



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY



ПРОСПЕКТ СВОБОДНЫЙ- 2017

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

ЭЛЕКТРОННЫЙ СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ,
АСПИРАНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
“ПРОСПЕКТ СВОБОДНЫЙ 2017”
ПОСВЯЩЕННОЙ ГОДУ ЭКОЛОГИИ В РФ

КРАСНОЯРСК, СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

17-21 АПРЕЛЯ 2017 Г.

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»**

Проспект Свободный - 2017

Материалы научной конференции
посвященной Году экологии в Российской Федерации
17-21 апреля 2017 г.

Электронное издание

Красноярск
СФУ
2017 г.

Психологические практики развития и консультирования

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПАРЫ В СОГЛАСОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ ГРАНИЦ АРТ ГЕШТАЛЬТ МЕТОДОМ

Петроградова Е. М.

Научный руководитель доцент, канд. психол. наук Скутина Т. В.

Сибирский федеральный университет

Аннотация: Исследование посвящено проблеме психологической помощи паре в согласовании личностных границ её участников. Представлена и обоснована разработанная авторами Арт гештальт методика «Психологические границы в паре» с точки зрения её содержания и процесса работы с ней.

Актуальная тема современного общества, которая проявляется в запросах консультативной психологической практики – тема функционирования психологического пространства личности [1, 9, 10]. Предметом нашей работы явился контакт индивидуальных психологических пространств в жизненном поле пары, в пространстве со-бытия партнёров, которые обратились за изменением в психологическое консультирование по вопросам разрешения противоречий в сфере их межличностных отношений. Не обсуждая границы и личную территорию как таковую, мы инициируем осознание потребностей, определяющих то или иное устройство личностных границ, а также способов их обозначения в пространстве пары, у которой уже есть определенные напряжения и разногласия.

В результате проведённой работы, мы создали и апробировали Арт гештальт методику, направленную на психологическую помощь паре в согласовании личностных границ. Методика предназначена для организации исследования партнёрами наличных и желаемых границ в пространстве пары через символические формы самовыражения. А именно, создание визуальных образов с целью создания условий для осознания партнёрами своих потребностей и границ, особенностей их функционирования.

Ключевым понятием в данной работе является понятие «психологическое пространство». С.К. Нартова-Бочавер, определяя его значение фиксирует, что это значимый для человека фрагмент реальности, состоящий из комплекса физических, социальных и психологических явлений, с которыми он себя отождествляет. Эти явления и ситуации приобретают для человека личностный смысл и начинают охраняться всеми доступными ему средствами [5, 6]. Само по себе пространство подвижно и зависит от интенсивности и осмысления жизнедеятельности человека. Причем психологическое пространство может по-разному взаимодействовать с пространствами других людей, быть частью пространства

человека, доминирующего в диаде, частично пересекаться с ним или иметь некоторые места соприкосновения.

Анализ современных исследований и разработок по данной теме [1, 7] показал, что для построения отношений важное значение имеет осознание партнерами маркеров своих психологических пространств и маркеров пространства партнёра. Такими маркерами, отделяющими область личного контроля и приватности одного человека от таковой области другого, являются потребности и границы психологического пространства.

Мы определяем наиболее подходящим для нашей деятельности Арт Гештальт подход, так как в нём одно из центральных мест занимает осознание человеком своих потребностей и границ для достижения внутриличностной целостности и улучшения контакта с окружающими людьми. Представители Гештальт подхода определяют, что процесс осознания собственных границ и потребностей позволяет понимать человеку, за что он отвечает, что принадлежит именно ему и за какие последствия он несет ответственность. Тогда становится возможным поиск равновесия между собственными желаниями и, соответственно, способом действия с условиями внешнего мира и потребностями другого человека [3, 5, 9, 10].

В своей работе мы также применяем следующие понятия:

- психологические границы личности – подвижные, динамические образования, амбивалентные по своей природе, благодаря которым формируется способность как к внешнему различению «Я» - «Другой», так и к внутренней дифференциации «Я» - «не Я», а территориальные границы – это предметы и пространство, которые определяются личностью как «мои», обладают значимостью для неё, наделены смыслами и защищаются ею [2, 4, 8, 10];

- суверенность личного пространства как способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанная на обобщенном опыте успешного автономного поведения. Она представляет собой форму субъектности человека и позволяет в разных формах спонтанной активности реализовывать потребности [5, 6];

- экспериментирование с символическими формами представляет возможность для реализации таких функций символа как отреагирование и экспликация переживаний, интеграция опыта и прогнозирование [5, 9];

- творческое приспособление в решении вопросов как вариант контакта с миром, при котором могут быть удовлетворены собственные потребности и сохранены гармоничные отношения с миром и самим собой. В социальном плане – это процесс поиска равновесия между собственными потребностями и потребностями других людей [8, 10].

Описание методики «Психологические границы в паре»

Методика «Мои пространство в паре» применяется в психологической работе с парами.

Мы полагаем, что применение методики поможет участникам пары:

- осознать наличное и желаемое устройство границ своего, общего психологического пространства и пространства партнёра;
- выяснить отношение друг друга к определённому устройству границ психологического пространства;
- исследовать потребности друг друга в определённом устройстве границ в паре;
- осознать наличные и желаемые способы предъявления границ и потребностей.

