличий в применении ряда копинг-стратегий. Авторами не выявилось ценных различий, которые связаны были бы с возрастом испытуемых, в применении копинг-стратегий. Ретестирование через семь лет показало поразительную устойчивость в выборе определенных стратегий, из чего авторы сделали вывод, что взросление не играет большой роли и воздействует на выбор тестируемых копинг-стратегий [22].

Конечно, сравнивать итоги таких довольно разных исследований сложно, но, тем не менее, можно, все же, говорить об определенной стабильности в применении испытуемыми основных копинг-механизмов и о том, что возрастные модифицирования при адаптивном поведении могут продлиться всю жизнь (в течение всего взросления-старения), хотя делаются медленно и постепенно.

Анализ Каракозова Р.Р. раскрывает, что молодые люди, изменяясь с возрастом и достигая зрелости, лучше осознают перемены вне и внутри себя. Их формирующаяся умение к саморефлексии обуславливает и лучшее самопонимание и конструктивные изменения в совладающем поведении в перспективе [32]. Как видим, из обзора современных изучений, результаты не могут явно оказать поддержку ни модели возрастных изменений копинга, ни ситуационный подход.

Не менее важным фактором, по мнению некоторых ученых, являются и гендерные различия. Изучения показали, что мужчины и женщины избирают различные стратегии совладания с отрицательными жизненными событиями. Так, Лапкина Е.В, определили, что в трудных ситуациях мужчины либо ничего не делают и не задумываются о выходе из кризиса, либо сами прилагают усилия, чтобы разрешить проблему. Женщины же чаще ищут

поддержки у других [53]. Аналогичная направленность мужчин и женщин подтверждается и другими учеными. Крюкова Т.Л. и Рытова Е.С. также показали, что мужчины больше идут на непосредственное деятельное действие, а женщины предпочитают пассивную стратегию или розыск помощи [47].

Указывая на полоролевые стереотипы реагирования на стресс, Р.Р. Набиуллина ссылается на подход G. Blanchardfield и D. Seek. Авторы отмечают, что женщины (и фемининные мужчины) готовы, как правило, защищаться и разрешать проблемы эмоционально, а мужчины (и маскулинные женщины) – инструментально, путем переустройства внешней ситуации [72, с. 66].

Л.И. Анцыферова считает, что в зависимости от типа личности различается и специфика осмысливания и интерпретации проблемных ситуаций. В своих работах она выделяет два типа (интерналы и экстерналы), «отличающиеся друг от друга особым отношением к миру, позициями, самооценкой, историей успехов и неудач. У них разные модели идентификации, они в разной степени прибегают к поддержке других людей» [5, с. 12].

Ссылку на зависимость выбора стратегий совладания от личностных свойств мы находим и в работе Кружковой О.В. Она указывает, что «в своем поведении люди полагаются на те качества личности, которые для них максимально свойственны. При этом одни личностные качества основываются на врожденных свойствах темперамента (реактивности, чувствительности, активности, экстраверсии – интроверсии, эмоциональной возбудимости). Другие – социально обусловлены, сформированные как результат воспитания и учения ребенка» [46, с. 5].

К. Муздыбаев определил одним из ресурсов совладания жизненные ценности [71]. Похожую точку зрения мы встречаем и у Ф.Е. Василюка: «выбор будет тем лучше, чем понятны альтернативные смыслы жизненных отношений, и чем глубокие основания лежат в основе предпочтения одного

жизненного отношения другому» [21, с. 105]. К данной категории ресурсов можно отнести и смыслы жизни личности.

Таким образом, мы видим, что и в отечественной, и в зарубежной психологии существует большое количество подходов к пониманию копинг-стратегий и их классификаций. Для нашей работы больше всего подходит определение копинг-стратегий как способов психологической деятельности и поведения, вырабатываемые сознательно и сконцентрированные на преодолении стрессовой ситуации.

Нет единого мнения и о ведущих факторах, обуславливающих выбор стратегий совладающего поведения. Одним из них являются возрастные изменения, поэтому повсюду существуют разные мнения в психологии. Но, в целом молодые люди, изменяясь с возрастом и достигая зрелости, начинают лучше осознавать изменения вне и внутри себя. То есть в основном с возрастом копинг-стратегии становятся более зрелыми.

1.3. Подходы к пониманию жизнестойкости личности

Ритм жизни современного общества можно по праву назвать стрессогенным, а в некоторых случаях даже экстремальным и критическим. Это обуславливается многими факторами, среди которых мы можем отметить текущие социально-экономические преобразования, политическую обстановку, экологическое состояние окружающей среды, а также возрастающее информационное воздействие, которому все мы невольно подвергаемся. Всё это сказывается на психологическом здоровье человека, его эмоциональном благополучии.

Автором Евтушенко Е.А. способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название – жизнестойкость, и сегодня её наличие как никогда иначе жизненно важно и необходимо. Именно поэтому

современная психологическая наука проявляет повышенный интерес к изучению данного феномена, и его роли в поддержании психологического здоровья человека [25].

Основные аспекты жизнестойкости субъекта в социокультурном пространстве просматриваются через его ориентацию на трудовую активность, приобщение к здоровому образу жизни, умение справляться со стрессом в меняющихся условиях жизни, мотивации достижения задуманного, роста уровня образования, адаптации, социализации и др. (Долженко Я.А.) [23].

Впервые на данный феномен было обращено внимание в 80-х годах XX века, именно тогда было введено понятие «hardiness», что в переводе с английского языка означало «выносливость», «стойкость», «крепость». Авторами данного понятия стали американские психологи Сальвадор Мадди и Сьюзен Кобейс. Они рассматривали «hardiness» как особое интегративное качество, систему установок и убеждений о мире и о себе, позволяющее личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутренний баланс и гармонию. «Hardiness», с точки зрения авторов, облегчало признание человеком своих реальных возможностей и принятие им собственной уязвимости [63]. Данное качество представляло собой своеобразную базу, помогающую перерабатывать стрессовые воздействия и трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Н.В. Брагина указывает, что «в рамках названной модели предполагается, что эмоциональный и информационный опыт определенной специфики выступает в качестве наилучшего для индивида, и именно поэтому он развивает личность, увеличивает вероятность определенного взаимодействия с окружающим миром для получения искомого вида эмоциональных и информационных переживаний. С такой точки зрения личность определяется обратной связью от взаимодействия с окружающим миром, а не врожденным набором качеств» [17, с.152].

Многие отечественные и зарубежные исследователи в своих работах

по-разному рассматривают данную проблему и, соответственно, дают разное понимание понятий «жизнестойкости», «жизнеспособности», «устойчивости». Сама идея анализа внутренних сил человека, которые позволяют ему успешно добиваться поставленных целей в крайне сложных условиях, всегда была в центре внимания социологов, философов, психологов, представителей различных научных школ.

Супрунова О.В, говорит о том, что «в первую очередь изучаются смысловые контексты, то есть то, ради чего индивид подвергает свою жизнь серьезным рискам, и то, какое влияние достигнутый индивидом результат оказывает на его общественное сознание, состояние духа индивида, активность в познании окружающего мира и т.д.» [86, с. 56].

Рассмотрим и другие подходы к определению понятия жизнестойкости. Например, по мнению Чертыкова И.Н. жизнестойкость понимается, как «способность человека преодолевать заданные жизнью обстоятельства и самого себя, система убеждений; это есть система убеждений, способствующих развитию готовности человека управлять системой повышенной сложности. Имеется наиболее общая интегральная характеристика личности, основанная на смыслоформирующих жизненных ориентациях, самоотношении, стилевых характеристиках поведения и т.д.» [96, с. 221].

С позиции системно-структурного подхода свое отношение к феномену жизнестойкости выразили Ковалев Д.С., Тырина М.П.: это «свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые выражают индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности» [37].

По мнению Кольман Е. и Курилович М.А., жизнестойкость относится к определённому классу возможностей: «Они устанавливают высококачественную специфику поведения человека: его добродетель, следование принципам религии, влюбленности, альтруизма, смысла

существования; креативность, оптимистичность» [39, с.170].

Ковшова Е.В. указывает, что «жизнестойкость «владеет» главными свойствами внутренних отличительных черт, но нетождественна им. Она предполагает собою целостность естественных и нравственных начал» [38].

А. Фомина в собственной монографии «Жизнестойкость личности» предоставляет полный исследовательский анализ генезиса термина с учетом иностранных академических достижений. Из числа основных вопросов ею отмечено «соответствие близких смысловых контекстов подобных понятий, равно как: жизнестойкость, жизнеспособность, жизнетворчество» [92, с. 167].

М.Р. Хачатурова подмечает, то что «жизнестойкость – это непростой объект, воздействие которого способен расширяться в многочисленные индивидуальные характерные черты и нюансы действия лица. Жизнеспособность представляет в этом случае неким «ресурсом» персоны, позволяющим ей, справиться с тяжелыми житейскими обстановками» [94, с.166].

Е.Д. Короткина подмечает, то что «жизнеспособность, представляя особым паттерном структуры направлений и навыков личности, дает возможность преобразовывать изменения в возможности; это катализатор, который дает возможность модифицировать отрицательные эмоции в новые способности» [42]. Писатель подмечает значительную функцию жизнестойкости персоны – возможный адаптивный источник.

Наряду с определением жизнестойкости, заинтересованность научных работников в заключительное время заинтересовывает и близкая ему группа жизнеспособности. А.И. Лактионова подмечает, то что «жизнеспособность никак не считается универсальной, безоговорочной либо зафиксированной чертой индивидуума; она меняется в зависимости от типа стресса, его контекста и других условий, которые возможно установить, равно как условия риска и предохранительные факторы, оказывающие существенное воздействие на формирование адапционных возможностей индивидуума» [52, с. 12].

Е.В. Лапкина выделяет, то что «жизнестойкость направлена не только лишь в преодоление стресса, однако и составляет концепцию актуальных содержаний, взаимоотношений персоны, определяющих специфику её решения на напряжение» [53, с. 132].

Данный феномен привлёк интерес многочисленных российских ученых и среди них известного российского психолога Д.А. Леонтьева. Понятие «hardiness» он перевёл как «жизнестойкость», что дало термину особенную психологическую трактовку [56]. Таким образом, в словаре О.В. Луцевская под значением «устойчивый» подразумевается оценка индивидуума [62]. Подобным способом, представление «жизнеспособность» содержит в себе чувственно яркое слово «жизнь» и психологически важное качество «устойчивость».

Немного по-другому определяет понятие «жизнестойкость» Ю.В. Ашихмина. С ее точки зрения, «жизнестойкость» – это особая интегральная способность, содействующая эффективной приспособления личности. Главные ее элементы вступают в два блока: источник единых возможностей содержит в себе базовые индивидуальные конструкции, умственные способности, понимание, значение и обязанность; источник специализированных возможностей, содержит способности взаимодействия с народами, а кроме того навыки преодоления разных видов непростых обстановок» [9, с.13]. Поэтому, для того чтобы исключить ее, индивид действует привычно, то есть выбирает далекое прошлое. Но излишне частый подбор «в угоду» прошлого ведёт к застою, тем самым повышая ощущение бессмысленности жизни. Выбор же будущего, невзирая на логическую тревогу, приносит в жизнь лица новейший опыт и возможности, подстегивая его к последующему индивидуальному формированию.

Согласно суждению, Ольховской В.Ю., среди независимости и участием имеется диалектическая взаимосвязь – одно не способен действовать без другого; независимость никак не случается в отсутствии пределов. В случае если прижизненные необходимости никак не удовлетворяются (в бедствии,

лишении), в таком случае люди устремляют собственный взгляд вовнутрь себя, уходят из ego-self (свободы действия) к psyche-self (свободе бытия) и производят требуемые операции к верховным уровням потребностей, по суждению Кузьминой Е.И., объединение экзистенциально-гуманистического (П. Тиллих, Р. Мэй, С. Мадди), субъектно-деятельностного (С.Л. Рубинштейн) и рефлексивно-деятельностного подходов (Е.И. Кузьмина) сохраняет онтологический уровень представления жизнестойкости равно как «мужества быть» и предоставляет вероятность исследования субъекта, преодолевающего актуальные проблемы, самоутверждающегося и перемещающегося посредством преграды к самоактуализации [77].

Механизм воздействия жизнестойкости в этом случае состоит в влиянии установок на оценку нынешней актуальной ситуации и готовности лица стремительно функционировать в пользу предстоящего.

В тот же период, согласно заявлению, С. Мадди и Д. Фиске, первоначально сформировалось, то что имеются общество с высоким и невысоким уровнем активности, из-за направленности ядра личности, устремляющегося сбросить типичный для него степень активации [63].

Однако в значительном вследствие осознания значимости своей активности, в противовес пассивности, индивид горазд осознать, то, что непосредственно с помощью неё он сумеет воздействовать на собственную свою жизнедеятельность, и непосредственно она оказывается главной неустойчивой мешающей появлению внутреннего усилия в напряженных моментах. Подобным способом, мы можем говорить, то, что эта концепция информирует нас о обычных и возможных степенях активации, а одним из основных оснований жизнестойкости, согласно суждению, С. Мадди, считается черта активности, в противовес пассивности [63].

Чтобы человеку уцелеть, выстоять и не заболеть, следует поменять подход к данной ситуации. Данное положение считается одним из способов работы психотерапевта с людьми, пребывающими в сложной ситуации и имеющими необходимость в эмоциональной помощи. В этом случае

очевидно взаимодействие социального и психологического аспектов формирования жизнестойкости личности.

Развитие индивидуальных направлений может быть базой с целью наиболее положительного мироощущения человека, увеличения свойства существования, способен преодолеть преграды и неприятности в источник увеличения и формирования. А главное – это то условие, тот внутренний ресурс, который подвластен лично человеку, это то, что он способен поменять и пересмотреть, в таком случае, что содействует поддержанию физиологического, эмоционального и общественного самочувствия.

Перейдя к обсуждению текстуры жизнестойкости, снова направимся к трудам Сальвадора Мадди. Им было выделено три элемента – это вовлечённость, надзор и принятие риска.

Первым сложным компонентом жизнестойкости считается «вовлечённость». Вовлеченность – это убежденность в том, то, что даже в малопривлекательных и сложных моментах, взаимоотношениях правильнее быть вовлеченным: быть в курсе происшествий, в контакте с находящийся вокруг людьми, посвящать максимум собственных стараний, времени, интереса этому, то что совершается, принимать участие в происходящем. Индивид вне зависимости от факторов обязан не забывать, то что жизнедеятельность стоит того, для того чтобы существовать. Противоположностью вовлеченности считается отчужденность. Общество с сформированным компонентом вовлечённости могут получать искреннюю радость от своей собственной работы. За счёт погружённости в рабочий процесс, а таким образом же активной творческой позиции они обнаруживают в ежедневных процессах большое количество в целом значимого и увлекательного, то что дает возможность им благополучно преодолевать важные и потенциальные неприятности. Недостаток у лица чувства вовлечённости, наоборот, содействует появлению угнетенности и отверженности, убеждённости, то что жизнедеятельность проходит мимо него [63].

Последующим компонентом в жизнестойкости считается «контроль». Контроль – это своего рода монтаж в выражение актуальной активности. Человеку, наделённому контролированием, характерна интенсивная позиция.

И третий элемент жизнестойкости – «требование», предполагает собою убеждённость лица в том, что всё в таком случае, то что с ним происходит, способствует его индивидуальному формированию, а с каждого действия, положительного либо отрицательного, возможно получить положительный опыт.

Делая выводы всему вышесказанному, мы можем установить, то, что жизнеспособность считается интегративным индивидуальным качеством, позволяющим благополучно переносить напряженные условия, при этом поддерживая оптимальную трудоспособность и сохраняя внутренний баланс. Совершается это вследствие ориентации на перспективу и скрытой в ней деятельности, приносящей новейший опыт и способности, стимулирующей индивида к развитию. Главными элементами жизнестойкости считаются убеждённость индивида в готовности совладать с обстановкой, и открытость всему новому. Жизнеспособность содержит в себе три элемента, а непосредственно: вовлечённости; контролирования, позволяющему человеку выбирать собственный путь; принятия риска, подталкивающему к правомерному риску и подсобляющему пользоваться приобретенным навыком.

1.4. Копинг-стратегии поведения пожилых людей как условие их жизнестойкости

В пожилом возрасте при осознании скоротечности жизни совершается мощный прогресс: удлиняется далекое прошлое и сокращается настоящее.

Будущее воспринимается коротко либо совершенно отсутствует. Чем далее находится явление во временной возможности, тем красочнее оно окрашено эмоционально. Далекое прошлое как бы присутствует в реальном настоящем. Бег периода замедляется, по этой причине возникает гипертрофированность, «растягивание» происшествий. Равно как принцип, жизнедеятельность старого человека небогата мероприятиями, но они наполняют собою все без исключения его персональное место и время. Явление, что принимается юношей равно как кратковременное явление (к примеру, приход доктора, путешествие в торговый центр), для пожилого человека становится процессом единого дня (Анцыферова Л.И.) [7].

С точки зрения гуманистической психологии важнейшее условие самореализации в любом возрасте, личностного роста и психического здоровья – это позитивное принятие человеком себя, которое возможно только при безусловном позитивном принятии со стороны значимых других. По-видимому, для пожилого возраста безусловное позитивное принятие себя связано с безусловным позитивным принятием своего жизненного пути (семьи, профессии, досуга, жизненных ценностей и другое). Для большинства пожилых людей практически исчерпаны возможности сколько-нибудь серьезных изменений в жизненном пути. Но пожилой человек может бесконечно много работать со своим жизненным путем в идеальном плане, внутренне, и именно в данном случае ему необходима психологическая помощь. Его ведущей деятельностью становится внутренняя работа по принятию своего жизненного пути [78].

М.Ю. Буслаев указывает на то, что «психические процессы, хоть и отличаются в пожилом возрасте некоторой ригидностью и немного замедленны, по сравнению со зрелым возрастом, все же обеспечивают необходимый уровень жизненной активности. Умственные способности пожилых людей гораздо выше, чем это принято считать. При отсутствии сильных органических нарушений, они снижаются незначительно. Кроме того, старики обладают таким умственным качеством, которое недоступно

более молодым взрослым, как мудрость. А это значит, что в житейском плане пожилые люди при благополучном старении умеют находить решения конфликтных ситуаций, а также наиболее выгодные разрешения жизненных ситуаций» [19, с. 121].

Итак, одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки. Поэтому сложившиеся к пожилому возрасту различные копинг-стратегии оказывают влияние на отношение и оценку пожилыми людьми жизненной событийности.

В общем континууме психологической регуляции копинг-стратегии играют компенсаторную функцию.

Т.Е. Демидова говорит, о постоянной встряске в период старения опасна тем, то, что у престарелого лица, по сути, нет «оппозиции». Несомненно, то, что люди наиболее позднего возраста должны адаптироваться не только лишь к переменам социальной ситуации, но и отвечать на перемены в самих себе и проявлять динамичность или бездействие в поведении в мире новейших обстоятельств, в которых он очутился [22].

Нюттен Ж., указывает, что «стрессовое явление наступает с оценки какого-либо внутреннего (например, идея) либо наружного (к примеру, замечание) катализатора, в следствии появляется копинг-процесс. Копинг-реакция действует в то время, если трудность проблемы превосходит энергетическую мощь обычных взаимодействий организма. В случае если условия ситуации оцениваются равно как очень трудные, в то время преодоление может осуществляться в форме психологической охраны» [74].

Центральный период в благополучные приспособления к стрессу – это уровень конструктивности стратегии и модификации действия, которые или содействуют, или мешают успешности в преодолении стресса, а кроме того проявляют воздействие на сохранение самочувствия субъекта общения и его социально-психологическую адаптацию. Присутствие дезадаптации мир может показаться на первый взгляд пожилым людям непонятным, в

некоторых случаях грозящим, пагубным. Согласно вышеизложенному, это вопрос о стресс-преодолевающем действии, равно как важнейшем регуляторе действия лица в позднем возрасте. В взаимосвязи с данным вопрос изучения копинг-поведения стареющих людей становится особенно важной с целью возрастной психологии и обуславливается потребностью укрепления и сбережения их психического самочувствия. В рамках этой проблемы остается нераскрытым вопрос о характере жизненной событийности у людей престарелого возраста с разными копинг-стратегиями, и эмпирическое подтверждение данного предположения является предметом дальнейшего исследования.

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил сделать нам ряд выводов.

В отечественной, и в зарубежной психологии существует большое количество подходов к пониманию копинг-стратегий и их классификаций. Для нашей работы больше всего подходит определение копинг-стратегий как способов психологической деятельности и поведения, вырабатываемые сознательно и направленные на преодоление стрессовой ситуации.

Нет единого мнения и о ведущих факторах, обуславливающих выбор стратегий совладающего поведения. Одним из них являются возрастные изменения, поэтому по поводу существуют разные мнения в психологии. Но, в целом молодые люди, изменяясь с возрастом и достигая зрелости, начинают лучше осознавать изменения вне и внутри себя. То есть в основном с возрастом копинг-стратегии становятся более зрелыми. Люди более позднего возраста вынуждены приспосабливаться не только к изменениям социальной ситуации, но и реагировать на изменения в самих себе. Приходится существовать в свете новых обстоятельств, в которых они оказались, проявляя либо активность, либо пассивность поведения в них.

Центральным моментом в успешности адаптации к стрессу человека пожилого возраста является степень конструктивности стратегии и модели его поведения, которые либо способствуют, либо препятствуют успешности

в преодолении стресса, а также оказывают влияние на социально-психологическую адаптацию пожилого человека и на сохранение его здоровья. Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности, в частности от уровня ее жизнестойкости [68].

Жизнестойкость определяется как интегральная личностная черта, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК УСЛОВИЯ ИХ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирического исследования является проверка выдвинутой нами гипотезы о том, что копинг-стратегии могут оказывать влияние на жизнестойкость в пожилом возрасте, а именно: выбор продуктивных копинг-стратегий, таких как асертивность, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки, обуславливают более высокие показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска).

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

- 1) изучить особенности проявления копинг-стратегий у людей пожилого возраста.
- 2) исследовать жизнестойкость пожилых людей.
- 3) определить, является ли выбор копинг-стратегий в поведении пожилых людей условием формирования их жизнестойкости;

4) разработать программу по формированию конструктивных копинг-стратегий поведения у пожилых людей.

Исследование осуществлялось в городе Белгороде, на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения». Всего в исследовании приняло участие 76 пожилых людей (возрастные границы выборки от 55 до 65 лет) из них 60 женщин и 16 мужчин.

Исследование проводилось в 3 этапа: подготовительный, организационно-исполнительный и заключительный.

Подготовительный этап включал в себя:

1. теоретический анализ специальной литературы по теме исследования;
2. определение проблемы, цели, гипотезы, объекта предмета, задач исследования;
3. подбор методик исследования;
4. проведение исследования.

На организационно-исполнительном этапе мы выполнили следующее:

1. Выделили группы с разным уровнем жизнестойкости, с помощью теста жизнестойкости (автор С. Мадди).
2. Осуществили детализированный, качественный и количественный анализ структуры совладающего поведения в каждой из групп пожилых людей с разным уровнем жизнестойкости.
3. Изучили особенности проявления копинг-стратегий пожилых людей с разным уровнем жизнестойкости, где значимые различия между степенью выраженности копинг-стратегий в профилях совладающего поведения пожилых людей разных групп были установлены с помощью t-критерия Стьюдента.

На заключительном этапе нашего исследования осуществлялись анализ, интерпретация полученных результатов.

Основным методом сбора эмпирических данных в нашей работе выступил психодиагностический метод.

Нами были использованы следующие методики (см. Приложение 1.):

- Тест жизнестойкости (адаптированный Д.А. Леонтьевым, в основе лежит опросник HardinessSurvey автора С. Мадди);
- личностный опросник «SACS» С. Хобфолла (в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой).

Для исследования жизнестойкости использовался тест жизнестойкости, представляющий собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

При выполнении теста испытуемому необходимо прочитать следующие утверждения и выбирать тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает его мнение. Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска).

Интерпретация к тесту жизнестойкости определена характеристикой самостоятельных компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Для исследования копинг-стратегий использовался опросник «Стресс-преодолевающее поведение» С. Хобфолла.

В 1994 г. С. Хобфолл предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и шкалу SACS, построенную на ее основе. В отличие от предыдущих моделей преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения.

Предложенная модель имеет две основные оси: просоциальная-асоциальная, активная-пассивная и одну дополнительную ось: прямая-непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и асоциальной оси основывается на следующем:

- многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент;
- даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия;
- действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми.

К тому же обращение к индивидуальному и социальному контексту преодоления дало возможность более сбалансированного сравнения между мужчинами и женщинами.

Прямая-непрямая ось преодолевающего поведения, предложена С. Хобфоллом, увеличивает межкультурную применимость опросника SACS. Данная ось позволяет дифференцировать копинг (преодоление) с точки зрения поведенческих стратегий как проблемно-ориентированных усилий (прямых или манипулятивных).

Можно видеть, что поведенческие стратегии преодоления являются более детальными, а также снимают некоторые ограничения, которые накладывают проблемно и эмоционально-ориентированное «поведение преодоления» и гендер.

Поведенческий подход позволил более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Кроме этого, он позволило вносить коррекцию на уровне поведения, что, следовательно, является перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий профессиональных стрессов.

Обработка и интерпретация результатов. В соответствии с «ключом» подсчитывалась сумма баллов по каждой шкале, которая отражала степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Опросник содержит девять моделей преодолевающего поведения:

1. Ассертивные действия.
2. Вступление в социальный контакт.
3. Поиск социальной поддержки.
4. Осторожные действия.
5. Импульсивные действия.
6. Избегание.
7. Непрямые действия.
8. Асоциальные действия.

9. Агрессивные действия.

Анализ результатов проводился на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуальных и среднегрупповых показателей делалось заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей.

При выборе методик учитывалась: положительная оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей; доступность методики для изучаемого контингента; пригодность данной методики для групповых обследований; возможность математической обработки полученных результатов и пр.

Способ обработки методики был трудоемок, но позволил идентифицировать гораздо большее количество копинг-стратегий, чем любые другие методики, а также предоставил возможность создавать индивидуальный и/или групповой профиль совладающего поведения как наглядный результат имеющегося стиля совладания. В рамках нашего исследования целью использования данного опросника выступило стремление провести более детализированный, качественный и количественный анализ структуры совладающего поведения в каждой из групп.

Методы математической обработки данных включали в себя методы описательной статистики, процентное соотношение, t-критерий Стьюдента. Обработка производилась в статистическом пакете Stadia.

Методы интерпретации включали количественный, качественный и сравнительный анализ.