Методика состоит из двух основных тактов работы: индивидуальная с каждым партнёром и их совместная работа. Необходимые материалы: листы белой бумаги формата А4, А3; краски (акварель или гуашь); кисти.

В содержание работы с методикой входит визуализация наличного и желаемого состояния личного пространства в паре. Процесс осознания устройства границ психологического пространства как в первом, так и во втором варианте анализировался нами в следующих категориях контент-анализа: «Осознание устройства своих границ психологического пространства», «Осознание устройства границ психологического пространства партнёра», «Осознание устройства границ психологического пространства пары», «Исследование своих потребностей и потребностей партнёра в определённом устройстве границ психологического пространства пары».

Действие методики «Психологические границы в паре»

В исследовании приняли участие пары, которые обратились самостоятельно за помощью к психологу по вопросам в их отношениях. Выборку составили 17 пар, партнеры в которых от 20 до 30 лет, не состоящие в юридически оформленных отношениях, не имеющие детей, а также проживающие на одной территории вместе до 2-х лет. Важно заметить, что они ранее не имели опыта работы с психологом.

Проверка действия методики осуществлялась в два этапа:

1 этап – применение методики в процессе консультирования пары включал: установление контакта и беседу с участниками пары; эксперимент: проведение методики; завершение работы.

2 этап работы с парой – определение отсроченного результата работы с методикой (через 1-2 месяца) – беседу с участниками пары; повторный эксперимент (только совместный рисунок); завершение работы.

Мы получили следующие результаты:

1. С помощью контент анализа по Бреславу мы установили, что увеличилось число речевых действий у большинства участников в категориях: «Осознание устройства своих границ психологического пространства», «Осознание устройства границ психологического пространства партнёра», «Осознание устройства границ психологического пространства пары». Анализ «оси значимости» критерия Вилкоксона по этим категориям показал, что полученные величины попадают в зону значимости. Следовательно, можно утверждать, что зафиксированные в эксперименте изменения по данным категориям не случайны и значимы ($T_{\text{эмп}} = 56; 5; 16, p < 0.05$).

2. Для данной выборки и общего количества высказываний мы приняли 3 смысловые единицы по каждой категории за минимальную значимую разницу между партнерами. Было обнаружено, что между партнерами в 5 парах из 13 разница в количестве высказываний о своих границах значительна. В остальных 8 парах смысловые единицы у каждого из партнеров изменялись без значительного отличия в показателях от значений партнера. Также зафиксировано, что только в 1 из 13 пар между партнерами разница в количестве высказываний об устройстве границ личного пространства партнера значительна и составляет 4 смысловые единицы.

3. Была зафиксирована положительная связь средней силы между вербализованными представлениями об устройстве психологических границ партнера с процессом исследования потребностей, способов их предъявления друг другу (корреляция Спирмена, $r_s = 0.567, p < 0.05$). То есть, чем выше была активность участника в отношении прояснения устройства границ пространства партнера, его потребностей, способа их предъявления, тем больше высказываний про эту сферу своего партнера демонстрирует рассматриваемый участник на материале работы с рисуночной методикой, и тем дифференцированнее это понимание описывается.

Рассматривая изменения, которые удалось зафиксировать на втором этапе работы с каждой парой, можно выделить следующее:

— Участники стали проявлять большую инициативу во взаимодействии друг с другом, т.е. самостоятельно задают проясняющие вопросы в ходе работы, дают обратную связь своему партнеру, предлагают различные совместные творческие действия в отношении материала методики;

— Они развили способ коммуникации, в котором демонстрируется большая дифференциация, вербализация и более подробное описание собственных чувств и отношения к материалу;

— Их высказывания про свои чувства и отношение к материалу направлены и обращены больше на своего партнера, нежели на психолога (посредника в совместной работе партнеров);

— Участники демонстрируют осознанность событий из их личной жизни и своего отношения к ним, приводя больше примеров ситуаций в контексте работы с рисуночной методикой, раскрывая значение образов и своих чувств, которые они вызывают.

Таким образом, в ходе исследования действия методики было установлено, что её применение поможет участникам пары:

- осознать устройство границ своего, общего психологического пространства и пространства партнёра;
- исследовать потребности и отношение друг друга к определённому устройству границ психологического пространства;
- осознать наличные и желаемые способы предъявления границ и потребностей.

Список использованных источников

1. Богданова Л. П. Гражданский брак в современной демографической ситуации. *Социологические исследования*, 2003. № 7. С. 100-105
2. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / Сер.: Золотой фонд психотерапии. 3-е изд. М.: Психотерапия, 2011. 768 с.
3. Гингер С. Гештальт: искусство контакта / Пер. с англ. Т.А. Ребеко. Изд. 2-е. М.: Академический Проект; Культура, 2010. 191 с.
4. Нартова-Бочавер С.К. Понятие "психологическое пространство личности": обоснование и прикладное значение. *Психологический журнал*, 2003. — № 6.— С. 27–36
5. Перлз Ф., Гудман П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии / Фредерик Перлз, Пол Гудман, Ральф Хефферлин. — М.: 2005. – 240 с.
6. Полякова И.А. Применение техник гештальт-терапии в работе с супружеской парой. *Отечественный журнал социальной работы*, 2010. № 1. С. 125-130
7. Робин Ж.-М. Быть в присутствии другого. Этюды по психотерапии. – М., 2015. – 320 с.
8. Сименс Х. Практическое руководство для Гештальт-терапевтов – Спб.: Издательство Пирожкова, 2008. - 168 с.
9. СпаньолоЛобб М. Настоящее для будущего в психотерапии. – М., 2014. – 378 с.
10. Хачатрян Л.А. Тенденции изменения современной российской семьи. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*, 2014. 1(4). С. 111-120

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛОГО И РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Штейгер М.В.