2.2. Анализ и интерпретация полученных результатов

Наше исследование было направлено на изучение копинг-стратегий поведений пожилых людей как условия их жизнестойкости.

Направленность и индивидуальную активность поведения пожилых людей мы выявляли с помощью личностного опросника «SACS» С. Хобфолла.

Анализ результатов позволил выявить копинг-стратегии с высокой и низкой степенью выраженности.

Таблица 2.1.

Степень выраженности копинг-стратегий у людей пожилого возраста
(ср. балл)

Копинг-стратегии	Степень выраженности копинг-стратегии
Осторожные действия	19
Избегание	21
Агрессивные действия	19
Поиск социальной поддержки	25
Ассертивные действия	16,5
Вступление в социальный контакт	20,5
Асоциальные действия	13

Результаты свидетельствуют о наличии четырех стратегий с высокой степенью выраженности: «Осторожные действия», «Избегание», «Агрессивные действия» и «Поиск социальной поддержки».

Преобладание стратегии избегания позволяет нам говорить о том, что пожилые люди пытаются уйти от контактов с окружающей их действительностью, стараются избежать решения проблемных ситуаций, и ведут себя так, как будто никаких изменений не происходит, стараются переключиться на что-то иное (средняя степень выраженности у всех опрошенных по шкале «Избегание» – 21 балл). Также, можно сказать, по результатам исследования, что человек пожилого возраста делает постоянные попытки избежать риска неудачи, очень часто перестраховывается, подолгу анализирует различные варианты решения и последствия этих решений (средняя степень выраженности по шкале «Осторожные действия»– 19 балл).

Пожилему человеку характерны эмоциональные действия и проявление агрессии, частый отказ от поиска альтернативных решений, давление, соперничество, конфронтация (высокие показатели по шкале «Агрессивные действия» (средняя степень выраженности – 19 баллов)). Поведению пожилых людей свойственно быстрые необдуманные принятия

решений, или же подверженность интуитивным импульсам, которые базируются на агрессивном восприятии и потенциально агрессивной интерпретации поведения со стороны других людей. Часто пожилой человек старается доминировать за счет попытки унижить или оскорбить другого.

Снижение уровня поведенческого контроля в пожилом возрасте приводит к повышению эгоцентричности, к видению пожилых людей в беспорном праве своего положения и, как результат - высокой чувствительности и нетерпимости к возражениям, догматизму, мнительности, ригидности. Низкий уровень восприятия человеком пожилого возраста важности сознательного контроля поведения во взаимоотношениях с окружающими, и это приводит к снижению произвольности поведения и эмоционального контроля. Снижение функций саморегуляции и детерминации способствует формированию таких акцентуаций личности как: подозрительность, жадность, консерватизм безразличное отношение к настоящему и будущему. Указанные факторы приводят к конфликтному общению и нарушению доверия в отношениях с окружающими. В противовес этому, результаты, полученные по шкале «Поиск социальной поддержки» (средняя степень выраженности – 25 баллов), указывают на наличие у пожилых людей стремления к совместной деятельности, к контакту с другими людьми. Поиск социальной поддержки может служить разным целям: решению проблем, получению информации, успокоению, отвлечению.

Низкие результаты получены по шкалам «Ассертивные действия» (16,5 баллов), «Вступление в социальный контакт» (20,5 баллов) и «Асоциальные действия» (13 баллов). Это указывает на то, что люди этого возраста испытывают неуверенность в себе, не проявляют активность и не могут последовательно защищать свои интересы, явно высказать свои намерения и цели. В пожилом возрасте человек с большими трудностями разрешает и переживает трудные ситуации, при этом зачастую стараясь не привлекать других людей (близких, знакомых). Сложные ситуации вызывают у

пожилого человека чувство растерянности, неуверенности в правильности принимаемого им решения, разочарования, и, в свою очередь, могут спровоцировать депрессивные состояния.

Как показало исследование, пожилые люди чаще проявляют социальную несмелость (неуверенность), и в то же время их поведение в проблемных ситуациях более асоциально и агрессивно по отношению к окружающим. Очевидно, последнее является компенсаторным механизмом преодоления внутреннего (душевного) дискомфорта или неуверенности в себе и негативизма по отношению к окружающему. Предпочтение неконструктивных копинг-стратегий поведения в целом свидетельствуют о пассивной стратегии преодоления стресса в пожилом возрасте, обеспечивающей «безопасность» индивида и поддержание его жизнедеятельности.

После того как мы проанализировали полученные результаты по исследованию жизненной событийности и копинг-стратегий в пожилом возрасте, мы провели корреляционный анализ для исследования взаимосвязей между вышеуказанными показателями.

Далее, рассмотрим результаты методики, использование которой позволило выявить уровень жизнестойкости респондентов эмпирического исследования (рис. 2.1).

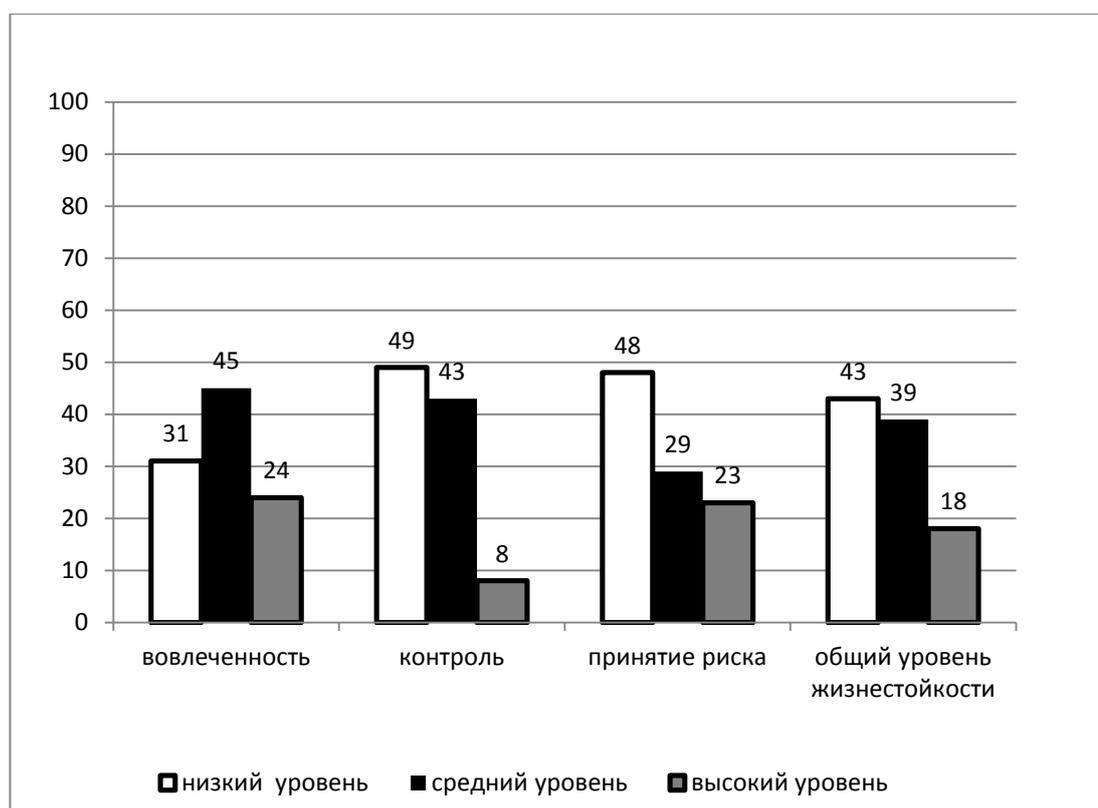


Рис. 2.1. Распределение пожилых людей в зависимости от уровня жизнестойкости (в %)

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Пожилые люди с развитым компонентом вовлеченности получают удовольствие от собственной деятельности (24%). Пожилой человек чувствует уверенность в себе и в том, что мир великодушен, им присуща вовлеченность. Вовлеченность как компонент в структуре жизнестойкости характеризует пожилого человека, как стремящегося получить большее удовольствие от собственной деятельности, активно осваивать социокультурное пространство. Пожилые люди такого типа являются более открытыми, доброжелательными, доверчивыми, они больше уверены в себе и считают мир дружелюбным и великодушным, что порождает уверенное и доброжелательное поведение, благополучные взаимоотношения с окружающими и закрепляет существующую систему убеждений.

В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности у пожилых людей порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни (31%). У 45 % пожилых людей от всей выборки проявляется средний уровень вовлеченности, что зачастую зависит от ситуации, в которую они попадают.

Всего лишь у 8% пожилых людей прослеживается высокий уровень контроля, что в свою очередь, представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять пожилому человеку на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Пожилой человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Он убежден в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Такая установка мотивирует пожилого человека к поиску путей влияния на стрессогенную ситуацию, избеганию состояния беспомощности, убеждённости в наличии детерминированной связи между его действиями, поступками, усилиями и результатами, событиями, отношениями и т. п.

Большинство же пожилых людей (49%) характеризуются противоположностью этому - ощущение собственной беспомощности. И у 43% людей пожилого возраста наблюдается средний уровень выраженности контроля за происходящими событиями их жизни.

23% пожилых людей рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, они готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия ими риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Немного больший процент пожилых людей имеют средний уровень принятия риска (29%). А вот большая их часть – 48% не готова активно действовать, постоянно сомневаясь в своих силах. При невысоком уровне контроля пожилой человек не способен повлиять на жизненные

обстоятельства, управлять эмоциями, достигать поставленных целей, включаться в деятельность, обеспечивающую переживания чувства субъективного благополучия, жизнестойкости в социокультурном пространстве. Пожилые люди при избегании риска не могут сами выбирать собственную деятельность, «свой путь», оказать влияние на результат происходящего, не стремятся прилагать какие-либо усилия. Избегание риска снижает способность адекватно формулировать четкие цели. Общий показатель жизнестойкости определил следующие результаты: у 43% пожилых людей наблюдается низкий уровень жизнестойкости; у 39% - средний и у 18% прослеживается высокий уровень жизнестойкости.

Высокий уровень выраженности жизнестойкости позволяет пожилым людям легче переносить тревогу, сопровождающую выбор, осуществляемый в пользу неизвестности; препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых; даёт им больше сил; мотивирует к самореализации, оптимизму, здоровому образу жизни; обеспечивает возможность чувствовать себя значимыми и ценными, активно решать жизненные задачи, несмотря на присутствие стрессогенных факторов. Позволяет абстрагироваться от мелочей жизни, преодолевать возникающие трудности, находить ресурсы для продвижения к желаемому будущему.

Низкий уровень жизнестойкости отражает отсутствие у пожилого человека лично значимых целей и смыслов жизни, чувствительность к различным мелочам жизни и жизненным трудностям, подверженность хроническому стрессу.

Как уже говорилось выше, мы выделили 3 группы с различным уровнем жизнестойкости: низким, средним и высоким.

В каждой группе исследовалась взаимосвязь жизнестойкости пожилого человека и его копинг-стратегии. Обратимся к полученной корреляционной плеяде (рис.2.2).

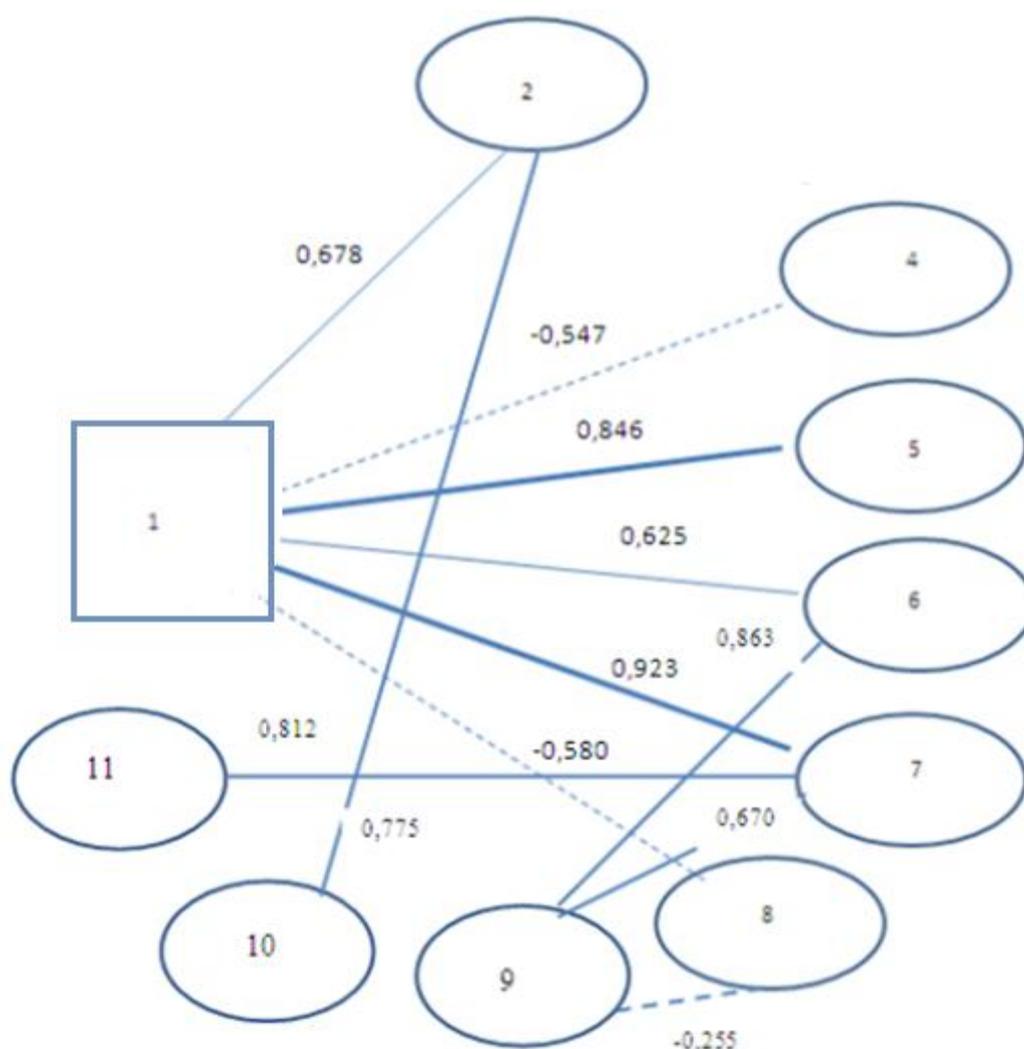


Рис. 2.2 Корреляционная плеяда связи жизнестойкости и копинг-стратегий у людей пожилого возраста

Примечание.: 1- высокий уровень жизнестойкости; 2 – осторожные действия; 3 – избегание; 4 – агрессивные действия; 5 – поиск социальной поддержки; 6 – ассертивные действия; 7 – социальный контакт; 8 – асоциальные действия; 9 – вовлеченность; 10 – контроль; 11 – принятие риска.