Научный руководитель канд. психол. наук Федоренко Е.Ю.

Сибирский федеральный университет

Психологи отечественной школы отмечают что физическое и психическое развитие ребенка раннего возраста происходит при взаимодействии со взрослым. Именно в этот период происходит осознание себя, появляется интерес к окружающему миру, формируется доверие к другим детям, взрослым [2,3,6]. Значительная роль в развитии ребенка принадлежит взрослому. Исследования теории привязанности показали, что в присутствии человека, к которому ребенок испытывает привязанность, дети более свободно ориентируются в окружающем мире, легко переключают внимание с одних элементов ситуации на другие, скорее могут связать предмет и его назначение. Они быстрее обнаруживают движение губ при артикулировании слова, и быстрее перенимают это движение, усиливается тенденция к подражанию [1]. Согласно теории привязанности, роли матери в характере взаимодействия больше, чем роли ребенка. Исследования показали, как матери по – разному реагируют на своего ребенка. Некоторых матерей вдохновляли попытки ребенка вступить в контакт, другие матери избегали их, одни матери становились более заботливыми, когда ребенок плакал, другие более нетерпеливыми [1].

В настоящее время все чаще приходится наблюдать сложности при взаимодействии, а именно в общении и совместной деятельности между матерями и детьми раннего возраста. Это проявляется в том, что ребенок редко обращается к матери, не выстраивает сотрудничество с ней. Исследования Лисиной М.И. показали, что ребенок не получивший опыта практического сотрудничества со взрослым может манипулировать предметами, и продолжительное время может заниматься в одиночестве с игрушками, но когда к нему обращается взрослый, ребенок в совместную деятельность его не приглашает, ограничиваясь лишь доброжелательным вниманием [3]. Такое общение между взрослым и ребенком, когда ведущим мотивом общения является личностный мотив, удовлетворяющий потребности ребенка в доброжелательном внимании взрослого характерно для детей до года, а именно в возрасте от 0-6 мес. Реализация такого общения происходит через экспрессивно-мимические средства: взгляды, улыбки, выразительные движения, вокализации [3]. Для перехода на следующий этап взрослому необходимо задавать другой тип взаимодействия с ребенком.

Л.С. Выготский пишет о том, что речь взрослого человека, произносимые им слова, которые первоначально выступают в роли стимулов-указаний являются одним из условий для организации внимания ребенка. Слово и указательный жест взрослого, сразу же выделяют какой-нибудь предмет из остальных, и ребенок фиксирует его взглядом и тянется к нему рукой. В этом случае управление вниманием ребенка происходит посредством указательного жеста и слова. В этом случае организация внимания *разделена между двумя людьми*: взрослым, который направляет внимание, ребенок подчиняется его указательному жесту и слову [2]. Внимание, разделенное между взрослым и ребенком, и обращенное к общему объекту, называется совниманием [4,7,8]. Современные психологи такое внимание называют разделенным вниманием или совместным вниманием. Способность ребенка следовать за указательным жестом взрослого появляется с 8-9 мес.

На этом этапе общение взрослого и ребенка опосредованное предметами. Интерес ребенка сосредоточен на предметах и действиях с предметами. Общение, осуществляемое с помощью речи, действий и жестов взрослого, существенно влияет на организацию его психических процессов.

Ребенок начинает направлять свое внимание за жестом взрослого, выделять из общего фона предмет по жесту взрослого, и удерживать на нем свое внимание. Взрослый выделяет предмет, называет его словом, и ребенок обращая внимание то на предмет, то на взрослого может проследить связь предмета и артикуляционного слова взрослого, в следствии чего происходит развитие коммуникативно – речевой функции [3].

В парах матери и ребенка, которые не обладают способностями к совниманию, перехода к типу общения характерному для совнимания не происходит. В связи с чем, затрудняется выстраивание сотрудничества между взрослым и ребенком. Соответственно, последствия могут привести к задержке в психическом развитии.

По словам Л. С. Выготского, психическая функция сперва, как бы разделена между двумя действующими субъектами, т. к. ее выполняют одновременно взрослый и ребенок, - интерпсихическая функция. Но постепенно психическая функция становится уже собственным психическим процессом ребенка – становится интрапсихической. Переход ВПФ из внешней формы ее протекания во внутреннюю осуществляется путем интериоризации [2].

Организация внимания, которая раньше была разделена между двумя людьми, взрослым и ребенком, на следующем этапе становится новой формой внутренней организации внимания, социальной по своему происхождению, но внутренне опосредованной по своей структуре. Теперь ребенок сам выделяет из фона важный предмет и указывает на него жестом или называя его соответствующим словом [2].

В обращении ребенка ко взрослому появляется мотив - поделиться сделанным открытием, своим впечатлением [8].

М.Фаликман перечисляет отдельные умения, из которых складывается «совместное внимание»: умение отвлечься от прежнего фокуса внимания и последовать за взглядом другого человека в направлении какого-либо внешнего объекта или события; умение использовать взгляд другого человека, чтобы найти интересные или важные объекты; умение следовать указательному жесту и использовать его для привлечения (организации) внимания других людей; социальное соотнесение — выявление изменений в эмоциональном состоянии другого человека и использование их для получения социального опыта [8].

Современные психологи сходятся во мнении, что в парах матери и ребенка, в которых отсутствуют способности к организации процесса совнимания, как следствие влечет за собой ряд нарушений в когнитивной, эмоциональной социальной сфере у ребенка. В настоящее время прослеживается дефицит условий и способов построения и развития совнимания в парах взрослого и ребенка. В нашем понимании перечисленные способности и умения совнимания естественны при определенных условиях. Поиск и формирование условий совнимания направлены на поддержку естественной потребности ребенка в общении со взрослым, в обращении к нему не только для помощи, но и для привлечения к себе внимания взрослого, для демонстрации ему умений, для разделения радости и огорчения, для выражения отношения к себе и своим действиям, приглашения к совместной деятельности [6]. Потребность обращения ребенка ко взрослому значимая потребность в раннем возрасте [2,3,5]. Кроме того, важным критерием условий совнимания является критерий удовольствия взрослого при взаимодействии с ребенком.

Для определения условий совнимания мы опирались на такие теоретические основания как культурно-историческая концепция психического развития Л.С. Выготского, теория ведущей деятельности А.Н. Леонтьева, периодизация психического развития Д.Б. Эльконина, концепция генезиса общения ребенка со взрослыми М.И Лисиной, теория привязанности Д.Боулби, Е.О.Смирновой.

Мы выделили, 4 параметра процесса совнимания:

1. Принятие инициатив. Первым условием организации процесса совнимания является принятие матерью инициатив ребенка. По мнению М. Эйнсворт, потребность в индивидуальной, самостоятельной активности изначально является одной из главных потребностей ребенка, и ее удовлетворение зависит от чуткости и гибкости матери, которая выражается не только в любви к ребенку и в заботе о нем, но и в уважении и поддержке его активности [1]. Дети больше проявляют потребности общаться со взрослым, если взрослый принимает больше инициатив ребенка. Взрослый принимает инициативу, это значит

правильно интерпретирует ее и поддерживает, не зависимо от того попадает ли инициатива в замысел взрослого, если таковой имеется, или нет.

2. Стимулирование инициатив. При взаимодействии взрослого и ребенка имеется общий предмет внимания, который может *изменяться*, при *активности обоих субъектов*. У ребенка и взрослого имеется *общая задача*.

3. Сотрудничество. Совместное построение действия происходит как изменение объекта внимания взрослого и ребенка. В совместной деятельности появляется новизна и спонтанность, как для ребенка, так и для взрослого.

4. Удовольствие при взаимодействии - это взаимное удовольствие близкого взрослого и ребенка при общении, как положительная эмоция, которая возникает после того, как человек смог или в скором времени сможет удовлетворить свою актуальную потребность.

Ведущая роль при построении процесса совнимания принадлежит взрослому. Исходя из перечисленных условий, взрослый должен занимать активную позицию в отношении ребенка. Для построения совнимания взрослый конструирует собственное инициативное действие для вовлечения своего ребенка в совместную деятельность. Он задает ситуацию, в которой предполагается ее развитие и завершение. Ситуация специфична тем, что взрослый не имеет конечного результата ее завершения, оставляя для этого место ребенку, для его инициативы. Внимание взрослого и ребенка может быть удержано общей задачей, сюжетом или событием. Также взрослый должен задумываться о средствах: тема, материалы, игровой сюжет. Создавая игровую ситуацию и оформляя собственное действие в ней, взрослый находится в условиях поиска способов для удержания внимания ребенка, поддержке его интереса.

Немало важным является направление действия взрослого. Каким способом выражается инициативность взрослого, как желание вступить во взаимодействие с ребенком. Варианты способов в каждой паре могут быть разные. Мы выделили 3 варианта, и определили их как особенность задачи взрослого.

1. Задача может быть направлена на реализацию собственной инициативы, тогда совнимании мы будем наблюдать вмешательство взрослого в действие ребенка, переключение его внимания на собственное действие. Поддержку ребенка в его принятии инициатив матери, в выполнении инструкций.

2. Задача может быть направлена на поддержку инициативы ребенка, тогда мы можем наблюдать поддержку взрослым действий ребенка, поиск способов стимулировать инициативу ребенка. Но собственное действие взрослого может быть не выражено.

3. Задача может быть общей как для взрослого, так и для ребенка. В этом случае показатели совнимания высокие и у ребенка и у взрослого. В совнимании мы можем наблюдать направление внимания взрослого и ребенка к общему объекту. Действия субъектов совнимания обращены друг к другу.

Таким образом, мы выделили компоненты инициативного действия взрослого, отвечающие условиям совнимания: выразительное действие, адресованное ребенку; место в действии взрослого для инициативы ребенка, интерес и вовлеченность в деятельность взрослого, и общая задача для ребенка и для взрослого.

Построение инициативного действия взрослого для своего ребенка, соответствующее условиям совнимания развивает важные умения взрослого замечать, принимать, и стимулировать инициативу ребенка, призывает взрослого осознанно выстраивать собственное действие в совместной деятельности с ребенком, поддерживать естественную потребность ребенка в обращении к взрослому.