По результатам корреляционного анализа мы можем говорить о том, что чем выше уровень жизнестойкости, тем выше поиск социальной поддержки ($r = 0,846$) и вступление в контакт ($r = 0,923$), при этом все же проявляется осторожность в действиях пожилых людей ($r = 0,678$). То есть данная группа людей пожилого возраста для разрешения различного рода проблем использует внешние ресурсы: внимание, совет, сочувствие,

рекомендации ($r = 0,625$), но в то же самое время относится к ним с практичностью, что не дает сформировать зависимую позицию и/или чрезмерные ожидания по отношению к окружающим. Также наблюдаем взаимосвязи между вовлеченностью, социальным контактом ($r = 0,670$) и ассертивными действиями ($r = 0,863$) и отрицательная с асоциальными действиями ($r = -0,255$). Это указывает на то, что, чем выше у пожилого человека способность не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него, тем выше будет его вовлеченность, желание устанавливать межличностные отношения и меньше будет прослеживаться агрессивность в их действиях.

Также мы можем наблюдать и отрицательные взаимосвязи с агрессивными и асоциальными действиями ($r = -0,547$; $r = -0,580$), тогда как последние отрицательно коррелирует с вовлеченностью ($r = -0,255$): чем выше уровень жизнестойкости личности пожилого человека в событийности его жизни, тем ниже будет выраженность вышеуказанных действий, а вовлеченность в социальные взаимоотношения снижает уровень агрессивности.

Для более полного анализа мы обратились к t-критерию Стьюдента для различия между группами с различным уровнем жизнестойкости и получили достоверно значимые различия ($t=7$; $t=8,583$; $t=7,744$; $t=8,35$). На основании полученных результатов, мы можем сказать, что пожилым людям, в зависимости от их жизнестойкости, характерно преобладание различных стратегий совладающего поведения. При высоком уровне жизнестойкости пожилые люди выбирают конструктивные стратегии поведения, тогда как люди пожилого возраста с низким уровнем жизнестойкости, наоборот.

Для того чтобы определить, являются ли копинг-стратегии поведения пожилых людей условием их жизнестойкости, нами был проведен множественный регрессионный анализ. В результате были получены следующие регрессионные модели. В анализ полученных моделей были

включены только те регрессионные β -коэффициенты (независимые переменные), которые являлись статистически значимыми.

Таблица 2.2

Множественный регрессионный анализ показателей копинг-стратегий поведения и жизнестойкости у пожилых людей

Копинг-стратегии	Стандарт. коэфф.	t	Ур. знч. p
	β		
Жизнестойкость			
Осторожные действия	0,716	9,747	0,204
Избегание	-0,124	-1,579	-0,120*
Агрессивные действия	0,380	4,098	-0,0220*
Поиск социальной поддержки	0,204	2,291	0,326**
Ассертивные действия	0,180	1,872	0,066**
Вступление в социальный контакт	-0,145	-1,405	0,005***
Асоциальные действия	0,577	5,920	-,165*

При анализе регрессионной модели «копинг-стратегии – жизнестойкость пожилых людей», мы обнаружили, что по показателям: поиск социальной поддержки ($p=,326^{**}$); ассертивные действия ($p=0,066^{**}$), вступление в социальный контакт ($p=0,005^{***}$) были получены статистически значимые регрессионные β -коэффициенты. Положительная регрессия указывает на то, что при «использовании» данных копинг-стратегий у пожилого человека повышается уровень его жизнестойкости. Что позволяет пожилым людям легче переносить тревогу, сопровождающую выбор, осуществляемый в пользу неизвестности; препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых; даёт им больше сил; мотивирует к самореализации, оптимизму, здоровому образу жизни; обеспечивает возможность чувствовать себя значимыми и ценными, активно решать жизненные задачи, несмотря на присутствие стрессогенных

факторов. Позволяет абстрагироваться от мелочей жизни, преодолевать возникающие трудности, находить ресурсы для продвижения к желаемому будущему. Тогда как использование неконструктивных моделей поведения, таких как агрессивные ($p = -,0220^*$) и асоциальные ($p = -,165^*$) действия снижают уровень жизнестойкости. Этот результат дает нам основание утверждать, что данные показатели оказывают влияние на уровень жизнестойкости.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что копинг-стратегии могут оказывать влияние на жизнестойкость в пожилом возрасте, а именно: выбор продуктивных копинг-стратегий, таких как асертивность, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки, обуславливают более высокие показатели жизнестойкости, подтвердилась.

2.3. Программа развития копинг-стратегий и отношения к жизни у пожилых людей

Пояснительная записка к программе: формирование и развитие конструктивных копинг-стратегий у пожилых людей. Программа предназначена для проведения психолого-коррекционно-развивающих занятий с людьми пожилого возраста.

Разработанная программа формирования и развития конструктивных форм копинг-поведения, во-первых, основана на понимании уникальности возрастного периода развития, во-вторых, построена с учетом основных возрастных возможностей и потребностей.

Известно, что у пожилых людей на первый план выходят проблемы общения и самопознания в новой жизненной для них ситуации. Особый статус приобретают вопросы взаимодействия, поскольку в этом возрасте они тесно связаны с самопониманием, саморегуляцией и способами поведения пожилых людей.

В работе с пожилыми людьми предпочтение отдавалось групповой форме проведения психологических занятий.

Поэтому разработанная программа была призвана способствовать гармонизации отношений пожилых людей с окружающей средой, их социализации, в первую очередь за счет повышения эффективности в общении, выработки гибких стратегий поведения и овладения навыками саморегуляции, а также за счет повышения уровня толерантности.

На занятиях пожилые люди не только получали знания о том, как общаться, но и упражнялись в применении различных способов поведения, что позволяло им существенно расширить репертуар копинг-стратегий.

В городе Белгород функционирует МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» и есть отделение психологической помощи. Целью деятельности данных отделений является оказание психологических услуг гражданам пожилого возраста. На данный момент существует множество работ, описывающих направления и принципы работы с пожилыми людьми, но нет общих методических пособий с конкретными методиками для работы психологов этих отделений. Психологу приходится самому придумывать и находить методики для работы, что затрудняет его работу. Опираясь на собственный опыт, мы предлагаем конкретный план групповой работы для психологов, работающих в отделениях психологической помощи.

Основной целью программы являлось развитие копинг-стратегий и адаптивности людей пожилого возраста к быстро изменяющимся условиям социально-экономической среды, т.е. в целом улучшение их психологического и соматического состояния, внутреннего комфорта.

Данная цель определила следующие задачи:

1. Решение психологических проблем пожилых людей при помощи индивидуальных психологических консультаций;
2. Решение психологических проблем пожилых людей, увеличение их социальной адаптивности при помощи психотерапевтических групп;

3. Решение проблемы одиночества пожилых людей: проведение вечеров встреч с использованием социально-психологического тренинга общения;

4. Проведение тематических семинаров по психологическим проблемам людей пожилого возраста;

5. Подготовка и издание брошюры по психологическим правилам выживания пожилых людей в экстремальных условиях, т.е. в условиях теперешней жизни, которые для большинства из них являются экстремальными.

6. Разработать программу групповых занятий с людьми пожилого возраста для укрепления психического здоровья, для создания атмосферы психологической защищенности клиентов.

7. Повысить эффективность и результативность психологической помощи учреждений, направленных на работу с людьми пожилого возраста

Этапы:

Проанализировать психологические потребности целевой группы.

Создать план групповых занятий с гражданами пожилого возраста.

Провести групповые занятия.

Сделать выводы по полученным результатам.

Создать методическое пособие, учитывая полученные результаты

Данный этап, нужно удалить, иначе потребуют представить само пособие.

Целью групповых занятий является снижение психологического дискомфорта, уровня агрессии у пожилых людей, формирование психологической культуры и укрепление психического здоровья пожилых граждан. Основными стрессорами людей пожилого возраста являются отсутствие чёткого жизненного ритма, сужение сферы общения, уход от активной деятельности и многое другое. Наиболее сильным стрессором является одиночество в старости, когда пожилой человек осознает его, как непонимание и безразличие со стороны окружающих. Активность и творчество вот два важных принципа для работы с пожилыми людьми. В

своих занятиях психологи нашего отделения используют тематические кроссворды, шарады. Интересные занятия получаются при работе с пословицами, цитатами великих людей.

Мы предлагаем программу, состоящую из восьми полуторачасовых занятий.

Тематический план программы

Продолжительность	Тема занятия, цель	Содержание
1 час	Тема: «Роли» Цель: отработка умений ролевой игры. Им хорошо начинать групповое изучение психодрамы.	Упражнение 1. «Ролевая игра» Упражнение 2. «Монолог с двойником»
1 час	Тема: «Общение» Цель: развитие коммуникативных навыков участников	Упражнение 3. «Воображаемая социодрама»
1 час	Тема: «Общение, самооценка, тревожность» Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности	Упражнение 4. «Фотография» Упражнение 5. «Создание скульптуры семьи»
2 часа	Тема: «Взаимоотношения» Цель: применения техники замены ролей — побудить увидеть новые перспективы и научиться ценить различия между людьми.	Упражнение 6. «Замена ролей» Упражнение 7. «Дублирование» Упражнение 8. «Зеркало»

Продолжительность	Тема занятия, цель	Содержание
3 часа	Тема «Самопознание» Цель: вербализация своих чувств, мыслей	Упражнение 9. «Монолог» Упражнение 10. «За спиной» Упражнение 11. «Все спиной» Упражнение 12. «Повернись к нему спиной» Упражнение 13. «Статуя» Упражнение 14. «Сновидения» Упражнение 15. «Физикализация» Упражнение 16. «Психодраматический бодибилдинг» Упражнение 17. Самореализация» Упражнение 18. «Запредельная реальность» Упражнение 19. «Круг давления» Упражнение 20. «Круг утешения» Упражнение 21. «Барьер» Упражнение 22. «Высокий стул» Упражнение 23. «Судилище» Упражнение 24. «Взрывная психодрама»

Основная задача состояла, конечно же, не в устранении объективных трудностей, а в изменении отношения этих людей к стресс-факторам, в оказании им помощи в поиске положительных сторон жизни, выявлении психологических, физиологических и духовных резервов, которые помогли бы людям пожилого возраста не только выстоять, но и почувствовать себя комфортно, защищено.

В результате проведенного эмпирического исследования можно сделать ряд выводов.

Большая часть людей пожилого возраста характерен выбор неконструктивных моделей поведения и следующие особенности копинг-стратегий: чаще проявляют социальную несмелость (неуверенность), и в то

же время их поведение в проблемных ситуациях более асоциально и агрессивно по отношению к окружающим.

Также у большей части людей пожилого возраста наблюдаются низкий и средний уровни жизнестойкости, что отражает отсутствие у них личностно значимых целей и смыслов жизни, чувствительность к различным мелочам жизни и жизненным трудностям, подверженность хроническому стрессу.

По результатам корреляционного анализа можно сделать вывод, что жизнестойкость личности в пожилом возрасте связана с противостоянием и преодолением факторов, выбором стратегий преодолевающего поведения.

Множественный регрессионный анализ показал, что копинг-стратегии могут оказывать влияние на жизнестойкость в пожилом возрасте, а именно: выбор продуктивных копинг-стратегий, таких как асертивность, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки, обуславливают более высокие показатели жизнестойкости.

По результатам исследования нами была предложена разработанная программа, основной целью которого являлось развитие копинг-стратегий и адаптивности людей пожилого возраста к быстро изменяющимся условиям социально-экономической среды, т.е. в целом улучшение их психологического и соматического состояния, внутреннего комфорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Центральным моментом в успешности адаптации к стрессу человека пожилого возраста является степень конструктивности стратегии и модели его поведения, которые либо способствуют, либо препятствуют успешности в преодолении стресса, а также оказывают влияние на социально-психологическую адаптацию пожилого человека и на сохранение его здоровья. Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности, в частности от уровня ее жизнестойкости.