Список использованных источников

1. Боулби Дж. Привязанность. М., 2003
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с.
3. Лисина М. И. Проблемы онтогенеза общения / Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1986. — 144с.
4. Максимова Е. В. Уровни общения. Причины возникновения раннего детского аутизма и его коррекция на основе теории Н. А. Бернштейна. – М.: Издательство «Диалог-МИФИ», 2008. – 288 с.
5. Обухова Л. Ф., Шаповаленко И. В. Формы и функции подражания в детском возрасте. — Изд-во Моск. ун-та, 1994. — 112 с.
6. Смирнова Е.О. Диагностика психического развития детей от рождения до 3 лет: Методическое пособие для практических психологов / — Е.О.Смирнова, Л. Н. Галигузова, Т.В.Ермолова, С.Ю.Мещерякова. 2-е изд. испр. и доп.- СПб.: «детство-пресс», 2005.- 144 с.
7. Томаселло М. Истоки человеческого общения. М., 2011.
8. Фаликман М. В. Внимание Том 4 — М.: АCADEM'А, 2006

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ ПОВЕДЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ
ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ЗДОРОВЬЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ
УЧРЕЖДЕНИЙ ПАЛЛИАТИВНОГО ТИПА**

Графкина Е.С.

Научный руководитель канд. психол. наук, доц. Калиновская К.С.

Сибирский федеральный университет

Среди различных специалистов медицинской сферы особое место занимают сотрудники учреждений, которые работают с особыми группами пациентов, например такими, как люди, страдающие психическими нарушениями, люди старческого возраста, люди с тяжелыми неврологическими расстройствами. К этой категории относятся также и работники учреждений паллиативного типа, оказывающие комплексную помощь пациентам, болезни которых не поддаются лечению и в большинстве случаев приводят к летальным последствиям.

В сфере работы с умирающими больными медицинские работники испытывают серьезные психоэмоциональные нагрузки, поскольку тема смерти в обществе по большей части табуирована, а в подобных учреждениях практически все рабочее время протекает в такой атмосфере. Таким образом, специфика профессиональной деятельности специалистов данной области является тем фактором, который может способствовать ухудшению их психического и эмоционального состояния, истощению ресурсов для преодоления различных стрессовых ситуаций.

В современной науке происходит интенсивное исследование феноменологии стресса и последствий его негативного влияния на здоровье человека, что является одним из основных направлений прикладных психологических исследований. И если в предыдущие десятилетия ученые делали акцент на стрессе как таковом, то в последние 10–15 лет все чаще исследования посвящаются тому, как люди преодолевают стресс, совладают с ним.

Совладающее поведение представляет собой индивидуальный способ взаимодействия человека с трудной жизненной ситуацией, в которой требования превышают ресурсы личности. Это совокупность осознанных когнитивных, поведенческих и эмоциональных усилий, направленных на изменение, разрешение критической ситуации, которые либо позволяют привыкнуть к ней, терпеть ее воздействие, либо уклониться от требований, которые она предъявляет. В литературе для обозначения совладающего поведения также

используется понятие «копинг поведение», от английского «to cope» – совладать, справляться.

Первоначально понятие «копинг поведение» использовалось Р. Лазарусом в работах, посвященных психологии стресса, и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Успешность адаптации личности к стрессу определяется уровнем развития у нее копинг-поведения, которое регулируется посредством применения собственных поведенческих стратегий (копинг-стратегий) на основе имеющегося личностного опыта и средовых условий (копинг-ресурсов). Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором. Их развитию способствуют копинг-ресурсы, являющиеся относительно стабильными личностными и социальными характеристиками людей и обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса [4].

Под копинг-стратегиями, вслед за Н. Е. Водопьяновой [2], мы понимаем психологическое преодоление или совладание, включающее в себя комплекс способов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний, многообразные формы активности человека, охватывающие все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить.

Анализируя имеющиеся теоретические концепции феномена копинг поведения можно выделить три подхода к рассмотрению данного понятия. Первый трактует понятие копинга как одного из способов психологической защиты, используемой для ослабления психоэмоционального напряжения. При этом копинг рассматривается как процесс, направленный на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинг-процессов предполагает включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в процесс совладания с проблемой. В случае неспособности личности к адекватному преодолению проблемы включаются бессознательные защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации [7]. Второй подход определяет копинг в терминах черт личности как относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом. В этом подходе выделяется три способа совладания со стрессовыми ситуациями: копинг, нацеленный на оценку ситуации, копинг, нацеленный на проблему (вмешательство в ситуацию) и копинг, нацеленный на эмоции (избегание). И третий подход, который является наиболее распространенным, понимает копинг как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и субъективностью ее переживания,

вызванной столкновением субъекта с внешним миром, стадией развития конфликта и многими другими факторами. Его авторы – Р. Лазарус и С. Фолькман – обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса [7].

Из всех рассмотренных подходов к феномену копинг поведения в своей работе мы опираемся в большей степени на интегративный подход, согласно которому совладание является динамическим процессом, зависящим как от специфики ситуации, фазы столкновения со стрессовым фактором, так и от когнитивной оценки стрессора самим человеком.

Существует различные подходы к классификации способов совладания со стрессом. Так, согласно одной из них, совладание включает такие формы, как:

- реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- перетолкование ситуации в свою пользу;
- защиту и отвержение проблем;
- уклонение и избегание;
- сострадание к самому себе;
- понижение самооценки;
- эмоциональную экспрессию [5].

В большинстве исследований копинг поведение оценивается по критерию его результативности, то есть анализируется на сколько эффективна та или иная копинг-стратегия в устранении либо снижении влияния стресс фактора. Считается, что эффективные копинг-стратегии приводят к благоприятным для человека последствиям и, наоборот, неэффективные – к неблагоприятным. Так, например, некоторые исследования показывают, что такая копинг-стратегия, как избегание стрессовых мыслей или ситуаций на поведенческом и когнитивном уровне положительно коррелирует с высоким уровнем депрессии, а также сложностями адаптации [6].

Таким образом, поскольку те способы, которые использует человек для преодоления стрессовых ситуаций, могут негативно сказываться на состоянии его здоровья, для нас представляет интерес рассмотрение особенностей копинг поведения в контексте внутренней картины здоровья человека.

Понятие «внутренняя картина здоровья» было предложено отечественными учеными В. М. Смирновым и Т. Н. Резниковой, которые определяли его как своеобразный эталон здоровья человека, который может иметь достаточно сложную структуру и включать как образные, так и когнитивные представления человека о своем здоровье.

Ананьев В. А. определяет внутреннюю картину здоровья, с одной стороны, как совокупность интеллектуальных описаний (представлений) здоровья человека, комплекс эмоциональных переживаний и ощущений, а также его поведенческие реакции, а с другой – как особое отношение к здоровью, выражающееся в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию [1].

В структуре внутренней картины здоровья выделяются следующие компоненты: чувственные (ощущениями и переживаниями), когнитивные (представления о здоровье, установки на него, ценности здорового образа жизни), поведенческие компоненты. Сформированность внутренней картины здоровья предполагает наличие и активное применение в повседневной деятельности и стрессовых ситуациях указанных компонентов [3].

Анализируя функциональную структуру внутренней картины здоровья можно выделить следующие компоненты.

- рационально-когнитивный аспект (фиксация как личностного опыта заболевания и выздоровления, так и определенных теоретических представлений). Наличие этого аспекта проявляется в сформированной субъективной модели здоровья.

- эмоционально-чувственный аспект характеризуется эмоциональным реагированием на проявления здоровья.

- сенсорный аспект внутренней картины здоровья представляет собой различные сенсорные сигналы организма («схема тела», а также аудиальные и визуальные сигналы).

- мотивационный аспект отражает потребность быть здоровым, которая не всегда является осознаваемой, степень ответственности за свое здоровье, готовность к определенным самоограничениям для сохранения и развития здоровья.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что внутренняя картина здоровья – не статическое фиксированное состояние, а динамическая модель, отражающая процесс диалога человека в самосознании со своим «Я» и своим организмом.

Итак, проведенный анализ литературы позволяет сделать ряд выводов:

- в ходе изучения основных подходов к пониманию феномена копинг поведения для дальнейшего экспериментального исследования мы будем опираться на интегративный подход, представляющий копинг поведение как динамический процесс, обусловленный спецификой ситуации, когнитивной оценкой стрессора человеком и контакта человека со стрессором;

- внутренняя картина здоровья представляет собой не статичное образование, а также является динамической моделью, которая может быть изменена;

- для дальнейшего осуществления исследования необходимо более подробно раскрыть связь понятий копинг поведения и внутренней картины здоровья, а также проанализировать специфику объекта исследования – медицинских сотрудников учреждений, оказывающих паллиативную помощь.

К сожалению, в нашей действительности в большинстве случаев не учитывается состояние психологического здоровья специалистов сферы паллиативной медицины, отсутствует какая-либо психологическая помощь, направленная на восстановление ресурсов, необходимых для продолжения профессиональной деятельности. В связи с этим нам представляется значимым экспериментальное исследование особенностей совладающего поведения в контексте внутренней картины здоровья медицинских специалистов, работающих в сфере паллиативной медицины с целью дальнейшей разработки эффективной программы психологической помощи. В рамках этой программы планируется проведение встреч с медицинскими сотрудниками, работающими в учреждениях паллиативного типа, которые будут направлены на снижение риска развития профессиональных деформаций, а также минимизацию наступления неблагоприятных функциональных состояний работников.

Список использованных источников

1. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья: учебное пособие / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Балтийская Педагогическая Академия, 2000. – 384 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса : учебное пособие / Н. Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 268 с.
3. Карташова, К. С. Внутренняя картина здоровья специалистов помогающих профессий как фактор развития их профессиональной компетентности / К. С. Карташова, Е. Ю. Федоренко, Е. В. Потапова // Психологическое здоровье человека : жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с между- нар. уч./ гл. ред. И. О. Логинова. – Красноярск : Версо, 2013. – 420 с.
4. Кобытова, Г. С. Защитно-совладающее поведение : ретроспективная реконструкция понятия / Г. С. Кобытова, Ю. А. Еремина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2015. – № 3. – С. 42-48.
5. Нартова-Бочавер, С. К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20–30.
6. Ресурсный подход к копинг-стратегиям [Электронный ресурс] : файловый архив студентов. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/6226466/>
7. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : дис. ... д-ра мед. наук / Сирота Наталья Александровна. – Бишкек, 1994. – 283 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЕГИСТРАЦИИ БРАКА

Пшеничникова Ю.Е.