Жизнестойкость личности становится для нее особенно значимой в пожилом возрасте, когда у человек попадает в новую социальную ситуацию и «вынужден реагировать» на нее. Эти условия по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. Это связано со многими факторами: уход с места работы, потеря близких родственников, снижение многочисленных социальных контактов и т.д. В связи с этим повышается важность изучения жизнестойкости пожилого человека и ее роли в выборе совладающих стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях.

Как известно, понятие жизнестойкости было введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди и разрабатывалось на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения. Исходя из междисциплинарного подхода к явлению жизнестойкости человека, Д.А. Леонтьев считает, что данное свойство личности характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Такой подход к определению жизнестойкости

указывает на ее связь со способами поведения человека в определенных, стрессогенных ситуациях.

В этой связи нами было проведено исследование, направленное на изучение копинг-стратегий поведения пожилых людей как условия их жизнестойкости.

Изучение копинг-стратегий у пожилых людей с разной направленностью жизненной событийности проводилось на базе управления социальной защиты населения. В нем приняли участие 76 человек. Были использованы следующие методики: тест жизнестойкости (адаптированный Д.А. Леонтьевым, в основе лежит опросник HardinessSurvey автора С. Мадди) и личностный опросник «SACS» С. Хобфолла.

По результатам исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Для большинства людей пожилого возраста характерен выбор неконструктивных моделей поведения и следующие особенности копинг-стратегий: чаще проявляют социальную несмелость (неуверенность), и в то же время их поведение в проблемных ситуациях более асоциально и агрессивно по отношению к окружающим.

2. Низкий и средний уровни жизнестойкости наблюдаются у большей части людей пожилого возраста, что отражает отсутствие у них личностно значимых целей и смыслов жизни, чувствительность к различным мелочам жизни и жизненным трудностям, подверженность хроническому стрессу.

3. Жизнестойкость личности в пожилом возрасте связана с противостоянием и преодолением факторов, выбором стратегий преодолевающего поведения.

4. Копинг-стратегии могут оказывать влияние на жизнестойкость в пожилом возрасте, а именно: выбор продуктивных копинг-стратегий, таких как асертивность, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки, обуславливают более высокие показатели жизнестойкости.

Таким образом, мы можем сказать, что наша гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Психология развития: хрестоматия / под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. – М.: Омега-Л, 2015.
2. Алексеева К.В., Шигапова Л.Г. Психологические особенности пожилого возраста // Международный студенческий научный Вестник. – 2016. – №5. – С. 120.
3. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.; Воронеж: МПСИ, 1996. – 241 с.
4. Андреева О.С., Свистунова Н.Г. Адаптивность предпочитаемых копинг-стратегий и компоненты описания стрессовой ситуации // Вестник Тюменского государственного университета. – 2012. – № 9. – С. 163-168.
5. Анциферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анциферова. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2006.
6. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3-18.
7. Анциферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал РАН. – Москва, 1996, том 17, № 6. С. 35-46.
8. Анциферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Психологический журнал РАН, том 22, № 3, 2001. – с. 86-99.
9. Ашихмина Ю.В. Жизнестойкость как ресурс совладения со стрессом // В сборнике: Психология экстремальных ситуаций: человек в меняющемся мире материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2014. – С. 12-19.

10. Бабаева Н.И. Психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста // Сборник материалов. – 2012. – С. 30.
11. Бабакова Л.В., Стрижицкая О.Ю. Копинг-стратегии пожилых людей в Болгарии и России // Мир науки. – 2017. – Т. 5. – №1. – С. 7.
12. Басов Н.Ф. Учет психологических особенностей людей пожилого возраста в социальной работе // 2013. – №3. – С. 153.
13. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. – 1996. – № 4. – С. 64-74.
14. Болотова А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология. – М.: Государственный университет – Высшая школа экономики (ГУ ВШЭ), 2012. – 424 с.
15. Болтенко В.В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах-интернатах: Автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 1980. – 32 с.
16. Борисов Г.И. Жизнестойкость людей пожилого возраста как фактор продолжения профессиональной деятельности // Эффективность личности, группы и организации: проблемы, достижения и перспективы. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 23-25.
17. Брагина Н.В. Жизнестойкость личности и типы индивидуального опыта // Наука и мир. – 2014. – №3. – С. 152.
18. Брушлинский А.В. Психология субъекта. – СПб.: Алетейя, – 2003. – 412 с.
19. Буслаев М.Ю. Особенности эмоциональных состояний людей пожилого возраста в ситуации нарушения психологической безопасности // Педагогика, психология и образование: от теории к практике. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 121.
20. Ванаква Г.В. Жизнестойкость как социальная и психологическая проблема личности // Среднее профессиональное образование. – 2013. – №11. – С. 46.

21. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – № 5. – С. 104-114.

22. Демидова Т.Е. Социальная политика в отношении пожилых людей: проблемы и перспективы – Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2012. – №7. С. 6-12.

23. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2011. – С. 16.

24. Дорошенко Т.Н. Социально-психологические особенности пожилых людей // Социально-психологические аспекты практики социальной работы. Москва, – 2016. – С. 275.

25. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – №60. – с. 75.

26. Ермолаева М.В. Структура эмоциональных переживаний в старости // Мир психологии. – 1999. – №2. – С. 34-67.

27. Есарева З.Ф. Влияние возраста на научное творчество преподавателей университета // Вопросы вузовской педагогики. Л., 1970. – 234 с.

28. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека // педагогическое образование в России. – 2015. – № 8. – с. 69-76.

29. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психологические особенности развития жизнеспособности и жизнестойкости человека // Известия российской академии образования. – 2015. – № 4. – с. 110-122.

30. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э., Борисов Г.И. Психологические факторы жизнеспособности человека позднего возраста // известия российской академии образования. – 2017. – № 1 (41). – с. 86-97.

31. Исаева Е.Р. Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере российской популяции // Вестник Томского

государственного педагогического университета. – 2009. – № 11. – С. 144-147.

32. Каракозов Р.Р. Организация смысло-поисковой активности человека как условие осмысления жизненного опыта // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М. – 1997. – С. 257-273.

33. Кемпер И. Легко ли не стареть? Пер. с нем. / И. Кемпер. – М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. – 208 с.

34. Киршбаум Э. И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – М.: Смысл, 2000. – 180 с.

35. Клевцова Н.В., Гайворонская Е.Б., Грекова Т.И., Донцов В.И., Сеницына О.Е. Новая позитивная психология для пожилых людей // научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2010. № 39-2. – с. 16-22.

36. Клецкова С.Л., Курилович М.А. Социально-психологические проблемы в связи с выходом на пенсию // Теория и практика современной науки. – 2016. – № 2 (8). – с. 218-222.

37. Ковалев Д.С., Тырина М.П. Жизнестойкость личности: теоретическое обоснование и реализация в педагогической практике // научная интеграция. Сборник научных трудов, 2016. – с. 965.

38. Ковшова Е.В. Жизнестойкость как фактор гармоничного развития личности // в сборнике: мировая наука и образование в условиях современного общества сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции: в 4 частях. ООО «Ар-консалт». – 2014. – с. 128-129.

39. Кольман С.Е., Курилович М.А. Проблема жизнестойкости в пенсионном возрасте // Экономика и социум. – 2016. – № 12-3 (31). – с. 170-173.

40. Коноплёв Н.Н., Курилович М.А. Стратегии консультирования в аспекте жизнестойкости и психологического здоровья личности в

пенсионном возрасте // современная психология: материалы Междунар. Науч. Конф. (г. Пермь, июль 2014 г.). – Пермь: Меркурий, 2014. – с. 26-28.

41. Корнилова М.В. Качество жизни и социальные риски пожилых людей. – Современные исследования социальных проблем. – 2011. – №3. – с. 13-17.

42. Короткина Е.Д. Жизнестойкость и социально-психологические особенности пенсионеров с разным экономическим статусом // Человек в экономических и социальных отношениях. Материалы Всероссийской научной конференции. НОУВПО Институт мировой экономики и информатизации. – 2012. – с. 349-351.

43. Крайг Г. Психология развития. – 7-е междунар. Изд. – СПб.: Изд-во Питер, 2000. – 992 с.

44. Краснова О.В., Марцинковская Т.Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. – 1998. – № 3. – С. 34-59.

45. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения. – М.: Академия, 2002. – 288 с.

46. Кружкова О.В., Никифорова Д.М. Проблема диагностики копинг-стратегий в современном психологическом измерении // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. – № 31. – С. 4-11.

47. Крюкова Т.Л., Рытова Е.С. Совладание у пожилых людей: изменяются ли копинг-стратегии с возрастом? // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции: в 2 томах. Институт психологии Российской академии наук, Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова, Костромская региональная организация Российского психологического общества. – 2010. – С. 153-155.

48. Кузнецова Л.Б. Психологические особенности переживания процесса старения // Научные ведомости Белгородского государственного

университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – Т. 28. – № 24 (221). – С. 173-181.

49. Кузьмина Е.И. Самооценка и жизнестойкость личности // Инициативы XXI века. – 2014. – №4. – С. 104.

50. Купрене Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 5. – С. 70-71.

51. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии / Пер. с англ. Е.В. Курдюковой. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 98 с.

52. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2010. – № 3. – С. 12-13.

53. Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функций // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика, Психология. – 2015. – №4. – С. 132.

54. Левченко А. В. Переживание одиночества в пожилом возрасте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 199-204.

55. Лемиш В.В. Геронтокультура как социально-психологический феномен // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2012. – № 148. – С. 34-44.

56. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М., 1975. – 304 с.

57. Леонтьев Д.А. Возвращение к человеку // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1997. – С. 3-18.

58. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.

59. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. – М.: Издательство Смысл, 2006. – 63 с.

60. Лидерс А.Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // психология старости и старения: хрестоматия. – М.: Академия, 2003. – 416 с.

61. Логунова Н.И. Основные психологические особенности формирования личности в пожилом возрасте // вестник университета российской академии образования. – 2012. – №5. – с. 35.

62. Луцевская О.В. Жизнестойкость и стресс жизни у молодых и пожилых женщин // Тюменский медицинский журнал. – 2016. – Т. 18. – № 2. – С. 8-11.

63. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб.: Изд-во «РЕЧЬ», 2002. – 539 С.

64. Максимова С.Г. Социально-психологическая адаптация: особенности формирования и развития у лиц пожилого и старческого возраста. – Барнаул: Издательство Алтайского Госуниверситета, 1999. – 145 с.

65. Малышев И.В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 12. – С. 1-22.

66. Молчанова О.Н. Специфика «Я-концепции» в позднем возрасте и проблема психологического витоукта // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 133-141.

67. Москвитина О.А. Жизнестойкость лиц старшего возраста // клиническая геронтология. – 2016. – Т. 22. – №9-10. – С. 53.

68. Москвитина О.А. Психологическое здоровье людей позднего возраста // Сборник материалов круглого стола с международным участием «Психология здоровья: новое научное направление» 14-15 декабря 2009 г.

Санкт-Петербург, ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы» – СПб., 2009. – 452 с.

69. Москвичева Л.Н., Первышева Е.В. Старшее поколение МГУ: проблема адаптации // Вестник Московского Университета. Сер. 18. Социология и политология. №1, 2001. – С. 171-181.

70. Мудрик А.В. Социализация и смутное время. – М., 1991. – 80 с.

71. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – № 2.

72. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: Учеб. Пособие – М.: Изд-во ИП Тухтаров В.Н., 2003. – 101 с.

73. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20-30.

74. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл. – 2004. – 608 с.

75. Обухова Л.Ф., Обухова О.Б., Шаповаленко И.В. Проблема старения с биологической и психологической точек зрения // психологическая наука и образование. – 2003. – №3.

76. Овчинникова Л.В., Розенфельд А.С. Я-концепция пожилого человека в период выхода на пенсию // Педагогический журнал Башкортостана. – 2014. – №2. – С. 76.

77. Ольховский В.Ю. Жизнестойкость как условие сохранения саморазвития личности в сложных жизненных ситуациях // Психологические проблемы самореализации современной молодежи. Материалы VI Международного семинара молодых ученых и аспирантов. отв. ред. Н.А. Коваль. – 2014. – С.184.

78. Постникова М.И. Жизнестойкость пожилых людей в контексте отношений между поколениями // Проблемы геронтологии в условиях проживания в приарктическом регионе Сборник статей всероссийской

научной конференции «серебряный возраст»: проблемы геронтологии в условиях проживания в приарктическом регионе». – 2016. – с. 147-150.

79. Психология старости и старения: хрестоматия / сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 416 с.

80. Психология старости. Хрестоматия. Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М., 2004. – 752 с.

81. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 683 с.

82. Саврасова Л.А. Особенности реализации копинг-поведения в профессиональной деятельности руководителей в зависимости от гендера, возраста и стажа работы // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2011. – № 6. – С. 165–173.

83. Смоляр М.А. Жизнестойкость и совладающее поведение личности // Международный студенческий научный Вестник. – 2016. – №5. – С.109-110.

84. Соловьева С.Л., Портнова А.Г. Цели психологического консультирования пожилых людей // XVI съезд психиатров России. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы». Тезисы. Ответственный редактор Незнанов Н.Г. – 2015. – с. 328.

85. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения: пер. С англ. – 3-е междунар. Изд. - СПб.: Питер, 2002. – 256 с.

86. Супрунова О.В. Особенности субъективного благополучия и жизнестойкости в контексте личностных свойств // Высшее образование сегодня. – 2016. – №6. – С. 55-57.

87. Тарнавский Ю.Б. Чтобы осень была золотой: (как сохранить психическое здоровье в старости). – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Транспорт, 1988. - 125 с.

88. Узлов Н.Д. Удовлетворенность жизнью и копинг-стратегии людей пожилого возраста с разными условиями проживания // Психология стресса и

совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие. Материалы IV Международной научной конференции: в 2-х томах. – 2016. – С. 390-392.

89. Уткина Е.А. Жизнестойкость людей предпенсионного и пенсионного возраста: особенности трансформации на фоне психологических изменений личности // Новая наука: от идеи к результату. – 2016. – № 11-4. – с. 129-136.

90. Фирсова Н.Г. Особенности самооценки людей пожилого возраста после выхода на пенсию // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Психология. – 2012. – №14. – С. 224.

91. Фирсова Н.Г. Стресс-преодолевающее поведение людей пожилого возраста// Вестник университета (Государственный университет управления). – № 5, 2014. – С. 274-276.

92. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Москва: Прометей, 2012. – 345 с.

93. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

94. Хачатурова М.Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования. – Тамбов: Грамота, 2010. – № 12 (43). – С. 166-170.

95. Цветкова Н.А., Рыбакова А.И., Старцева Н.Г. Психологическая помощь личности, переживающей кризис старости // Вестник Московского государственного областного университета. – 2015. – №4. – С. 29.

96. Чертыков И.Н. Жизнестойкость как Психолого-педагогическое понятие // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – №6. – С. 221.

97. Шабалин В.Н. Психология и психопатология пожилого возраста // психическое здоровье человека XXI века. Сборник научных статей по материалам конгресса. – 2016. – с. 171-174.

98. Шагидаева А.Б. О старости как последнем этапе онтогенеза // молодой ученый. – 2014. – №4. – с. 725-729.

99. Шапиро В.Д. Человек на пенсии: (Социальные проблемы и образ жизни). – М.: Мысль, 1980. – 208 с.

100. Щегорцов А.А. Руководство для изучения качества жизни пожилых людей// Городское управление. – 2014. – №5. – С. 91-95.

101. Эдкинд Д. Эриксон Э. и восемь стадий человеческой жизни. / Пер. с англ. – М.: Ин-т психологии РАН, 2013. – 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1. Тест SACS С. Хобфолла

Бланк № 1

Инструкция:

Вам предлагаются 54 утверждения, относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как Вы обычно поступаете в данных случаях.

Для этого в регистрационном бланке поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует Вашим действиям. Если утверждение полностью описывает Ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте - 5 (ответ - да, совершенно верно). Если утверждение совсем не подходит к Вам, тогда поставьте – 1 (ответ - нет, это совсем не так).

1 - нет, это совсем не так

2 - скорее нет, чем да 3 - затрудняюсь ответить

4 - скорее да, чем нет

5 - да, совершенно верно

Текст опросника:

1. В любых сложных ситуациях Вы не сдаетесь.

2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.

3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в Вашем положении.

4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).

5. Вы полагаетесь на свою интуицию.

6. Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.

7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.

8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.

9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете “наломать немало дров”.

10. Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что Вы расстроены или обижены.

11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.

12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

13. Без необходимости не “выкладываетесь” полностью, предпочитая экономить свои силы.

14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.

15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.

16. Для достижения своих целей Вам часто приходится “подыгрывать” другим или подстраиваться под других людей (несколько “кривить душой”).

17. В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.

18. Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто “бесят” Вас.

19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.

20. Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили бы в этом случае другие люди.

21. В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.

22. Считаете, что во всех случаях лучше “семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать”.

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно само по себе рассеется.

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы - ”крепкий орешек”, и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть “подводные камни”.

32. Ваша интуиция Вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема “не стоит и выеденного яйца”.

34. Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, не взирая на интересы других).

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с Вашим мнением, чем “тянуть кота за хвост”.

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей - не грех и немного полукавить.

44. Ищите «слабости» других людей и используете их со своей выгодой.

45. Грубость и глупости других людей часто приводят Вас в ярость («выводят Вас из себя»).

46. Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят или говорят комплименты.

47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.

53. Цель оправдывает средства.

54. В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивным.

Регистрационный бланк теста SACS

В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют Вашей оценке. 1- нет, это совсем не верно; 2- скорее нет, чем да № 3- не знаю; 4- скорее да (чаще да) 5- да, совершенно верно

1		10		19		28		37		46	
2		11		20		29		38		47	
3		12		21		30		39		48	
4		13		22		31		40		49	
5		14		23		32		41		50	
6		15		24		33		42		51	
7		16		25		34		43		52	
8		17		26		35		44		53	
9		18		27		36		45		54	

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолл

Таблица 1

Субшкала	Номера утверждений	Результат в баллах
1.Ассертивные действия	1,10,19,28*,37,46*	20
2.Вступление в социальный контакт	2,11,20,29,38,47	25
3.Поиск социальной поддержки	3,12,21,30,39,48	22
4.Осторожные действия	4,13,22,31,40,49	17
5.Импульсивные действия	5,14,23,32,41,50*	18
6.Избегание	6,15,24,33,42,51	19
7.Непрямые действия	7,16,25,34,43,52	23
8.Ассоциальные действия	8,17,26,35,44,53	17
9.Агрессивные действия	9,18,27,36,45,54	19

Примечание «*» обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Для интерпретации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного реципиента сопоставляются с данными, представленными в таблице. Данные реципиента выделены в таблице жирным курсивом.

Таблица 2

№ П/П	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			низкая	средняя	высокая
1	Активная	Ассертивные (уверенные)	6-17	18-22	23-30
2	Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6-21	22-25	26-30
3	Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6-19	20-24	25-30
4	Пассивная	Осторожные действия	6-17	18-23	24-30
5	Прямая	Импульсивные	6-15	16-19	20-30
6	Пассивная	Избегание	6-12	13-17	18-30
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6-16	17-23	24-30
8	Асоциальная	Жесткость, ценичность	6-14	15-19	20-30
9	Асоциальная	Агрессивные действия(давление,	6-13	14-18	19-30

		отказ от поиска альтернативных действий)			
--	--	--	--	--	--

Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения (ИК)

ИК рассчитывается для определения степени конструктивности поведения.

$ИК = АП : ПА$

АП – сумма показателей субшкал 1,2,3

ПА – сумма показателей субшкал 6,8,9

Конструктивная стратегия является «здоровым» и активным преодолением, а в совокупности с положительным использованием социальных ресурсов (контактов) повышает стрессоустойчивость человека.

$ИК < 0,85$ – низкая конструктивность

$ИК = \{0,86 - 1,1\}$ – средняя конструктивность

$ИК > 1,1$ – высокая конструктивность

$ИК = 67 : 55 = 1,2$ – высокая конструктивность.

2. Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Бланк № 2

Инструкция:

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

Я часто не уверен в собственных решениях.

Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.

Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.

Я постоянно занят, и мне это нравится.

Часто я предпочитаю «плыть по течению».

Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.

Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.

Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.

Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.

Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.

Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.

Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.

Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.

Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.

Иногда меня пугают мысли о будущем.

Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.

Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.

Я люблю знакомиться с новыми людьми.

Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.

Мне всегда есть чем заняться.

Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

Я часто сожалею о том, что уже сделано.

Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.

Мне трудно сближаться с другими людьми.

Как правило, окружающие слушают меня внимательно.

Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.

Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.

Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.

Мои мечты редко сбываются.

Неожиданности дарят мне интерес к жизни.

Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.

Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.

Мне не хватает упорства закончить начатое.

Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.

У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.

Окружающие меня недооценивают.

Как правило, я работаю с удовольствием.

Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.

Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.

Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.

Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг-стратегий (hardycoping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В

противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить, как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе

жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 2.

Показатели копинг – стратегий поведения пожилых людей (в баллах)

№ п/п	осторожные действия		избегание		агрессивные действия		поиск социальной поддержки		ассертивные действия		социальный контакт		асоциальные действия	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	Уровень	балл	уровень	балл	уровень
1	14	выше среднего	6	ниже среднего	5	ниже среднего	15	выше среднего	11	Средний	8	средний	22	склонность к асоциальному поведению
2	14	выше среднего	5	ниже среднего	13	выше среднего	17	высокий	15	выше среднего	10	средний	26	склонность к асоциальному поведению
3	11	средний	7	ниже среднего	10	средний	14	выше среднего	19	высокий	11	средний	16	социальное поведение
4	14	выше среднего	16	высокий	7	ниже среднего	10	средний	9	средний	18	высокий	14	социальное поведение
5	15	выше среднего	19	высокий	10	средний	14	выше среднего	12	средний	16	высокий	21	склонность к асоциальному поведению
6	15	выше	19	высокий	10	средний	11	средний	16	высокий	11	средний	16	социальное

		среднего												поведение
7	18	высокий	5	ниже среднего	10	средний	13	выше среднего	12	средний	11	средний	21	склонность к асоциальному поведению
8	18	высокий	8	средний	10	средний	18	высокий	16	высокий	10	средний	28	склонность к асоциальному поведению
9	17	высокий	17	высокий	10	средний	9	средний	9	средний	13	выше среднего	8	социальное поведение
10	14	выше среднего	16	высокий	9	средний	15	выше среднего	15	высокий	13	выше среднего	13	социальное поведение
11	13	выше среднего	18	высокий	9	средний	13	выше среднего	17	высокий	10	средний	15	социальное поведение
12	15	выше среднего	6	ниже среднего	9	средний	13	выше среднего	8	средний	12	средний	18	социальное поведение
13	19	высокий	16	высокий	9	средний	16	высокий	12	средний	12	средний	12	социальное поведение
14	14	выше среднего	4	низкий	10	средний	11	средний	12	средний	17	высокий	19	социальное поведение
15	13	выше среднего	12	средний	7	ниже среднего	17	высокий	9	средний	13	выше среднего	15	социальное поведение
16	12	средний	7	ниже среднего	7	ниже среднего	14	выше среднего	12	средний	15	выше среднего	15	социальное поведение
17	14	выше среднего	9	средний	6	ниже среднего	12	средний	11	средний	15	выше среднего	20	социальное поведение
18	12	средний	6	ниже среднего	6	ниже среднего	11	средний	13	выше среднего	10	средний	16	социальное поведение
19	16	высокий	18	высокий	9	средний	16	высокий	18	высокий	11	средний	16	социальное поведение
20	18	высокий	10	средний	13	выше среднего	16	высокий	16	высокий	11	средний	19	социальное поведение
21	6	ниже среднего	11	средний	7	ниже среднего	16	высокий	12	средний	6	низкий	12	социальное поведение

22	14	выше среднего	7	ниже среднего	9	средний	14	выше среднего	9	средний	15	выше среднего	12	социальное поведение
23	14	выше среднего	9	средний	7	ниже среднего	10	средний	9	средний	18	высокий	10	социальное поведение
24	16	высокий	17	высокий	9	средний	16	высокий	17	высокий	11	средний	16	социальное поведение
25	4	Низкий	16	высокий	10	средний	5	ниже среднего	19	высокий	20	высокий	12	социальное поведение
26	6	ниже среднего	20	высокий	13	выше среднего	7	ниже среднего	18	высокий	18	высокий	14	социальное поведение
27	6	ниже среднего	20	высокий	11	средний	8	средний	20	высокий	19	высокий	16	социальное поведение
28	3	низкий	17	высокий	9	средний	8	средний	17	высокий	20	высокий	11	социальное поведение
29	5	ниже среднего	18	высокий	14	выше среднего	5	ниже среднего	19	высокий	18	высокий	10	социальное поведение
30	4	низкий	14	высокий	10	средний	4	низкий	20	высокий	20	высокий	13	социальное поведение
31.	10	средний	10	средний	13	выше среднего	20	высокий	7	ниже среднего	12	средний	19	социальное поведение
32.	14	выше среднего	8	средний	7	ниже среднего	20	высокий	12	средний	15	выше среднего	22	склонность к асоциальному поведению
33.	11	средний	10	средний	9	средний	16	высокий	12	средний	20	высокий	11	социальное поведение
34.	12	средний	9	средний	5	ниже среднего	12	средний	12	средний	9	средний	19	социальное поведение
35.	18	высокий	11	средний	7	ниже среднего	16	высокий	10	средний	13	выше среднего	14	социальное поведение
36.	16	высокий	10	средний	10	средний	10	средний	7	ниже среднего	16	высокий	13	социальное поведение
37.	17	высокий	14	выше среднего	12	средний	14	выше среднего	9	средний	12	средний	7	социальное поведение

38.	13	выше среднего	9	средний	9	средний	5	ниже среднего	10	средний	9	средний	18	социальное поведение
39.	13	выше среднего	12	средний	8	средний	9	средний	10	средний	8	средний	15	социальное поведение
40.	10	средний	10	средний	10	средний	18	высокий	15	выше среднего	14	выше среднего	16	социальное поведение
41.	17	высокий	14	выше среднего	9	средний	18	высокий	13	выше среднего	17	высокий	11	социальное поведение
42.	16	высокий	13	выше среднего	12	средний	11	средний	15	выше среднего	9	средний	8	социальное поведение
43.	11	средний	11	средний	12	средний	13	выше среднего	7	ниже среднего	18	высокий	18	социальное поведение
44.	18	высокий	11	средний	8	средний	10	средний	16	высокий	16	высокий	17	социальное поведение
45.	16	высокий	7	ниже среднего	14	выше среднего	16	высокий	17	высокий	18	высокий	24	склонность к асоциальному поведению
46.	12	средний	9	средний	12	средний	13	выше среднего	12	средний	9	средний	19	социальное поведение
47.	13	выше среднего	12	средний	5	ниже среднего	12	средний	10	средний	8	средний	15	социальное поведение
48.	16	высокий	7	ниже среднего	9	средний	16	высокий	17	высокий	18	высокий	24	склонность к асоциальному поведению
49.	13	выше среднего	9	средний	12	средний	14	выше среднего	9	средний	7	ниже среднего	21	склонность к асоциальному поведению
50.	10	средний	7	ниже среднего	12	средний	11	средний	8	средний	9	средний	16	социальное поведение
51.	17	высокий	9	средний	9	средний	16	высокий	10	средний	5	ниже среднего	21	склонность к асоциальному поведению