Научный руководитель канд. психол. наук, доцент Скутина Т.В.

Сибирский Федеральный Университет

Институт педагогики, психологии и социологии

Семья и брак занимают важное место в жизни людей уже на протяжении долгих лет. Брачно-семейные отношения представляют особый интерес для исследователей, поскольку семья является фундаментальным институтом общества, придающим ему стабильность и способность восполнять население в каждом последующем поколении.

В современном российском обществе все заметнее обозначается кризис института семьи. Это выражается в падении рождаемости, низкой устойчивости семейно-брачных отношений, росте числа неблагополучных семей. Стабилизирующим фактором института семьи традиционно является официальная регистрация брака. Брак – это устойчивый союз мужчины и женщины, получивший общественное признание [2].

В настоящее время в России наметилась четкая тенденция изменения брачно-семейных отношений. Самой распространенной моделью организации семейной жизни в большинстве стран мира становится незарегистрированный брак. Формирующаяся семья уходит от официальной регистрации отношений, создавая семью на основе так называемого «гражданского брака» [2].

В нашем исследовании мы используем понятие «незарегистрированный брак», которое определила в своей работе С.Н. Фрондзей. Под незарегистрированным браком она понимает этап жизненного цикла семьи, заключающийся в совместном проживании двух разнополых взрослых, не связанных официальным супружеством или родственными отношениями, но связанных общностью быта, местом проживания и бюджетом, имеющих эмоциональные и сексуальные отношения [7].

В последние годы незарегистрированные браки приобретают все большую распространенность. Однако такие исследователи как Т.Е. Смирнова, М.В. Данилова, Л.А. Хачатрян, А.А. Реан, Т.В. Андреева выделяют целый ряд проблем, связанных с этой формой брачно-семейных отношений [6, 8, 4]:

- люди, проживающие в незарегистрированном браке, могут иметь определенную психологическую независимость и ощущение внутренней свободы, у них отсутствует

материальная и моральная ответственность за жизнь и здоровье друг друга, что ведет к непрочности отношений и серьезным репродуктивным последствиям в паре;

- только зарегистрированный брак порождает те права и обязанности, которые предусмотрены законом для супругов, в том числе и в отношениях имущества;

- большинство людей, живущих в незарегистрированном браке, опасаясь расставания, не планируют детей или хотят иметь только одного ребенка. Негативный семейный опыт такого брака приводит к тому, что около половины распавшихся молодых семей потенциально становятся сторонниками внебрачных отношений.

Но, несмотря на все это, на сегодняшний день доля в общем числе незарегистрированных отношений растет, что свидетельствует о долговременном распространении в России таких отношений.

Целью нашего исследования является выявление связи определенных психологических предпосылок с принятием решения о регистрации пар, состоящих в незарегистрированном браке.

Основанием для выдвижения гипотезы нашего исследования стали работы Скутиной Т. В. [5] и бакалаврское исследование Петроградской Е. М. [3]. Исследования показали, что чем выше показатели уровня психологической близости и ответственности, тем яснее партнеры представляют продолжение и видят развитие отношений. Были получены данные о том, что чем в большей степени взаимны романтические отношения в паре, тем в большей степени выражен диалог в конфликте, как продуктивный способ его разрешения [5].

На основе полученных в предыдущих исследованиях результатов нами была выдвинута следующая гипотеза:

Чем более выражены в паре следующие психологические условия: 1. наличие установки на заключение брака у обоих партнеров; 2. согласованность отношения любви как близость и ответственность за свои отношения; 3. способность пары к продуктивному решению конфликтов и разногласий путём диалога,

Тем большая вероятность того, что пара примет решение о регистрации брака.

Таким образом, мы ставим цель получить данные, отвечающие на следующий исследовательский вопрос: как связана выраженность заявленных в гипотезе психологических условий с принятием партнерами решения о регистрации брака?

Выборку исследования составят пары, проживающие в незарегистрированном браке от 1 года до 5 лет (возраст мужчин и женщин от 20 до 35 лет);

Для проверки гипотезы был разработан следующий план эмпирического исследования:

- 1) Предварительная беседа с парами;

2) Интервью. Исследовательское интервью будет проводиться отдельно с каждым партнером с целью выявить представления о продолжительности отношений в паре, удовлетворенности партнера своим положением, о перспективе дальнейших отношений.

3) Методика "Треугольник Стернберга". Методика проводится с целью выявления уровня трех показателей, характеризующих отношения, с точки зрения понятия любви как страсти, психологической близости и ответственности. А также анализ соответствия между переменными у обоих партнеров

4) Методика «Динамика психологической близости» А. Кроник, Е. Кроник

Данная методика применяется с целью изучения динамики психологической близости в паре, с учетом прошлого опыта и представляемых перспектив.

Процедура: при проведении исследования обоим партнерам предлагается изобразить изменение психологической близости в паре на графике, с момента знакомства до момента проведения исследования, а также оценить степень психологической близости в перспективе.

5) Авторская методика «Установки на отношения в паре». Методика проводится с целью определения у каждого испытуемого наличия установки на отношения в паре.

6) Игровая методика А.А. Кроник и Е.А.Кроник. Эта методика моделирует конфликт понимания между партнёрами, что и является почвой для реализации партнерами такой стратегии взаимодействия в конфликте, как диалог. В ситуации проведения методики возникает конфликтность, связанная с необходимостью сопоставить собственные ресурсы трансляции с ресурсами понимающей стороны, обнаружить и преодолеть рассогласования для достижения понимания, с привлечением различных средств.

7) Игра «Переговоры». В данной игре моделируется конфликт. Методика проводится с целью наблюдения за разрешением конфликтной ситуации в паре путем диалога.

Инструкция: «Перед вами настольная игра. Вам предлагается выполнить следующее задание: собрать, передвигая полоски, «рожицы» на вашей половине поля. Сейчас они сдвинуты и рассогласованы. Ваш партнер будет делать тоже самое на своей половине поля. Вы можете с ним разговаривать. Необходимо как можно быстрее собрать максимальное количество рожниц на своей половине».

8) Заключительное интервью

Остановимся более подробно на авторской методике «Установки на отношения в паре». Методика была разработана научным руководителем данного исследования Скутиной Т.В. при участии Пшеничниковой Ю.Е.

Прототипом методического подхода к выявлению установок послужил тест измерения установок в семейной паре Ю.Е. Алешиной, которая указывает, что для

выявления установки на что-либо достаточно предложить человеку оценить 4-6 суждений относительно этого предмета или явления действительности [1].

В нашей методике мы выделили: четыре типа установок в отношениях с партнером: индивидуалист, быть в паре, незарегистрированный брак, брак; пять аспектов отношений: отношение к партнеру, отношения и быт, отношение и брак, отношения и дети, готовность к усилиям. Также нами были разработаны 20 высказываний об отношениях.

Инструкция: «Из двух предложенных высказываний выберите то, которое больше соответствует Вашим жизненным позициям относительно себя».

Приведем примеры типов установок и высказываний.

Таблица 1 – типы установок и высказывания об отношениях

Аспект отношений	Тип установки в отношениях с партнёром	
	Индивидуалистические (И) Значимость индивидуалистических ценностей	
<i>Отношения с партнером</i>		Я больше всего ценю свое право выбирать в жизни то, что подходит мне. Серьёзные отношения с кем-то будут мне в этом только мешать
<i>Отношения и брак</i>	Незарегистрированный брак (Н) Ориентация на совместное проживание и ведение общего быта без официальной регистрации отношений	
		Брак – это лишние формальности. Если люди любят друг друга и живут вместе, я не считаю нужным регистрировать отношения, в наши дни - это не обязательно

Конструирование методики проходило в несколько этапов:

1. Разработка содержания методики. Мы выделили четыре типа установок в отношениях и пять аспектов отношений, сформулировали 20 высказываний соответственно этим типам;

2. Проверка устойчивости методики. Мы предложили 5 экспертам-психологам и 20 простым людям выполнить задание: «Перед вами четыре типа установок в отношении с партнером. Разложите все 20 высказываний на четыре группы». После первичной проверки у нас определились несколько высказываний, которые люди относили к другим типам установок. Все эти высказывания были переформулированы.

3. Повторная проверка устойчивости методики. Экспертам было предложено выполнить задание еще раз с новыми формулировками высказываний

4. Корректировка методики и подготовка к ее проведению.

В данной статье мы раскрыли идею нашего исследования и описали те методики, которые будут использованы при его проведении.

В феврале 2017 года нами было проведено пилотажное исследование, в ходе которого удалось опробовать несколько методик, увидеть все достоинства и недостатки построения процедуры исследования.

Исследование «Психологические предпосылки регистрации брака» будет проведено как лонгитюдное, в апреле-мае планируется проведение первичной процедуры на 20-30 парах, проживающих в незарегистрированном браке, следующий этап будет проходить в октябре-ноябре и еще через полгода пройдет завершающий этап исследования.

Список использованных источников

1. Алешина Ю.Е. *Опросник «Измерение установок в супружеской паре»*. 1987
2. Лебединская В.П. *О «Гражданском браке» у нас и у них* - Вестник Ессентукского института управления, бизнеса и права. 2012. № 5. С. 97-100.
3. Петроградова Е.М. *Психологические факторы продолжения отношений в паре*: бакалаврская работа, Сибирский федеральный университет, 2015
4. Реан А.А., Андреева Т.В. *Психологические проблемы гражданского брака* - Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта Выпуск № 5 / 2009
5. Скутина Т.В. *Психологические предпосылки диалога в конфликте в парах с романтическими отношениями*//Проблемы и практики современной психологии [Электронный ресурс]: материалы VIII ежегодн. Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. Иркутск, 24 – 25 апр. 2014 г./ ФГБОУ ВПО «ИГУ». – Электрон. тестовые дан. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014.
6. Смирнова Т. Е., Данилова М. В. *Исследование отношения молодежи к гражданскому браку* // Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 1021-1024
7. Фрондзей С.Н. *Личностные детерминанты конфликтов в неофициальном молодежном браке*: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01/ Фрондзей Светлана Николаевна. – Ростов-на-Дону, 2009. – 20 с.
8. Хачатрян Л.А. *Тенденции изменения современной российской семьи* / Л.А. Хачатрян - Вестник Пермского университета. Серия: Философия. Психология. Социология. 2014. № 4. С. 112-120