52.	16	высокий	12	средний	11	средний	18	высокий	9	средний	8	средний	28	склонность к асоциальному поведению
53.	11	средний	7	ниже среднего	13	выше среднего	19	высокий	12	средний	5	ниже среднего	8	социальное поведение
54.	18	высокий	7	ниже среднего	7	ниже среднего	17	высокий	12	средний	7	ниже среднего	13	социальное поведение
55.	16	высокий	9	средний	9	средний	19	высокий	8	средний	7	ниже среднего	15	социальное поведение
56.	11	средний	5	ниже среднего	13	выше среднего	20	высокий	14	выше среднего	9	средний	19	социальное поведение
57.	18	высокий	8	средний	10	средний	19	высокий	11	средний	12	средний	13	социальное поведение
58.	16	высокий	7	ниже среднего	17	высокий	18	высокий	8	средний	7	выше среднего	15	социальное поведение
59.	13	выше среднего	10	средний	13	выше среднего	15	выше среднего	7	ниже среднего	12	средний	19	социальное поведение
60.	10	средний	8	средний	7	ниже среднего	20	высокий	12	средний	15	выше среднего	22	склонность к асоциальному поведению
61.	13	выше среднего	12	средний	8	средний	9	средний	10	средний	8	средний	15	социальное поведение
62.	10	средний	10	средний	10	средний	18	высокий	15	выше среднего	14	выше среднего	16	социальное поведение
63.	17	высокий	14	выше среднего	9	средний	18	высокий	13	выше среднего	17	высокий	11	социальное поведение
64.	16	высокий	13	выше среднего	12	средний	11	средний	15	выше среднего	9	средний	8	социальное поведение
65.	11	средний	11	средний	12	средний	13	выше среднего	7	ниже среднего	18	высокий	18	социальное поведение
66.	18	высокий	11	средний	8	средний	10	средний	16	высокий	16	высокий	17	социальное поведение

67.	16	высокий	7	ниже среднего	14	выше среднего	16	высокий	17	высокий	18	высокий	24	склонность к асоциальному поведению
68.	12	средний	9	средний	12	средний	13	выше среднего	12	средний	9	средний	19	социальное поведение
69.	13	выше среднего	12	средний	5	ниже среднего	12	средний	10	средний	8	средний	15	социальное поведение
70.	16	высокий	7	ниже среднего	9	средний	16	высокий	17	высокий	18	высокий	24	склонность к асоциальному поведению
71.	13	выше среднего	9	средний	12	средний	14	выше среднего	9	средний	7	ниже среднего	21	склонность к асоциальному поведению
72.	10	средний	7	ниже среднего	12	средний	11	средний	8	средний	9	средний	16	социальное поведение
73.	17	высокий	9	средний	9	средний	16	высокий	10	средний	5	ниже среднего	21	склонность к асоциальному поведению
74.	14	выше среднего	6	ниже среднего	5	ниже среднего	15	выше среднего	11	Средний	8	средний	22	склонность к асоциальному поведению
75.	14	выше среднего	5	ниже среднего	13	выше среднего	17	высокий	15	выше среднего	10	средний	26	склонность к асоциальному поведению
76.	15	выше среднего	19	высокий	10	средний	14	выше среднего	12	средний	16	высокий	21	склонность к асоциальному поведению

Таблица 2

Показатели жизнестойкости пожилых людей (в баллах)
(методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева)

№	Вовлеченность	Контроль	Принятиериска	Жизнестойкость	Уровень
1.	32	23	14	69	низкий
2.	34	19	16	69	низкий
3.	37	22	23	82	средний
4.	41	24	25	90	высокий
5.	47	28	29	104	высокий
6.	50	30	23	103	высокий
7.	46	32	22	100	высокий
8.	44	39	15	98	высокий
9.	49	25	19	93	высокий
10.	35	29	11	75	средний
11.	39	30	9	78	средний
12.	40	42	23	105	высокий
13.	34	32	20	86	средний
14.	39	30	25	94	высокий
15.	45	28	23	96	высокий
16.	42	29	28	99	высокий
17.	40	31	29	100	высокий
18.	47	20	21	88	средний
19.	32	19	23	74	средний
20.	23	29	14	66	низкий
21.	19	25	19	63	низкий
22.	27	28	15	70	средний
23.	34	34	15	83	средний
24.	29	32	11	72	средний
25.	29	19	18	66	низкий
26.	31	25	10	66	низкий
27.	28	32	12	72	средний
28.	17	18	5	40	низкий
29.	25	41	8	74	средний
30.	34	40	14	88	средний
31.	33	23	19	75	средний
32.	30	20	10	60	низкий
33.	32	15	14	61	низкий
34.	34	18	17	69	низкий
35.	39	19	13	71	средний
36.	41	23	19	83	средний
37.	45	31	20	96	высокий
38.	42	22	19	83	средний
39.	20	25	13	58	низкий

40.	32	28	11	71	средний
41.	30	23	8	61	низкий
42.	31	19	10	60	низкий
43.	29	18	11	58	низкий
44.	24	23	13	60	низкий
45.	41	25	22	88	средний
46.	40	29	24	93	высокий
47.	35	30	21	86	средний
48.	39	26	25	90	высокий
49.	25	22	19	66	низкий
50.	30	21	13	64	низкий
51.	22	25	13	60	низкий
52.	24	28	10	62	низкий
53.	16	31	11	58	низкий
54.	31	30	9	70	средний
55.	28	31	5	64	низкий
56.	30	15	16	61	низкий
57.	23	14	19	56	низкий
58.	22	28	20	70	средний
59.	19	39	26	84	средний
60.	39	40	21	100	высокий
61.	35	33	22	90	высокий
62.	30	28	25	83	средний
63.	31	38	14	83	средний
64.	33	30	15	78	средний
65.	26	24	19	69	низкий
66.	28	22	12	62	низкий
67.	23	29	14	66	низкий
68.	19	25	19	63	низкий
69.	27	28	15	70	низкий
70.	34	34	15	83	средний
71.	29	32	11	72	низкий
72.	29	19	18	66	низкий
73.	31	25	10	66	низкий
74.	28	32	12	72	средний
75.	17	18	5	40	низкий
76.	25	41	8	74	средний

Результаты статистической обработки полученных данных по критерию Стьюдента

Значение t-кр. Стьюдента между значениями копинг-стратегий у пожилых людей с разным уровнем жизнестойкости

Переменные:

x_1, x_2, x_3

Статистика Стьюдента=8,051, Значимость=4,334E-7, степ.своб = 41,41

Гипотеза 1: <Есть различия между выборочными дисперсиями>

Статистика Стьюдента=7,741, Значимость=4,063E-7, степ.своб = 82

Гипотеза 1: <Есть различия между выборочными средними>

Стьюдент для независимых=8,35, Значимость=6,008E-7, степ.своб = 41

Гипотеза 1: <Есть различия между выборочными средними>

Программа формирования конструктивных копинг-стратегий поведения у пожилых людей

Цель: формирование положительного отношения к жизни у пожилых людей

Упражнение 1. «Ролевая игра»

Это упражнение используется для отработки умений ролевой игры. Им хорошо начинать групповое изучение психодрамы.

Участники выстраиваются в два круга — один внутри другого, в затылок друг другу. Круги «вращаются» навстречу друг другу. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к партнеру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнерам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение трех минут, затем в течение двух минут делятся с партнерами своими впечатлениями.

После этого группа опять выстраивается кругами и начинает движение, затем по сигналу останавливается.

На этот раз участники во внутреннем круге играют роли продавцов, старающихся продать что-то «покупателям» из внешнего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

Точно так же можно проиграть самые разные роли — родственников, которые долго не виделись; людей, рассказывающих ничего не знающему другу о недавней смерти жены (мужа); детей, получивших новую игрушку; молодых людей, признающихся одному из родителей в своих гомосексуальных наклонностях, и т. д.

В конце упражнения оставьте время, чтобы группа обсудила свои впечатления, поделилась чувствами и реакциями на разные роли. Некоторые роли вызывают у участников интенсивные эмоции.

Упражнение Z. «Монолог с двойником»

Это упражнение помогает членам группы развить спонтанность и дает возможность попрактиковаться в умении быть двойником. Упражнение может также дать материал для психодраматического представления.

Кто-то вызывается первым встать в центр группы и произнести монолог о своих мыслях, эмоциональных переживаниях, чувствах. Его задача — не произносить речь, а просто излагать вслух свои мысли, представив, что вокруг никого нет. Можно свободно двигаться по комнате.

Через несколько минут другой член группы по своей инициативе подходит и, не прерывая действия, встает позади произносящего монолог, принимает его позу, повторяет его движения и старается понять его чувства и мысли. Не мешая течению речи первого участника, второй может начать повторять каждую его фразу непосредственно после того, как услышит ее, постепенно интуитивно постигая и невысказанные мысли и чувства. Необходимо как можно точнее копировать невербальное поведение произносящего монолог. Через несколько минут пусть двойника заменяет другой участник. Каждый член группы должен хотя бы один раз поработать двойником.

Упражнение 3. «Воображаемая социограмма»

Это упражнение исследует взаимоотношения между членами группы, предоставляет им обратную связь о восприятии группой их роли. Оно также дает практику психодраматических представлений и демонстрирует взаимосвязь между ролью и раскрываемыми сторонами самого себя. Полученная информация может в дальнейшем послужить основой для психодрам.

Под социограммой здесь понимается наглядное изображение личных отношений, в котором расстояние показывает, насколько близким к другим

членам группы ощущает себя данный участник. Хотя наиболее популярный член группы может оказаться в центре всех социограмм, социограммы участников будут отличаться одна от другой, потому что они основываются на уникальном восприятии каждым участником взаимоотношений в группе. Социограмма выстраивается на сцене: члены группы размещаются в соответствии с силой и значением взаимоотношений. Когда размещенные на сцене участники начинают двигаться, социограмма называется деятельной социограммой. Использование воображения и фантазии членов группы позволяет получить воображаемую социограмму.

Один из членов группы добровольно вызывается ставить сцену. Он, как режиссер, размещает остальных участников в пространстве сцены, определяет роли, которые наиболее соответствуют его представлениям о них. Действующие лица размещаются как в живой картине. Для более полной характеристики следует определить каждому участнику основную тему его высказываний, которые подходят как ему лично, так и его роли. Распределение ролей и определение тем высказываний служит для других членов группы обратной связью относительно восприятия их режиссером как индивидуумов и как членов группы.

В заключительной фазе упражнения, когда сцена организована, режиссер позволяет актерам, не выходя из своих ролей, спонтанно взаимодействовать друг с другом. Режиссер может в любой момент остановить действие. После того как сцена подошла к концу, каждый участник должен рассказать, что он чувствовал, играя роль или выступая в качестве режиссера, и как воспринимал роль и поведение других участников.

Упражнение 4. «Фотография»

Участнику предлагается вспомнить какую-нибудь семейную фотографию и воспроизвести ее, построив изображение из вспомогательных игроков. Эта техника применяется на ранних стадиях развития психодраматической группы.

Упражнение 5.

«Создание скульптуры семьи»

Упражнение используется для исследования семейных взаимоотношений, выявления сложностей в отношениях участника с членами его семьи. Упражнение дает полезный материал для дальнейших психодраматических занятий.

Один из участников добровольно вызывается создать живую картину своей семьи. Его задача — выбрать актеров, похожих на членов его родительской семьи — всех, с кем он жил с раннего детства до отделения от родителей. Режиссер создает сцену, которая изображает фрагмент взаимоотношений в его семье, располагает членов семьи в характерных для них положениях. Он может рассадить свою семью вокруг обеденного стола или разместить актеров соответственно какому-нибудь случаю из жизни семьи, имеющему для него особое значение. Режиссер сообщает участникам, занятым в создании скульптуры, необходимую информацию о тех персонажах, роль которых они исполняют, фразы, характерные для данного члена семьи, и т. д. Чтобы отразить взаимоотношения членов семьи друг с другом, следует использовать дистанцию. Обязательно включить в сцену себя самого; пока режиссер ставит сцену, он может попросить кого-нибудь из членов группы заменить его, а когда сцена выстроена, занимает свое место в общей картине.

После окончания импровизации режиссер делится с группой своими чувствами, опытом, который он приобрел в этом упражнении.

Упражнение б. «Замена ролей»

Цель применения техники замены ролей — побудить клиента увидеть новые перспективы и научиться ценить различия между людьми. Этого он достигает, переживая полярности разных ролей и точек зрения.

Замена ролей — это обмен ролями между двумя участниками психодрамы, когда они, уже получив некоторый опыт взаимодействия друг с другом, пытаются войти «в шкуру» друг друга, «вынуть свои глаза и вставить себе чужие», как писал Морено в своем стихотворении по этому

поводу, а потом взаимодействовать так, как будто первый стал вторым и наоборот, тщательно стараясь воспроизвести другого и возвращаясь, если это необходимо, в собственную роль, чтобы конкретизировать, обосновать и усилить свой портрет, изображенный партнером.

Упражнение 7. «Дублирование»

Вспомогательный игрок вербализует мысли и чувства, которые протагонист, быть может, затрудняется выразить. Обычно двойник стоит близко к протагонисту, либо за спиной, либо рядом с ним, чтобы внимательно наблюдать его невербальные проявления, и время от времени вслух высказывает свои догадки по поводу того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонист. Тот, в свою очередь, может изменить высказывания двойника, дополняя и уточняя их.

Обычно консультант вначале сам показывает, как можно продублировать протагониста. Встав сзади и положив ему правую руку на правое плечо, он высказывается за него от первого лица.

Протагонист должен ответить, насколько высказывания двойника совпадают с его истинными мыслями и чувствами. В дальнейшем консультант в те или иные моменты психодраматического действия, которые ему кажутся подходящими для дублирования, может спросить у членов группы: «Кто-нибудь хочет продублировать его (ее)?» Желаящий может подойти к протагонисту, встать сзади и произнести высказывание от его лица. Сразу же после этого консультант спрашивает протагониста: «Это так?», протагонист отвечает «да», «нет» или в какой степени «да» и, возможно, добавляет что-либо от себя (его высказывания не ограничиваются ни по форме, ни по объему), а затем, независимо от его ответа, двойнику разрешается снять свою руку с плеча протагониста и сесть на место.

Возможность дублирования предоставляется всем желающим последовательно, одному за другим, пока протагонист не согласится с каким-либо дублирующим высказыванием. В дальнейшем дублирование может совершаться участниками спонтанно: в момент, когда кому-либо из

участников группы покажется, что он мог бы дать нужное для протагониста дублирующее высказывание, он может сам подойти к протагонисту, положить ему руку на плечо и сказать что-либо за него от первого лица. Протагонист откликается на это, оценивая достоверность высказывания; затем двойник снимает свою руку с плеча протагониста и садится на место, независимо от того, какой ответ дал протагонист.

Задача двойника — дать протагонисту необходимую поддержку через эмпатическое общение с ним. Таким образом, двойник стимулирует, поддерживает, помогает протагонисту различными предположениями и интерпретациями.

«Множественные двойники» — еще один вариант техники дублирования, где вспомогательные игроки представляют два или большее количество аспектов личности протагониста: один — любящего дедушку, другой — забитого мужа, третий — разгневанного отца. Главная цель этой техники — прояснить дилемму протагониста. Этот вариант напоминает одну из техник психосинтеза, в которой протагонист сам выделяет в себе отдельные субличности — жизненные роли, цели, намерения и актуальные желания, а затем вспомогательные игроки, исполняющие роль каждой из субличностей, окружают протагониста и начинают убеждать его в своей нужности и важности, «бороться» между собой за место, которое протагонист в своей личности им выделяет, за время, которое каждой из них будет уделяться, за право притягивать к себе активность и энергию протагониста и т. п.

Упражнение 8. «Зеркало»

Вспомогательный игрок проигрывает какие-то моменты поведения протагониста, а тот наблюдает за его игрой, сидя в зрительном зале. Иногда какая-либо характерная черта или особенность протагониста может отражаться в зеркале в преувеличенном виде для того, чтобы он мог изучить ее более подробно.

Консультант может специально настроить дублеров на то, чтобы они преувеличивали те эмоции, которые подавляет протагонист.

Техника зеркального отражения демонстрирует дисфункциональные аспекты старых форм поведения и позволяет смоделировать новые. Оно расширяет зону психологического видения участника, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими людьми.

Техника зеркала может быть использована множество раз на протяжении одной и той же психодрамы. Консультант может попросить кого-либо из участников: «Встань рядом и покажи, как он это делает». Как показывает опыт, техника зеркала может оказывать обескураживающее влияние на протагониста, если ему и так трудно сконцентрироваться на психодраматическом действии, и может оказаться просто не замеченной им, если он глубоко вовлечен в действие. Вместе с тем «зеркало» эффективно концентрирует, фокусирует внимание зрителей на определенных аспектах поведения протагониста.

Технику зеркала можно упростить. Например, протагонисту можно предложить выполнять какие-либо заданные или произвольные движения, а «зеркало» должно точно и мгновенно воспроизводить все эти движения. У протагониста возникает ощущение сконцентрированности внимания другого участника на нем, ощущение связи с другим человеком и значимости своих действий. Эффект усиливается, если протагонист двигается в «галерее зеркал», где его движения повторяют сразу многие участники.

Упражнение 9. «Монолог»

Протагонист вслух, для зрителей, вербализует свои мысли и чувства. Он выходит из разыгрываемой в данный момент сцены и произносит монолог о том, какие внутренние реакции она у него сейчас вызывает.

Обычно ему предлагается рассказывать о своих проблемах, расхаживая по сцене. Монолог может быть использован как для разогрева протагониста, подготовки его к конфликтной ситуации, так и для его успокоения.

Вариант этой техники — «В сторону». Консультант останавливает действие, когда это кажется ему необходимым, и спрашивает протагониста: «Какие мысли и чувства вы сейчас переживаете?» Эта процедура используется в тех случаях, когда протагонист боится говорить о своих мыслях и чувствах прямо.

Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и сформировать новый взгляд на свою проблему. Эта техника способствует познавательному инсайту и когнитивной проработке проблемы. Техника монолога противоположна технике физикализации (см. ниже).

Упражнение 10. «За спиной»

Обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находится среди зрителей. Эта техника похожа на метод зеркального отражения, но отличается от него более явным подчеркиванием того, как другие люди воспринимают данного участника.

Протагонист сидит на стуле, повернутом спинкой ко всем остальным участникам, и не может принимать участия в обсуждении, а члены группы высказывают свои чувства, свое отношение к нему.

Техника особенно полезна для тех участников, которые по разным причинам не чувствовали себя полностью включенными в группу — из-за пропусков занятий, малого знакомства с остальными членами группы, хорошо знакомыми между собой, или вследствие чрезмерной «экспонированности» после участия в психодраматическом эпизоде. Метод «за спиной» парадоксальным образом помогает участнику обратиться лицом к группе, а группе — лицом к данному участнику.

Упражнение 11. «Все спиной»

Протагонист просит членов группы уйти; однако вместо того, чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он чувствует по отношению к нему.

Упражнение 12. «Повернись к нему спиной»

Смущенный, застенчивый или не уверенный в себе протагонист высказывает свои мысли и чувства членам группы, которые внушают ему страх. Консультант предлагает протагонисту повернуться спиной к пугающему его человеку и представить себе, что он находится в привычном для него месте наедине с консультантом.

Упражнение 13. «Статуя»

Протагонист выражает свои чувства, взгляды или другие внутренние состояния через зримые образы, составленные из одного или нескольких членов группы, которые представляют собой как бы отдельные элементы реальности — людей, предметы, субличности, эмоции и т. д. Например, живая скульптура может символизировать какой-либо важный для протагониста момент в прошлом или настоящем, событие, наступление которого он хотел бы испытать, или, напротив, то, что его больше всего пугает.

Техника побуждает участников к активному исследованию проблемы, ее конкретизации. Она нацелена на то, чтобы сделать скрытые мысли и чувства явными.

Процесс построения скульптуры не менее важен, чем результат. Так, например, консультант может обратить внимание на то, что для симпатичных для протагониста фигур он выбирает мягкие стулья, а для амбивалентных — жесткие. Поэтому важно, чтобы протагонист сам формировал пространство психодрамы.

Упражнение 14. «Сновидения»

На сцене проигрывается сновидение протагониста, который может, как режиссер, организовать действие так, как оно ему сейчас вспоминается, и выбрать вспомогательных игроков для воспроизведения персонажей сна.

Можно использовать те сновидения, которые приснились участникам в период прохождения ими психодраматической группы, или те, которые часто повторяются или кажутся самому человеку особенно значимыми.

Вспомогательные участники могут играть любые предметы, явления и даже абстрактные понятия.

Упражнение 15. «Физикализация»

Под этим термином понимается перевод мыслей и чувств в реальные действия в ходе инсценирования конфликтов, требующих именно такого активного способа проработки. Физикализация позволяет полнее исследовать свою роль, уточнить свое восприятие проблемы. Она побуждает участника не отстраняться от своих чувств и поступков, а полнее пережить их, пробудить эмоции и освободить заблокированные источники энергии.

Вариант техники физикализации — «Проталкивание». Протагониста просят прокатить или протолкнуть по сцене перед собой воображаемую часть самого себя, которую он больше всего любит или не любит в себе. Консультант тщательно наблюдает за его поведением, особенно если в нем проявляются острый гнев или высокая чувствительность.

Упражнение 16. «Психодраматический бодибилдинг»

Протагонист выбирает игроков для исполнения ролей различных частей его тела. Консультант интервьюирует протагониста, временно принимающего на себя роль каждой из этих частей, стараясь определить, как эта часть функционирует и влияет на все остальное тело. Например, консультант задает «частям тела» такие вопросы: что ты обычно делаешь для этого тела? Ты активна? Тебя замечают?

Опросив одну часть, консультант переходит к другим, пока не будет построено все тело. Когда тело готово, протагониста просят отойти в сторону и наблюдать, как взаимодействуют разные части. Затем консультант предлагает протагонисту определить те части, которые его не удовлетворяют, и перестроить их для достижения большей гармонии. Можно также разыграть ситуации, в которых «части тела» будут выполнять указания протагониста «с точностью до наоборот» или действовать в соответствии с собственным пониманием проблем протагониста. На стадии обмена

чувствами внимание концентрируется на телесных нарушениях и затруднениях.

Упражнение 17. «Самореализация»

Членам группы предлагается представить себе свои жизненные планы, а затем инсценировать эти планы с помощью вспомогательных игроков.

Упражнение 18. «Запредельная реальность»

В этой технике значимая для протагониста ситуация проигрывается в гротескной форме, свойства реальных объектов или явлений намеренно гипертрофируются, чтобы позволить субъекту и группе рассмотреть проблему «под микроскопом», лучше узнать ее. Протагонисту предлагают «стать» этим значимым для него человеком, чувством и т. д. и затем интервьюируют его в этой роли. Воображение и игра — главные методы исследования запредельной реальности протагониста.

Упражнение 19. «Круг давления»

Эту технику называют иногда техникой «Прорыва вовне». Протагониста окружают другие члены группы, которые, сцепившись друг с другом руками, не позволяют ему вырваться из круга. Круг символизирует давление и гнет, которые испытывает протагонист. Он получает от консультанта инструкцию прорваться любым возможным способом.

В более мягком варианте техники используются стулья, обозначающие значимых других. Протагонисту самому предлагается построить круг из стульев и обозначить, кого или что будет изображать каждый из стульев. Протагонист должен отодвинуть стулья, куда захочет, для того чтобы освободиться из гнетущего круга.

Упражнение 20. «Круг утешения»

Эту процедуру чаще всего проводят вслед за сценой горя, отчаяния, трагедии. Члены группы окружают протагониста, выражая ему любовь и сочувствие — как вербальными, так и невербальными средствами (объятия, поцелуи, прикосновения). Эта процедура может использоваться и на заключительной стадии психотерапии.

Упражнение 21. «Барьер»

Эту методику иногда называют техникой «Прорыва вовнутрь». Члены группы формируют стену, отображающую внутренние барьеры протагониста, отделяющие его или ее от значимого для него лица. Протагониста настраивают на то, чтобы прорваться сквозь стену и встретиться с человеком, находящимся по ту сторону.

Вариант этой техники, «Реагирующий барьер», применяется для развития общения. Между протагонистом и значимым другим (или другими) помещается символическая стена из вспомогательных игроков. Каждому из них назначается особая задача коммуникационного блока, и каждая положительная реакция на действия протагониста продвигает его ближе к значимому другому, а каждая негативная — увеличивает расстояние до него. Главной целью этой техники является прояснение взаимодействия со значимыми другими, а не достижение катарсиса.

Упражнение 22. «Высокий стул»

Протагониста сажают на стул, расположенный так, что он или она начинает ощущать себя выше остальных членов группы. Другой вариант: протагониста могут попросить встать на стул, чтобы чувствовать себя более сильным в процессе взаимодействия с авторитетными фигурами.

Упражнение 23. «Судилище»

Используется для развития у протагониста способности прощать, если он сильно разозлен на какого-либо человека (значимого другого). Протагониста просят выбрать вспомогательного игрока на роль Бога. Бог «относит» протагониста в сторону и сообщает ему, что он умер и покоится на небесах. Затем он предлагает ему принять на себя ответственность за решение о том, будет ли допущен на небеса значимый другой, на которого так зол протагонист. Эта техника воспроизводится и в других конфликтных ситуациях данного протагониста с его значимым другим до тех пор, пока не будет достигнуто какое-либо решение.

Упражнение 24. «Взрывная психодрама»

Этот метод называют также техникой «Психодраматического шока». Он основан на идее о том, что для возникновения какого-либо изменения необходима сильная эмоциональная реакция. Для осознания такой реакции воспроизводится окружение, в котором она впервые появилась, и предпринимается попытка вызвать ответ, пробуждающий эмоцию или провоцирующий тревогу. В ходе психодраматической сессии протагонист много раз проигрывает травматическую сцену, пока она не утратит своей негативной силы. Пережитые эмоции теперь ассоциируются с более безопасным окружением, вследствие чего наступает угасание тревожных реакций.